

# Fermata

Helps you focus and work better.



# Problem

2020 to rok pracy w domu.

Wieczne rozproszenia

Prokrastynacja

Brak motywacji



# Rozwiążania

Jak lepiej organizować czas  
i zachować higienę pracy?

**Jasno wyznaczony czas  
pracy**

**Krótkie, ale częste przerwy**

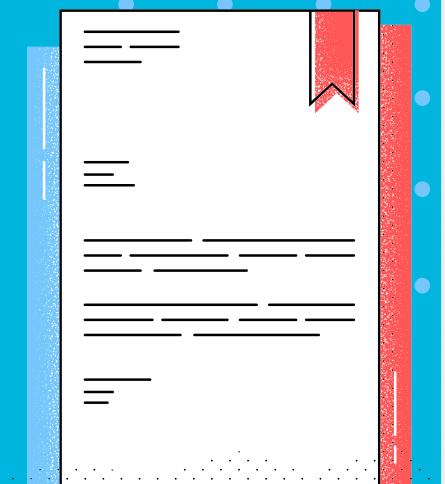
**Unikanie rozproszeń**



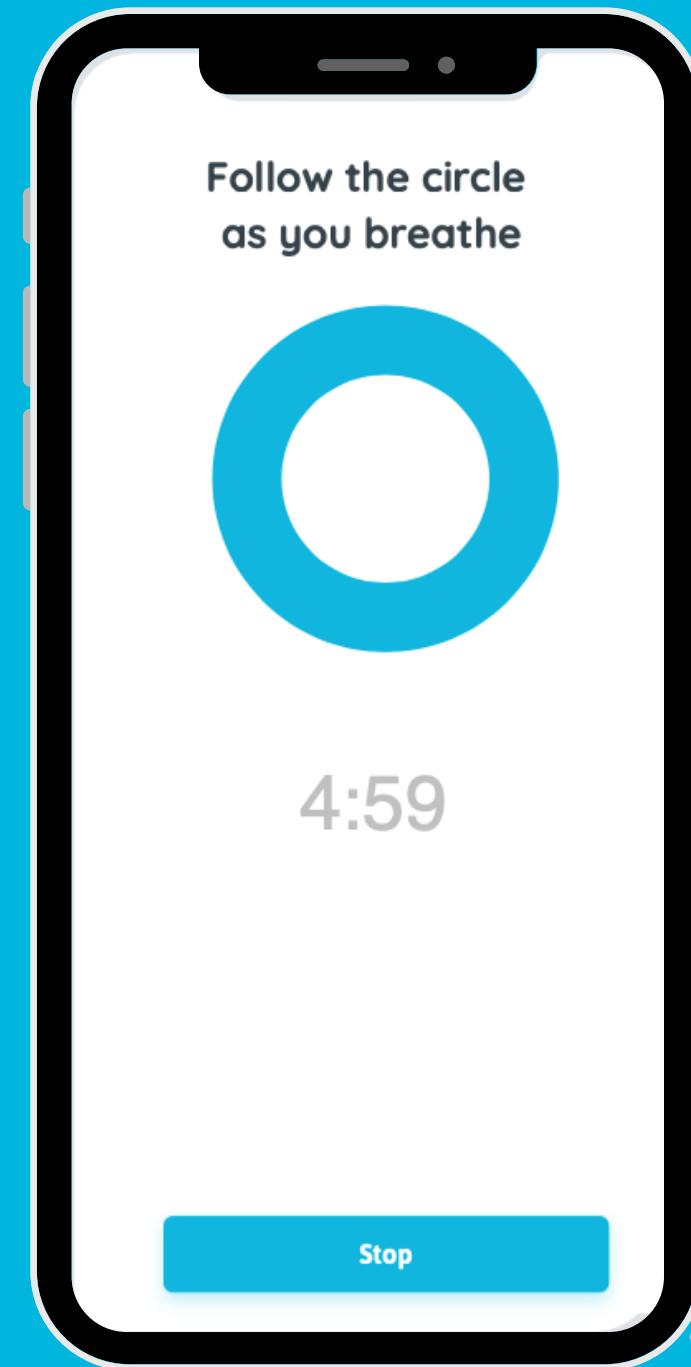
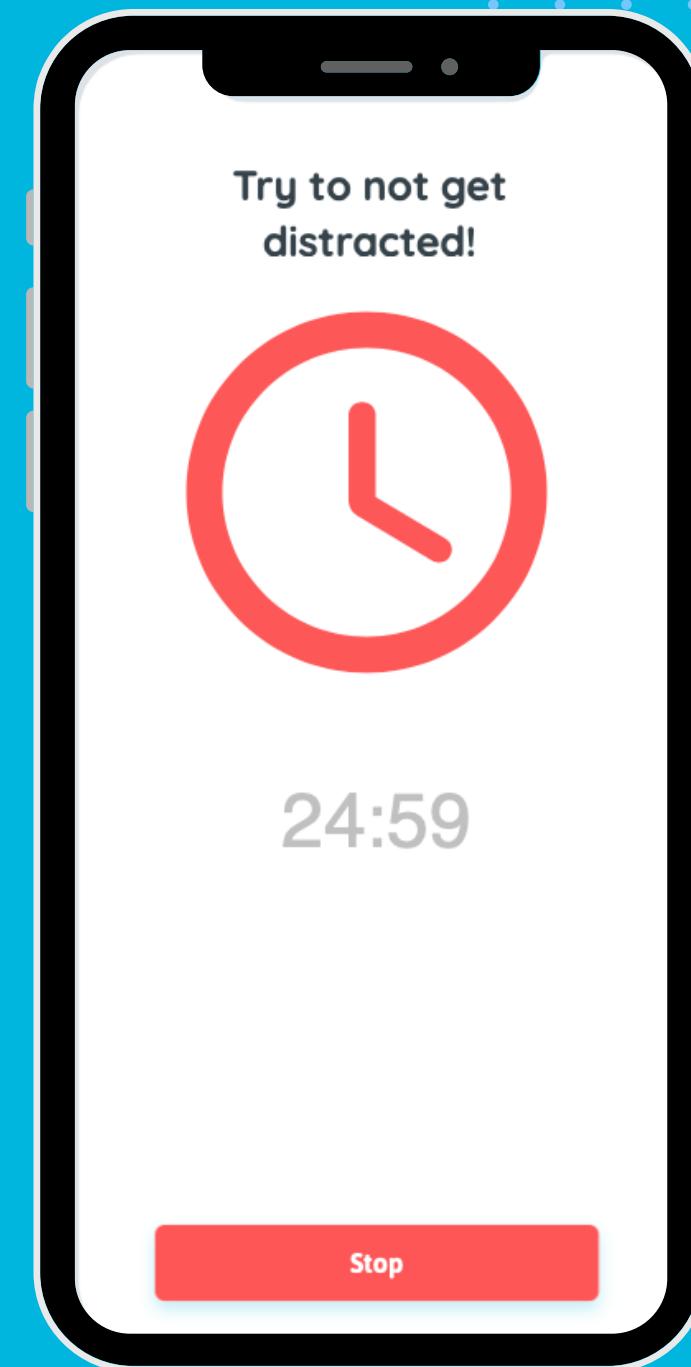
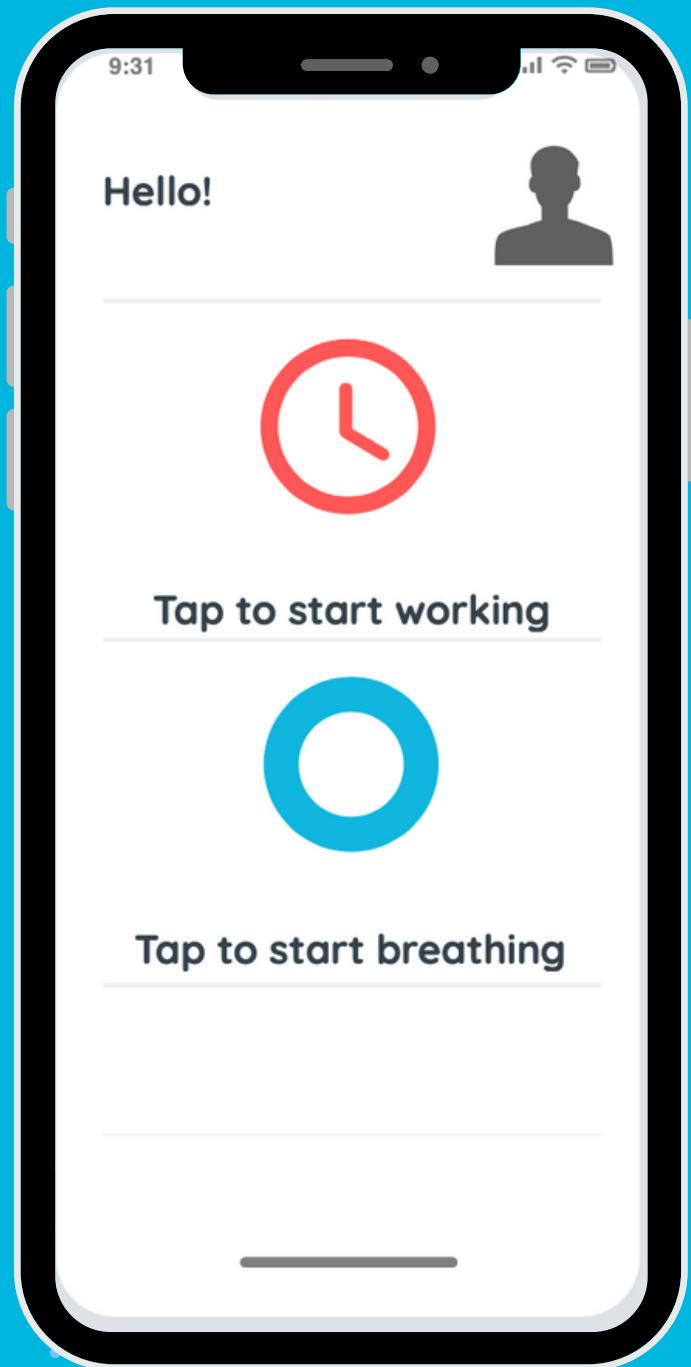
# Dla kogo jest Fermata?

dla uczniów i  
studentów

dla  
pracowników  
na home office



# Jak działa Fermata?



# Dlaczego działa?

dla ciekawych  
źródła na końcu

## METODA POMODORO

Wzmacnia skupienie i produktywność.

## KRÓTKIE PRZERWY

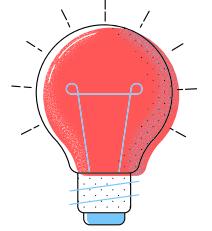
Odświeżają umysł, pomagają przy pracy nad żmudnymi zadaniami.

## PRAKTYKA MINDFULNESS

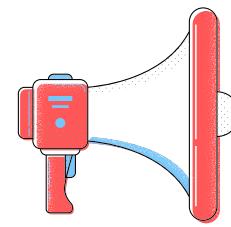
Odperala organizm, pomaga utrzymać wysoki poziom uwagi.



# Czym różni się od innych?



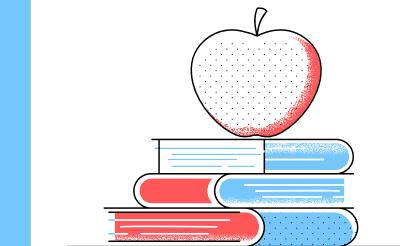
Przejrzysty interfejs



Prosty design - mniej rozproszeń



Połączenie funkcji



Opracowanie naukowe

# Technologia

Aplikacja  
webowa

DLA SMARTFONOSCEPTYKÓW

Aplikacja  
mobilna

DLA ZWOLENNIKÓW PORZĄDKU W ZAKŁADKACH

Python &  
Streamlit

DLA CHCĄCYCH WIEDZIEĆ WIĘCEJ

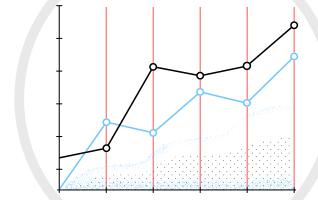
# Co dalej?

Demo jest super, ale to nie wszystko!

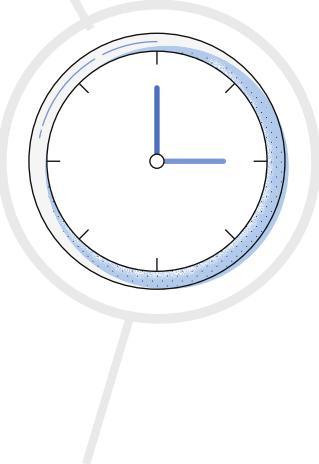
## Funkcje społecznościowe



## Osiągnięcia i statystyki



## Własny czas pracy



I nie tylko...



# Źródła



## Technika Pomodoro:

- [1] Shinoda, K. (2020). Pomodoro technique for improving students' reading ability during COVID-19 pandemic. Jurnal Education and Development, 8(3), 1.
- [2] Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. Cognition, 118(3), 439-443.
- [3] Kühnel, J., Zacher, H., De Bloom, J., & Bledow, R. (2017). Take a break! Benefits of sleep and short breaks for daily work engagement. European Journal of Work and Organizational Psychology, 26(4), 481-491.

# Źródła

## Mindful breathing:

[1] Silver, A. I., James, L. E., & Small, B. (2020). Word retrieval improves following a mindful breathing exercise but is unrelated to dispositional mindfulness. *Language, Cognition and Neuroscience*, 1-11.

[2] Azam, M. A., Latman, V. V., & Katz, J. (2019). Effects of a 12-Minute Smartphone-Based Mindful Breathing Task on Heart Rate Variability for Students With Clinically Relevant Chronic Pain, Depression, and Anxiety: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 8(12), e14119



# Źródła



- [3] Kurth, L., Engelniederhammer, A., Sasse, H., & Papastefanou, G. (2020). Effects of a short mindful-breathing intervention on the psychophysiological stress reactions of German elementary school children. *School Psychology International*, 41(3), 218-238.
- [4] Britton, W. B., Shahar, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity to social stress: results from a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 43(2), 365-380.
- [5] Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and cognition*, 21(2), 1016-1022.

# Dziękujemy!

Iga Adamska

Gabriela Ciesielska

Alicja Terelak

