|  |  |
| --- | --- |
| Research showed that deactivating and reactivating work allows us to stay focused.  When you are completing long tasks, such as studying for exams, making presentations or writing reports, it’s best to take short, and planned breaks.  **Taking breaks will also increase the quality of your work.**  When you take a break, you force yourself to take a few seconds to reevaluate. Sometimes you find that you have to adjust your work to increase the quality.  In contrast, when you work on a task, without a break, it’s easy to lose focus and get lost in the work.  That’s why the 5-minute breaks are equally important as the 30 minutes of work. Take your breaks seriously — see them as a reward.  Use your break to walk a bit, do some stretches, grab a cup of coffee or do something that relaxes you. Feel pleased with the work you have done.  Some research shows that it’s counterproductive to focus for longer periods of time. So you can experiment with how long you prefer to work before you take a break.  **If you want to try this method, here are a few other things that can help:**   * Use an app to set the 30-minute interval. * Assign just one task to every 30-minute interval. * Don’t skip your breaks. * Don’t check you email during your break. * Take a 15-minute break after 4 intervals. * Don’t accept interruptions or false emergencies when you’re in a 30-minute stretch. * Set a daily goal. For example; doing 10 x 30-minute intervals results in 300 minutes of productive work.   With all the noise, it’s easy to forget the importance of taking breaks. You don’t need to read another article about productivity. Instead, take a break.  Sometimes we get lost in the lists and productivity hacks. The truth is that no matter what you do to improve your productivity—you still have to do the work. So you might as well get those 5-minute breaks to recharge. | Исследования подтвердили, что перерывы с последующим продолжением деятельности благоприятно влияют на внимание и работоспособность.  Во время подготовки к экзаменам, составления презентации или написания доклада, важно делать небольшие, запланированные брейки.  **Перерывы повышают качество работы.**  **Перерыв** – отличная возможность переоценить задачу и найти новый подход к ее решению. В противном случае, усердно работая без передышки, легко потерять внимание и растеряться. Вот почему 5-минутные перерывы важны не меньше, чем 30 минут труда. Воспринимайте перерывы подобно награде за проделанную работу. Используйте это время для прогулки или разминки. Можете даже выпить кофе или заняться любимым делом.  Дайте себе возможность насладиться уже сделанным.  Согласно исследованиям, длительная концентрация контрпродуктивна. Проведите простой эксперимент, чтобы понять, сколько вам нужно трудиться, прежде чем взять брейк.  Если вы готовы, вот пару заметок в помощь:   * Настройте будильник, чтобы он издавал сигнал каждые 30 минут. * Распределите на каждый интервал по заданию. * Не пропускайте перерывы. * Не отвлекайтесь на проверку электронной почты во время брейка. * Делайте 15-минутные перерывы после 4 интервалов. * В течение 30 минут работы не отвлекайтесь на посторонние дела.   Ежедневно ставьте цель. Например, десять 30-минутных интервалов превратить в 300 минут продуктивной работы.  В суете каждый забывает о важности отдыха. Не тратьте время на чтение очередной статьи, посвященной улучшению работоспособности. Лучше сделайте **перерыв**.  От многочисленных советов на тему продуктивности просто глаза разбегаются. Но правда в следующем: чтобы вы ни делали для улучшения работоспособности – вам придется выполнять свою работу. Проще набраться новых сил, взяв 5-минутный перерыв! |