Pernahkah **merasa otak lelah** saat akan mengerjakan tugas atau sekedar belajar mengulang materi yang telah disampaikan oleh guru di sekolah. Ternyata ada waktu tersendiri *lho* agar kamu bisa **belajar secara efektif** dan konsentrasi yang bagus. Jangan asal **belajar di sembarang waktu** jika tidak ingin hanya lelah dan meteri tidak terserap dengan baik.

Otak manusia memiliki irama tersendiri dan mempunyai waktu-waktu terbaiknya. Jadi otak pun ada jadwal untuk istirahat ya, tidak hanya tubuh saja. Dengan tingkat **istirahat yang cukup** akan membuat otak bekerja dengan baik. Lalu kapan saja *sih* waktu yang brilian untuk melakukan aktivitas belajar yang baik agar kamu tidak hanya buang waktu? Yuk ikuti ulasan berikut.

Waktu Terbaik Belajar Efektif

1. Jam 07.00 Hingga 09.00 Pagi

Pagi hari diantara jam 07.00-09.00 merupakan **saat terbaik untuk meningkatkan semangat**. Kalau kamu masuk sekolah pukul 07.00 pasti masih merasakan semangat yang tinggi kan? Begitu juga dengan otak, pada jam tersebut **otak sedang mengalami masa semangat** untuk menyerap materi di video yang kamu lihat dan akan lebih mudah untuk ditangkap di memori.

Saat kamu bangun pagi suasana hati dan semangat masih bagus. Jadi usahakan pada pagi hari untuk melakukan aktivitas yang mengasah otak dan memori kamu. Dengan belajar menggunakan **media video di pagi hari** akan membantu untuk merespon materi dan menyimpan dalam otak sehingga kamu mudah untuk memahami apa yang telah kamu pelajari

2. Jam 09.00 Hingga 11.00 Siang

Selepas pukul 09.00 pagi adalah waktu yang tepat unutk meningkatkan pelajaran terutama yang **membutuhkan kreativitas**. Pada jam tersebut otak memiliki **hormon kortisol** atau **hormon stres** yang cukup. Dengan adanya hormon ini akan sangat membantu kamu untuk bisa **memfokuskan pikiran** dan hal yang **berhubungan kreativitas**.

Download dari situs https://wirahadie.com

Waktu tersebut juga merupakan **waktu yang prima** untuk mengerjakan tugas yang membutuhkan **analisa dan konsentrasi** yang tinggi atau hanya belajar mengulang materi yang diberikan. Untuk pembelajaran menggunakan media video pasti lebih cepat masuk di memori. Oleh sebab itu yuk kembangkan ide baru kamu, membuat presentasi dan lakukan ***brainstorming*** kamu agar lebih optimal

3. Jam 11.00 Hingga 14.00 Siang

Semakin siang adalah waktu yang tepat buat kamu melakukan tugas yang sulit. Pada rentang jam tersebut, **hormon melatonin** atau hormon tidur telah menurun tajam, sehingga membuat tubuh kamu lebih siap untuk **mengerjakan beban proyek** atau pekerjaan yang sulit dan keras. Jadi jika kamu punya tugas yang harus segera dikerjakan bisa kamu kerjakan di jam ini.

Tapi yang perlu kamu ingat adalah jangan melakukan beberapa tugas secara bersamaan, karena hanya akan membuat kamu kehilangan konsentrasi. Pilah mana tugas yang harus segera kamu kerjakan atau materi mana yang harus kamu pelajari terlebih dahulu. Dengan begitu otak tidak akan lelah dan konsentrasi tetap terjaga dengan baik untuk ditransfer ke memori kamu.

4. Jam 15.00 Hingga 18.00

Sebenarnya pada waktu ini **otak sudah mulai mengalami kelelahan**, namun kamu masih bisa *kok* **belajar dengan video**. Caranya lakukan **kolaborasi dengan teman atau keluarga** di rumah tentang materi yang kamu pelajari. Walaupun otak tidak setajam waktu seblumnya namun kamu masih merasa lebih santai dan tekanan tubuh juga lebih rendah.

Jika kamu masih ada tugas atau materi di videomu yang belum kamu selesaikan atau kamu masih ingin melanjutkannya, cobalah ajak teman atau saudara untuk ikut terlibat di proses belajarmu agar **otak dan *mood* kamu bisa menyerap dengan baik**. Dengan adanya partner maka semangat kamu akan naik kembali walau tidak full dan otak akan merespon suasana baik untuk belajar.

Waktu Otak Harus Beristirahat

Download dari situs https://wirahadie.com

1. Jam 14.00 Hingga 15.00

Waktu ini dalah **waktu otak untuk sejenak beristirahat** dari kegiatan belajar kamu. Gunakan untuk makan siang agar tenaga pulih kembali. Untuk mencerna makan siang, tubuh akan menarik darah dari otak ke perut yang membuat asupan darah dan oksigen ke otak sedikit berkurang. Hal ini mengakibatkan kamu jadi mengantuk. Jadi cobalah istirahat di jam ini ya.

2. Jam 18.00 Hingga 20.00

Waktu ini **waktu yang terbaik untuk melakukan tugas-tugas pribadi**. Diantara jam tersebut otak sudah masuk dalam tahap pemeliharaan yaitu ketika produksi **melatonin** masih berada di level yang rendah. Jika merasakan sedikit kehilangan konsentrasi kamu bisa *kok* selingi dengan kegiatan lainnya, misalnya minum teh, menyiapkan makan malam atau jalan-jalan menghirup udara luar.

3. Jam 20.00 Hingga 22.00

Di waktu ini kamu akan mengalami masa transisi dari kondisi terjaga menjadi mengantuk, karena kadar hormon **melatonin** akan meningkat cepat. Sementara kadar hormon **serotinin** akan memudar. Otak juga sudah mengalami kelelahan setelah seharian belajar. Cara yang tepat kamu lakukan di waktu ini adalah **melihat film yang lucu** atau melakukan kegiatan yang **membuat tubuh rileks**.

3. Jam 22.00 Ke Atas

Setelah lewat pukul 22.00 stop semua kegiatan kamu. Waktu ini merupakan waktunya kamu **beristirahat malam dan tidurlah.** Atur cahaya yang sesuai karena akan membantu membiarkan otak agar beristirahat dengan baik. setelah kamu tidur beberapa jam maka otak akan siap mulai kativitas baru. Usahakakan **tidur yang cukup sekitar 7-8 jam tiap hari.**

Waktu yang efektif untuk belajar agar kamu bisa meyerap dengan baik materi yang kamu lihat di **video memang lebih bagus di pagi hari**. Namun perlu diingat juga untuk mendapatkan pagi hari yang optimal dengan suasana hati yang bagus dan otak yang segar harus diikuti dengan istirahat yang cukup di malam harinya. Kalau kamu begadang pasti pagi harimu justru akan lelah.

Download dari situs https://wirahadie.com