

# Поглотители времени



*Хронос – время, фаг – поглощать,  
пожирать.*

**Поглотители времени — это любые  
факторы, которые приводят к  
нецелевому использованию времени.**

# Поглотители по степени контролируемости

*Контролируемые и неконтролируемые поглотители времени:*

**Контролируемые хронофаги:** например, время на утренние сборы.

**Неконтролируемые хронофаги:** Автомобильные пробки, сама по себе дорога, ожидания в очередях, и т.д.

# Прогнозируемые и непредсказуемые поглотители времени

**Прогнозируемые:** вы точно знаете, что на вашем пути будет пробка, которая займет 2 часа.

**Непредсказуемые:** у вас сломался компьютер.

# Как выявить поглотители времени?

Есть простой и эффективный способ  
– хронометраж!

# Поглотители времени в современном мире

- Дорога.
- Средства массовой информации (телевизор)
- Компьютерные игры..
- Социальные сети.
- Форумы
- Веб-серфинг.
- Электронная почта.
- Телефон.

# Ошибки в организации планирования

- Отсутствие цели, нечеткая постановка цели;
- Неправильно расставленные приоритеты;
- Привычка откладывать дела «на потом».