

# Sử dụng hợp lý – Thời gian thật quý

Sử dụng thời gian  
hợp lý

Sử dụng thời gian  
chưa hợp lý



Tự học trong  
2 giờ

Đọc sách trong  
20 phút

Chơi game  
trong 2 tiếng

Xem Youtube  
trong 2 tiếng

Học đàn trong  
1 giờ

Tự học các môn  
trong 15 phút

Hít thở sâu 5  
giây khi tức  
giận

Chơi thể thao  
liên tục trong  
2 giờ