Свободное время и телевизор, компьютер, телефон

- Ты уже наверное знаешь, что смотреть на экран можно не более двух часов, иначе это нанесёт вред здоровью.
- От звуков и различной информации пере-гружается мозг, утомляется зрение, и на другие занятия времени не хватает.
- Совет: спланируй в начале недели в какие дни и как долго ты собираешься сидеть перед компьютером, телевизором, коро-че, каким-либо монитором.