

Masa *pandemic covid-19* ini bikin semua kegiatan dihentikan termasuk sekolah. Kamu jadi harus belajar di rumah seorang diri, jenuh, bosan, dan ga semangat bener? Kalau di sekolah ada temen-temen yang bikin semangat, sekolah di rumah bikin kamu ga ketemu temen-temen dan jadi ga semangat *deh*.

Namun, kamu ga boleh bersedih terus. Kini saatnya kamu memerlukan morning routine pelajar selama pandemi yang akan membantumu produktif mulai sekarang! *Yap*, kali ini penulis akan bantu kamu untuk kembali produktif, bersemangat, dan tentunya sehat seperti dulu sewaktu sekolah offline. *So*, ikutin langkah-langkah di bawah ini yuk *guys*!

Morning Routine Pelajar Selama Pandemi

1. Bangun lebih awal



Sumber: Pinterest

Morning routine pelajar selama pandemi tetap harus diawali dengan bangun pagi dong. Bangun lebih awal membantu tubuh kamu untuk lebih siap atau lebih sadar untuk memulai hari. Setelah tubuh siap dan sadar untuk menjalani hari, kamu jadi bisa lebih kuat dan

semangat untuk memulai hari dengan bersekolah.

Dibandingkan dengan bangun kesiangan atau *mepet* jam sekolah, tubuh kamu cenderung tidak siap bahkan tak sepenuhnya sadar untuk memulai hari. Sehingga kamu tubuh seolah-olah mengajak kamu untuk tidur kembali dan membuat kamu bermalas-malasan dalam menjalani hari dan belajar.

2. Berjemur

6 Langkah Morning Routine Pelajar Selama Pandemi! Dijamin Semangat Lagi!



Sumber: Pinterest

6 Langkah Morning Routine Pelajar Selama Pandemi! Dijamin Semangat Lagi!

Berjemur sebelum jam 7.30 pagi memiliki banyak manfaat bagi tubuh kamu. Sinar matahari pagi dapat bermanfaat bagi Kesehatan tubuh, kulit, hingga membantu kamu untuk menghangatkan tubuh kamu. Sinar matahari pagi juga dapat memperlancar peredaran darah kamu, sehingga tubuh kamu menjadi lebih siap dan semangat dalam menjalani hari.

Selain itu, berjemur juga dapat membuat kamu menghirup udara segar di pagi hari. Menghirup banyak oksigen di pagi hari dapat membuat pernafasan kamu menjadi lebih sehat. Tak hanya itu, kamu juga dapat merasa lebih tenang sehingga kamu dapat menjalani hari dengan perasaan tenang dan gembira. Perasaan yang tenang dan gembira dapat membuat kamu semangat dalam belajar.

3. Meditasi



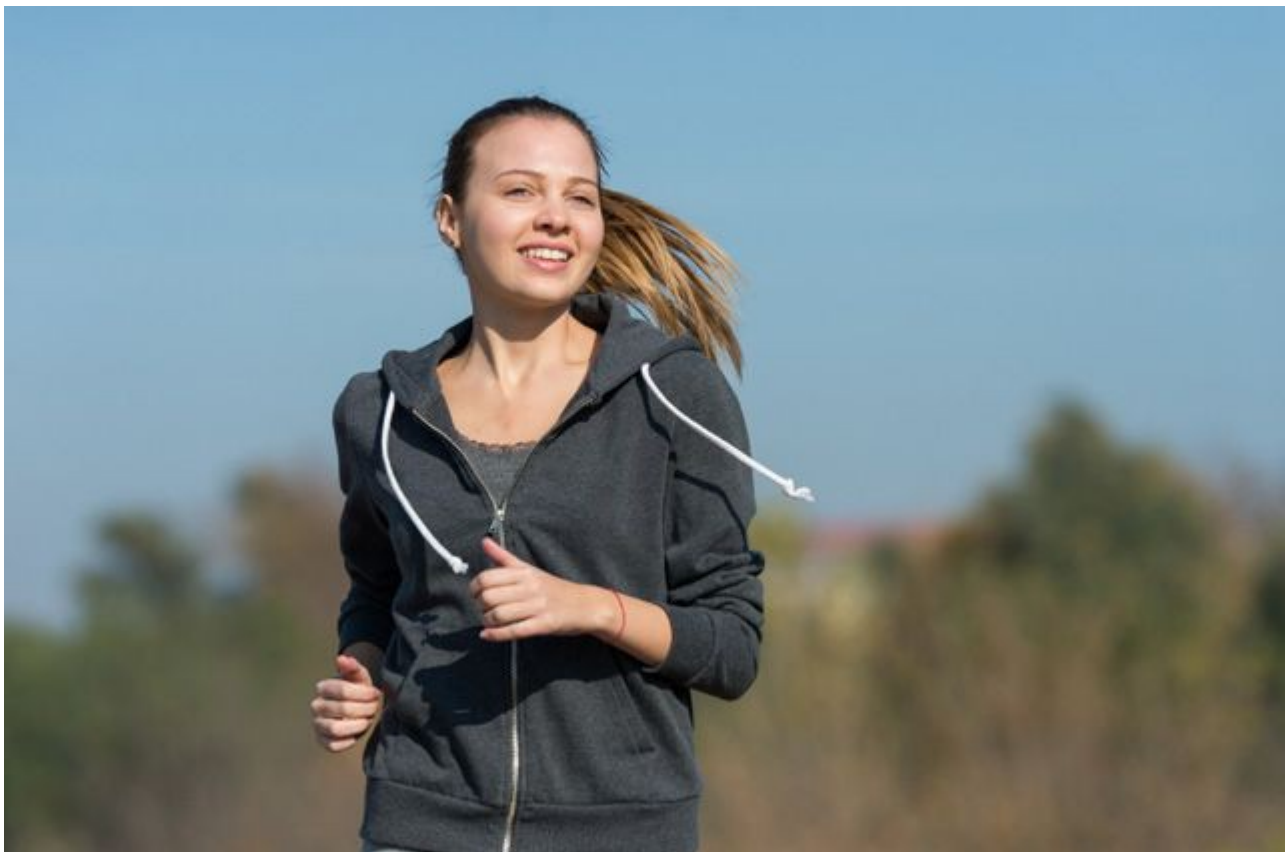
Sumber: Pinterest

Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melepaskan segala pemikiran kamu yang membebani. Meditasi merupakan kondisi dimana tubuh kamu dalam kondisi diam dan kamu fokus untuk mengosongkan pikiran kamu.

Meditasi dapat membuat kamu menjadi lebih tenang dan siap untuk memulai hari. Hal ini dikarenakan setelah meditasi kondisi pikiran kamu akan kosong dan tenang, sehingga otak siap untuk diisi berbagai materi belajar yang akan kamu pelajari hari itu.

Meditasi dapat kamu lakukan dengan duduk di dalam posisi ternyaman, kemudian buat tubuhmu menjadi lebih rileks. Setelah itu buanglah segala pikiran yang ada di pemikiran kamu saat itu, fokus pada pernafasan untuk membantumu mengosongkan pikiran tersebut. Lakukan hal ini selama 10-20 menit. Hal ini akan membuat pikiran serta tubuh kamu lebih tenang dan siap sehingga kamu menjadi semangat dalam belajar.

4. Olahraga ringan



Sumber: Pinterest

Melakukan olahraga ringan di pagi hari sebelum menjalani belajar dapat membantu tubuh kamu lebih siap *lho!* Olahraga dapat membantumu mengolah pikiran dan mengurangi stress, sehingga pikiran akan menjadi lebih *fresh*. Jika kamu memiliki pikiran yang *fresh* maka kamu akan siap dan semangat belajar.

Banyak olahraga ringan yang dapat kamu lakukan di pagi hari, seperti lompat tali, *jogging*, bersepeda, dan masih banyak lagi. Tidak ada ketentuan untuk jenis olahraga yang harus kamu lakukan, lakukan saja kegiatan olahraga yang paling kamu sukai, tapi jangan sampai terlalu capek ya!

5. Mandi dengan air dingin

6 Langkah Morning Routine Pelajar Selama Pandemi! Dijamin Semangat Lagi!



Sumber: Pinterest

Mandi menggunakan air dingin di pagi hari mungkin akan membuat kamu kedinginan sehingga kamu malas untuk melakukannya. Padahal hal ini dapat membantu kamu lebih semangat dalam menjalani hari-hari kamu *loh*. Mandi menggunakan air dingin membuat tubuh kamu menjadi lebih 'bangun' sehingga kamu siap untuk menjalani hari kamu.

Dibandingkan dengan mandi menggunakan air hangat atau panas, mandi air dingin jauh lebih membuat kamu semangat. Mandi menggunakan air hangat baik dilakukan saat malam hari karena akan membantumu dapat tidur dengan nyenyak.

6. Sarapan dengan nabati murni



Sumber: Pinterest

Pemilihan makanan untuk sarapan juga dapat mempengaruhi *mood* serta semangat kamu untuk memulai sekolah di pagi hari. Sarapan yang dianjurkan adalah dengan nabati murni.

6 Langkah Morning Routine Pelajar Selama Pandemi! Dijamin Semangat Lagi!

Hal ini karena nabati murni memiliki banyak nutrisi yang dapat membuat kamu semangat dalam menjalani hari.

Nabati murni dapat kamu peroleh dari buah-buahan, sayur-sayuran, serta kacang-kacangan. Makanan yang mungkin sering kamu jumpai dan mudah didapat adalah pisang, alpukat, kacang almond, brokoli, serta bayam. Makanan-makanan ini dapat kamu jadikan sarapan untuk memulai hari kamu yang lebih semangat.

Yap, itu tadi 6 langkah *morning routine* pelajar selama pandemi yang bisa banget kamu ikuti *guys!* Oh iya, agar tidak menyita banyak waktu, kamu juga bisa melakukan berjemur sekaligus berolahraga di pagi hari. Ayo mulai rutinitas di pagi hari agar sekolah kamu bisa menjadi lebih semangat dan produktif!