СО8А

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И САМОМЕНЕДЖМЕНТ

ПРОТОКОЛ ГЛУБОКОГО ФОКУСА: ЗАЩИТА ВНИМАНИЯ И СПРИНТЫ «50 / 10»

Рабочий лист-трекер (Стр. 1: Чистый бланк)

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РАБОЧИМ ЛИСТОМ (ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ЗА 4 ШАГА):

• **Шаг 1. Посчитайте потери (Раздел 1 — 2 минуты):** один раз отметьте, сколько раз за день вы отвлекаетесь на телефон/почту, умножьте на 23 мин (эксперимент Глории Марк) и включите 3 барьера.

• **Шаг 2. Запустите спринты «50 / 10» (Раздел 2 — каждый день):** запишите 1 главную задачу дня, поработайте 50 мин по таймеру без уведомлений, отдохните 10 мин без экрана и отметьте прогресс.

• **Шаг 3. Выгружайте лишние мысли (Раздел 3 — во время работы):** если всплыла срочная бытовая идея, не лезьте в браузер — запишите ее в «Парковку мыслей» и разберите в перерыве.

• **Шаг 4. Сверьтесь перед стартом (Раздел 4 — 30 секунд):** перед сложной задачей пробегитесь по 4 пунктам чек-листа информационной тишины. Образец заполнения — на стр. 2.

1. АУДИТ УТЕЧЕК ВНИМАНИЯ И ЗАЩИТНЫЕ БАРЬЕРЫ СРЕДЫ

Канал отвлечения	Раз в день × 23 мин	Инженерный барьер (настройка среды)	Включено
Смартфон и мессенджеры	___ × 23 = ___ мин	Правило «Другой комнаты»: телефон в сумке/ящике без звука	[ ] Да
Почта и рабочие чаты	___ × 23 = ___ мин	Пакетная проверка 3 раза в день (11:30, 15:00, 18:00), вкладки закрыты	[ ] Да
Лишние вкладки браузера	___ × 23 = ___ мин	Режим «1 задача = 1 окно», всплывающие уведомления отключены	[ ] Да

2. НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕКЕР СПРИНТОВ «50 МИНУТ ФОКУСА / 10 МИНУТ АНАЛОГОВОЙ ПАУЗЫ»

День	1 главная интеллектуальная задача дня	Спринты 50 мин	Пауза 10 мин без экрана	Фокус (1–10)
Пн		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Вт		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Ср		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Чт		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Пт		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Сб		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10
Вс		[ ] [ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ] [ ]	___ / 10

3. ЛИСТ «ПАРКОВКА МЫСЛЕЙ» (ВЫГРУЗКА ИЗ ПАМЯТИ)	4. ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ТИШИНЫ (30 СЕК)
Запишите сюда внезапную мысль и вернитесь к работе: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	[ ] Телефон убран из поля зрения (сумка / ящик) [ ] На ПК включен режим «Не беспокоить» [ ] Закрыты почта, мессенджеры и лишние вкладки [ ] Таймер поставлен на 50 минут одной задачи

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И САМОМЕНЕДЖМЕНТ

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ: КАК ПРОТОКОЛ РАБОТАЕТ НА РЕАЛЬНОЙ НЕДЕЛЕ

Пример заполнения для студента, исследователя или специалиста (Стр. 2)

1. ПРИМЕР АУДИТА ПОТЕРЬ ДО ВНЕДРЕНИЯ ПРОТОКОЛА (КЕЙС: ПОДГОТОВКА ИССЛЕДОВАНИЯ)

Канал отвлечения	Раз в день × 23 мин	Инженерный барьер (настройка среды)	Включено
Смартфон и мессенджеры	**5 × 23 = 115 мин**	Убрал телефон в рюкзак в коридоре на утренние 2 часа	[V] Да
Почта и рабочие чаты	**2 × 23 = 46 мин**	Оставил 3 окна проверки: 11:30, 15:00 и 18:00	[V] Да
Лишние вкладки браузера	**2 × 23 = 46 мин**	Итого потери были: 3 ч 27 мин в день! Оставил 1 рабочее окно	[V] Да

2. ПРИМЕР ЗАПОЛНЕННОГО ТРЕКЕРА СПРИНТОВ «50 / 10» НА РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ

День	1 главная интеллектуальная задача дня	Спринты 50 мин	Пауза 10 мин без экрана	Фокус (1–10)
Пн	Собрать 10 научных источников в КиберЛенинке по теме проекта	[V] [V] [ ] [ ]	[V] [V] [ ] [ ]	**8 / 10**
Вт	Написать структуру и введение аналитического обзора	[V] [V] [V] [ ]	[V] [V] [V] [ ]	**9 / 10**
Ср	Провести расчеты в таблице и построить 2 графика сравнения	[V] [V] [V] [ ]	[V] [V] [V] [ ]	**9 / 10**
Чт	Оформить выводы, проверить гипотезы и список литературы	[V] [V] [ ] [ ]	[V] [V] [ ] [ ]	**8 / 10**
Пт	Подготовить 7 слайдов презентации и отрепетировать питч	[V] [V] [V] [ ]	[V] [V] [V] [ ]	**10 / 10**

3. ПРИМЕР ЗАПИСЕЙ В «ПАРКОВКЕ МЫСЛЕЙ»

- Позвонить куратору насчет срока сдачи (сделал в 11:30)
- Найти статью Софи Лерой про остаточное внимание (в 15:00)
- Заказать картридж для принтера (вечером после работы)
- Проверить расписание консультации на пятницу

4. ИЗМЕРИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 5 ДНЕЙ

- Проведено 13 чистых спринтов = 10 часов 50 минут глубокой работы без единого отвлечения на телефон.
- Вместо 3,5 часов ежедневных потерь на уведомления проект сдан на 2 дня раньше дедлайна без ночных авралов.
- Средний балл концентрации вырос с 5/10 до 9/10.