

(gry komputerowe, telewizja, telefon etc.)

0 ekranów zanim:

- 1 ubiorę się i uczeszę
- 2 zjem śniadanie
- 3 poczytam przez 20 minut
- 4 pościelę łóżko
- 5 wyjdę na dwór na co najmniej 30 minut
- 6 zrobię coś twórczego (porysuję, zbuduję coś etc.)
- 7 sprzątnę pokój

