

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