

Sử dụng hợp lý – Thời gian thật quý

Sử dụng thời gian
hợp lý

Sử dụng thời gian
chưa hợp lý



1. Tự học trong
2 giờ

4. Đọc sách trong
20 phút

7. Chơi game
trong 2 tiếng

2. Xem Youtube
trong 2 tiếng

5. Học đàn trong
1 giờ

8. Tự học các
môn trong
15 phút

3. Hít thở sâu 5
giây khi tức
giận

6. Chơi thể thao
liên tục trong
3 giờ