Bước 1:

Làm tốt: Ăn sáng đầy đủ, Đi học đúng giờ, Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ đi học.

Chưa tốt: Ngủ trễ, lười hoạt động, chơi game nhiều.

Bước 2:

|  |  |
| --- | --- |
| Mô tả: Ăn sáng đầy đủ | |
| Tại sao ăn sáng đầy đủ | Vì tốt cho sức khỏe |
| Tại sao tốt cho sức khỏe | Vì không đau bệnh |
| Tại sao không đau bệnh | Vì để không tốn thời gian và tiền bạc |
| Tại sao để không tốn thời gian và tiền bạc | Vì thời gian rất quý |
| Tại sao thời gian quý | Vì để làm việc có ích hơn. |

|  |  |
| --- | --- |
| Mô tả: chơi game nhiều | |
| Tại sao chơi game quá nhiều | Để giết thời gian |
| Tại sao giết thời gian | Vì giải trí |
| Tại sao giải trí | Vì tạo sự thích thú |
| Tại sao thích thú | Vì chiến thắng |
| Tại sao chiến thắng | Vì vượt qua được người chơi khác |

Bước 3:

Cần phải giảm thời gian chơi game còn 30 phút 1 ngày.

Bước 4:

* Xác định thời gian rảnh trong ngày.
* Nên có 1 giờ cố định để chơi.
* Hẹn giờ để đúng 30 phút sau thì nghỉ.
* Thoát khỏi game và cố gắng không vào lại.
* Lặp lại các bước hằng ngày.