**Nhật ký 1 ngày: Phân bổ thời gian online/offline.**

**7:00 – 8:00:**

* **Online:** Dậy sớm, kiểm tra điện thoại, trả lời email công việc, lướt Facebook, Instagram.
* **Offline:** Đọc sách trong 30 phút trước khi bắt đầu công việc. Uống nước, tập thể dục nhẹ nhàng để bắt đầu ngày mới.

**8:00 – 12:00:**

* **Online:** Học online qua Zoom và Google Meet. Sử dụng các ứng dụng học tập (Notion, Google Docs).
* **Offline:** Thỉnh thoảng nghỉ giải lao, tắt màn hình, đi dạo một chút trong nhà để thư giãn.

**12:00 – 13:00:**

* **Offline:** Ăn trưa cùng gia đình, không sử dụng điện thoại. Thư giãn và trò chuyện với mọi người.

**13:00 – 17:00:**

* **Online:** Tiếp tục làm việc và học online. Tìm tài liệu qua Google và YouTube. Tham gia các buổi thảo luận nhóm qua các nền tảng học trực tuyến.
* **Offline:** Được 1 tiếng nghỉ giữa các buổi học để nghỉ ngơi, nghe nhạc, thư giãn một chút mà không dùng điện thoại.

**17:00 – 19:00:**

* **Offline:** Tập thể dục (chạy bộ ngoài công viên). Không dùng điện thoại để có thời gian tận hưởng không gian xung quanh.
* **Online:** Kiểm tra nhanh các thông báo trên điện thoại sau khi tập thể dục xong.

**19:00 – 21:00:**

* **Online:** Xem phim trên Netflix, lướt TikTok.
* **Offline:** Sau khi xem xong, dành 15 phút để tập thiền, giúp thư giãn và chuẩn bị cho một giấc ngủ ngon.

**21:00 – 22:00:**

* **Offline:** Tắt điện thoại và đọc sách trong 30 phút trước khi ngủ.
* **Online:** Kiểm tra lần cuối các thông báo nếu cần thiết, nhưng không tiếp tục sử dụng các ứng dụng giải trí.

**22:00 – 23:00:**

* **Offline:** Ngủ và chuẩn bị cho một ngày mới.