



10 consigli per... prepararsi gli esami

Si chiude l'anno scolastico, arriva il momento della verifica. Sale il batticuore, cresce il nervosismo, s'insinua l'insicurezza. Ecco qualche suggerimento per cancellare la paura degli esami.



1

SEGNALI DI STRESS

All'inizio si fa quasi finta di niente. La data degli esami e le materie su cui prepararsi, appena comunicate dai prof, sembrano lontane. Poi, man mano che si avvicinano come le truppe greche all'assalto di Troia, incominciano i guai. Si sfoglia nervosamente il calendario, si guarda l'orologio, crescono le insicurezze. E quando l'ora X è ormai imminente, lo **stress è salito vertiginosamente**. Lo capisce subito chi transita dalle vostre parti: basta un leggero tocco e saltate come una molla.

Gli esperti sono concordi. Lo stress da esami esiste e si manifesta con **perdita di sonno, di appetito, mal di testa e nausea, nervosismo diffuso**. Come fare per arginarlo e andare sorridenti al faticoso appuntamento? Un buon sistema è pianificare lo studio, includendo brevi break. Consigliati: ascoltare musica, schiacciare un pisolino, uscire di casa, ovviamente senza esagerare, in tempi stabiliti e da rispettare rigorosamente. E al momento degli esami, la soluzione ideale per stemperare il batticuore sembra quella di **parlare con gli altri ragazzi** per dare consigli o sostegno.

2

QUESTIONE DI CLASSE

Come un atleta che si allena per lunghi mesi in attesa della gara finale, anche tu devi prepararti all'esame già **durante l'an-**

3

ORGANIZZATI I COMPITI

Svolgi con puntualità i compiti che ti vengono assegnati a casa, e ordina una volta alla settimana gli argomenti affrontati dividendoli per materie e regole. Puoi farlo impostando un piccolo sommario al computer o su un quaderno. Diventerà la tua **«banca dati»**, una specie di promemoria suddivisa per argomenti, per facilitarti la consultazione e il ripasso al momento opportuno.

4

SVAGHI CONTROLLATI

Abbiamo detto che interrompere lo studio con qualche svago è salutare. Non bisogna, però, approfittarne: ascoltare per ore l'ultimo album di Anastacia o spedirsi messaggini tra amici è certamente più piacevole che fondere le meningi su qualche operazione algebrica. Allora, segui un **preciso regolamento** a cui tenere fede. Se decidi di fare una passeggiata di mezzora per sgranchirti gli ingranaggi del cervello, non farla diventare di un'ora. Ci vuole, insomma, un minimo di disciplina e di serietà. Una volta superato l'esame, non ti mancherà il tempo per recuperare gli... svaghi perduti.





7

LA MAPPA DELLA MEMORIA

L'unico sistema sicuro per superare bene gli esami è «imparare studiando», ma può esserti anche utile «**imparare a ricordare**». Per tenere sveglia la memoria, non esistono farmaci: quindi, niente pillole miracolose. Piuttosto, una sana attività fisica che, suggeriscono gli esperti, mantiene efficiente l'ossigenazione dei tessuti nervosi, da cui dipende il benessere cerebrale.

E poi, fissa i concetti chiave con **appunti e schemi scritti**, per semplificarne la lettura. Quindi largo uso di sottolineature ed evidenziatori. Meglio ancora, poi, se riesci ad abbinarli a qualche immagine visiva o a un'emozione: sarà più facile ricordarli.



8

DIVENTA UN GURU

Quando apri un libro per studiare, pensa di essere come un guru indiano. In cima a un monte, nel silenzio più assoluto, lontano da qualsiasi distrazione. In una parola, **concentrati**. Allora, stacca la spina dal mondo e... dal televisore, dalla radio, dal computer, dal telefonino. Un attimo di distrazione può farti perdere il filo del... discorso. Non è divertente ricominciare tutto daccapo, senza contare la perdita di tempo.

9

PONTI TRA LE MATERIE

Non tutte le materie si digeriscono in maniera uguale. C'è chi è una scheggia in italiano, chi un cervellone in matematica. Allora, prova a stabilire **utili alleanze** con il compagno «specializzato» nella materia in cui zoppichi, magari aiutandolo a tua volta dove lui è meno ferrato. Lo scambio di informazioni vi aiuterà a diradare le rispettive nebbie. Non solo. Prova a costruire ponti tra le diverse materie. Per esempio, quando studi un autore, cerca di inquadrarlo nel suo periodo storico, quali scoperte scientifiche o tecniche caratterizzarono la sua epoca e così via.

10

IL GIORNO PRIMA

L'ora X è arrivata. Domani incominciano gli esami. Può darsi che ti sentirai come un computer andato in tilt. Le informazioni arrivano al cervello in modo indecifrabile: Manzoni recita in inglese, la torre Eiffel svetta curiosamente tra l'Everest e il K2. Niente paura. Schiaccia il pulsante del *reset*, tira un profondo respiro e tutto tornerà a posto. Al momento opportuno, le informazioni ti arriveranno forti e chiare. E l'esame ti sembrerà una passeggiata. O quasi.

5

STUDIA COME MANGI

Il cervello è come il motore di un'auto: per rendere al meglio, deve essere in perfetta efficienza. Aiutalo alimentandoti in maniera equilibrata. Nel periodo degli esami, al mattino, è consigliabile una **colazione** a base di yogurt, cereali e latte. Per i **pasti**, menu leggeri, con abbondanza di verdure e frutta. Ottime le **interruzioni pomeridiane** con un frutto o un gelato alla frutta.

L'organismo ha poi bisogno di ossigeno, ma non è necessaria una bombola da sub: basterà **cambiare aria** periodicamente alla stanza dove hai stabilito il tuo quartiere generale. Infine, dormi almeno **otto ore** per notte a orari regolari. Ti aiuterà a mantenere il ritmo dello studio.

6

PROVE DI RIPASSO

Quando scocca l'ora del ripasso, emerge una curiosa situazione: pensi di sapere tutto e, al contempo, di non sapere niente. Il segreto per uscire dal dilemma è uno solo: trasformare il materiale su cui hai lavorato in qualcosa di nuovo, come quando si cambia disposizione dei mobili in una stanza. Il ripasso è efficace soltanto se non è un **tentativo di ricordare nozioni già acquisite**.

Organizza allora un'**interrogazione casalinga** con uno o due compagni (o con un genitore), senza però barare. Le domande, insomma, non devono essere «teleguidate», ma ricreare il clima dell'esame. La «sceneggiata» servirà non solo da verifica, ma ti abituerà a sciogliere la lingua in modo appropriato, senza balbettamenti, scegliendo i termini giusti per ogni materia.



Enrico CAIRO

