



# Aquesta és la millor hora del dia per estudiar o fer exàmens, segons la ciència

[inicentrareport]En quin moment del dia som més productius? Hi ha alguna hora en què ens concentrem més? Aquestes són algunes de les preguntes que respon **un estudi dut a terme per la Universitat de Monash i la Universitat de Granada i publicat aquest 2020.**

Després d'analitzar el rendiment de 500.000 estudiants universitaris, els investigadors han arribat a la conclusió que hi ha 3 moments clau de productivitat: les 9:00, les 13:30 i les 16:30. **Ara bé, el pic màxim d'eficiència es dona al migdia: els científics han descobert que quan els exàmens es realitzen entre les 13:00 i les 14:00 els estudiants obtenen més bons resultats.**

El cert és que les conclusions són sorprenents perquè normalment al migdia, quan tenim gana, tendim a pensar que estem menys concentrats. **Una creença falsa, ja que, segons aquest nou estudi, és precisament quan som més productius. Així doncs, les millors hores per concentrar-nos i fer feina de l'institut o la universitat són: a primera hora del matí, abans de dinar i a les 4 de la tarda.**[ficentrareport]