

*Метод помидора* был изобретен Франческо Чирилло в 80-е годы прошлого столетия. В студенчестве молодой человек уделял обучению много времени, но все равно существенных успехов не достигал и учился хуже большинства однокурсников. Проанализировав свои неудачи, Франческо пришел к выводу, что всему виной отвлекающие факторы, мешающие сконцентрироваться на важных делах. И он придумал оригинальный способ решения проблемы – заключил сам с собой «сделку», по условиям которой он должен был заниматься исключительно обучением в течение 10 минут. Время он засекал при помощи кухонного таймера, выполненного в форме томата, он-то и подарил методике оригинальное название.

Метод помидора с таймером – секрет рациональной организации трудового процесса. Она предполагает разделение рабочего времени на несколько отрезков, чередование напряженного труда и отдыха. Это помогает мозгу сосредоточиться на решение важных проблем, не отвлекаясь на незначительные. Итак, рабочее время делится на спринты, именуемые «помидорами». Их продолжительность составляет 25 минут. Очень важно поставить таймер, чтобы не пропустить окончание промежутка. В это время необходимо напряженно работать, не позволяя себе отвлекаться. Далее следует 5-минутный перерыв. Затем очередной спринт на 25 минут труда. Выполнив 4 «помидора», можно позволить себе отдых в течение 15 минут.

Использование метода помидора является эффективным и результативным способом управления своим временем. Так, напряженная и сосредоточенная работа 25-минутными спринтами в течение 2-3 часов оказывается более продуктивной, чем использование стандартного подхода за 6-7 часов.

Также можно отметить следующие достоинства:

- работа выполнена качественно и к сроку;
- мозг не перегружен решением незначительных вопросов;
- благодаря рациональному чередованию труда и отдыха не возникает переутомления;
- позволяет справиться с главным врагом эффективности – рассеянным вниманием.

Метод помидора – отличный способ не только быстро решить основные задачи, но и воспитать самодисциплину.

Психолог отдела  
общественного здоровья  
Е.И. Буглак

