

ASSIGNMENT 1

BALANCE ခခ BALANCE ခခ

NAME

ID.

EISENHOWER MATRIX

URGENT

NOT URGENT

DO 5%

SCHEDULE
75%

IMPORTANT

DELIGATE
15%

ELIMINATE
5%

NOT IMPORTANT

ASSIGNMENT 1

BALANCE จอ BALANCE ใจ

NAME

ID.

ผลกระทบจากการใช้งานหน้าจอมากเกินไปและการไม่จัดสมดุลในการทำงาน

เวลาการใช้หน้าจอหรือเวลาที่อยู่ในโลกออนไลน์ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

เสนอแนวทางการปรับปรุงและจัดทำแผนการใช้งานหน้าจอและการทำงานที่เหมาะสม