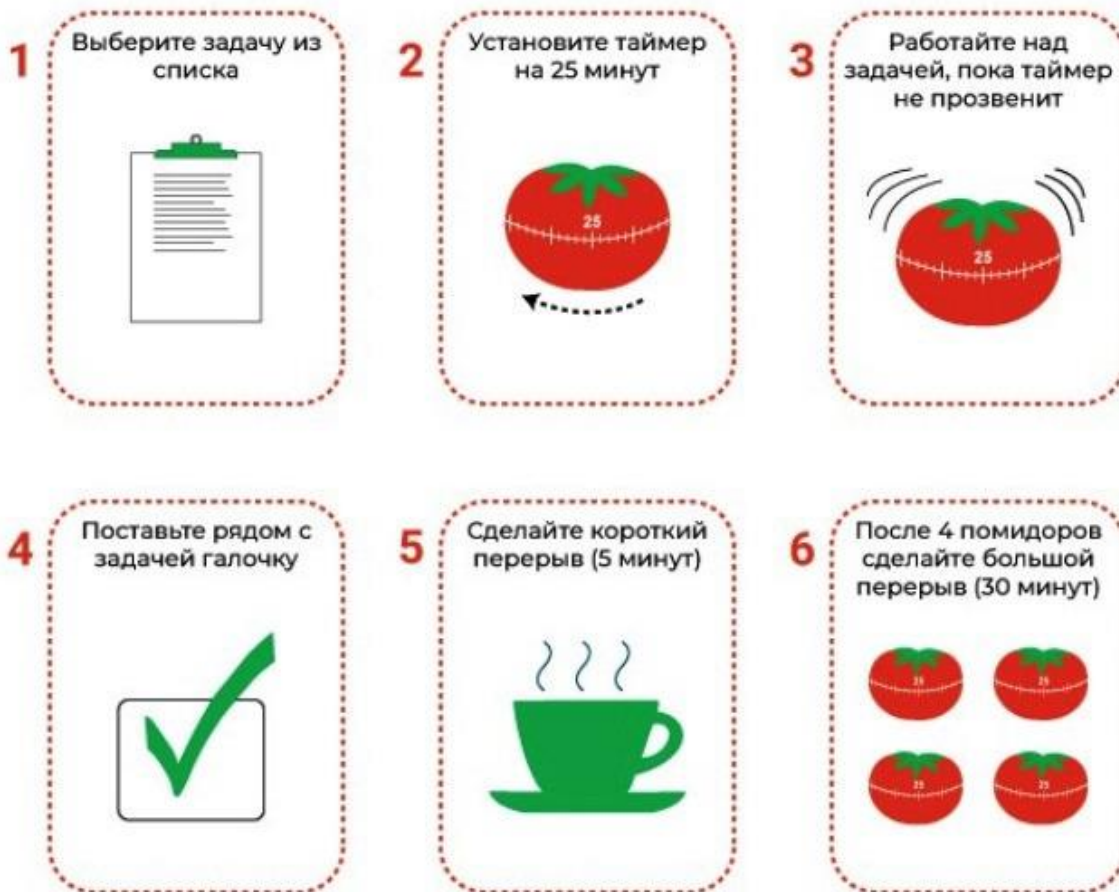


# Техника Pomodoro



## Техника «Помodoro» для подготовки к экзаменам

«Помodoro» — это, одна из самых популярных и результативных в наши дни методик тайм-менеджмента. Техника управления временем состоит из чередующихся периодов интенсивной концентрации в работе с перерывами на отдых.

### ➤ Почему «Помodoro»?

Метод придумал итальянский студент Франческо Чирилло при подготовке к экзамену. Он решил попробовать засекал время, в течение которого не будет отвлекаться от учебы, с помощью кухонного таймера в виде помидора.

### ➤ В чем суть метода

Согласно данной методике, необходимо включить таймер и работать, не отвлекаясь ни на что, в течение 25 минут. Далее следует перерыв на 5 минут. А затем – следующая такая же интенсивная мыслительная концентрация. Предположительно, 25 минут – это максимальное время, в течение которого мозг может пребывать в полной концентрации на одной задаче.

### ➤ Как использовать технику для подготовки к экзаменам?

- 1) Определить весь объем информации для изучения
- 2) Поставить таймер на 25 минут
- 3) Читать, анализировать, заучивать материал
- 4) 5 минут перерыв
- 5) Второй круг

### ➤ Сколько кругов?

2-3 круга достаточно для того, чтобы держать концентрацию и не отвлекаться на внешние стимулы.

Технику «Помodoro» можно применять 2 раза в день: утром и вечером