

14:58, Martedì 31 Maggio 2016 AGI Globale Cronaca

Maturità: notti prima degli esami, no maratone e sì al pisolino

(AGI) - Roma, 31 mag. - No alle maratone notturne sui libri in vista della maturità, alle bevande energizzanti mai provate prima e sì al pisolino pomeridiano: questi i segreti dell'esperto per arrivare all'esame riposati e rendere di più. Poche cose richiamano alla memoria i giorni precedenti la maturità come le intere notti passate sui libri e l'incredibile stanchezza del giorno dopo, quando si fa fatica a tenere gli occhi aperti, figurarsi posarli sulle teorie di Immanuel Kant, Isaac Newton o Arthur Schopenhauer. Anni fa i più temerari combattevano il sonno a tazze di "caffè dello studente": una miscela esplosiva in cui per riempire la moka si utilizzava caffè nel filtro ma anche già nell'acqua. Poi è arrivata la Red Bull e le bevande energizzanti, ma il primo fattore di successo di un esame è un'adeguata quantità di ore di sonno. Ne è sicuro Francesco Peverini, medico, docente e direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca e la Cura dei Disturbi del Sonno Onlus, autore di "È facile dormire se sai come farlo" - Rizzoli BUR.

"Gli studenti - spiega all'Agì Peverini - tirano avanti tutta la notte per preparare gli esami, ma paradossalmente (e inaspettatamente), la perdita di sonno attuata nel corso di queste nottate potrebbe compromettere il buon rendimento agli esami. È meglio ripeterlo: uno studente dovrebbe porsi nella condizione di dormire almeno otto ore la notte prima di una prova importante". La privazione di sonno, infatti, "influenza l'umore, i livelli di energia percepita e la capacità di mettere a fuoco i concetti, tutti elementi che compromettono direttamente il rendimento scolastico e durante le prove di esame".

Importante anche il riposino pomeridiano nelle sedute di studio più lunghe, "massimo di una durata tra 20 e 25 minuti, in quanto le prime ore del pomeriggio sono anche la porta secondaria del sonno e la resa intellettuale in quelle ore è sicuramente inferiore al resto del pomeriggio" osserva Peverini. "E questo perché richiamare nozioni nella nostra memoria, concentrarsi è nettamente più efficace se uno studente è riposato".

Un altro must della maturità è quello di creare gruppi di studio, ma il rischio è quello di risentire della mancanza di regole: "Spesso gli studenti lasciano l'ambiente familiare (più protettivo e con obblighi da coprifuoco) per orientarsi verso intense sedute di studio in gruppo, con il rischio, senza le abitudini domestiche, di rimanere svegli fino a tardi per molte notti prima degli esami, anche per la tendenza a concentrare piccoli periodi di svago al termine dello studio (la notte)". (AGI) Red/Sar (Segue)

14:58, Martedì 31 Maggio 2016 AGI Globale Cronaca

Maturità: notti prima degli esami, no maratone e sì al pisolino (2)

(AGI) - Roma, 31 mag. - Occhio anche a quello che si mette nel piatto: "Sostanzialmente non è il caso di modificare la propria dieta poco prima degli esami. Non è questo il momento di provare nuovi cibi. In caso di incertezza, preferire carboidrati (pasta, riso, patate), frutta e carni non elaborate. Una robusta colazione al mattino presto, aiuta a rifornire di energia la parte della giornata in cui si rende di più". Quanto a caffeina e bevande energetiche. Se da un lato possono aumentare il grado di attenzione per una o due ore, riescono senza dubbio ad incrementare i livelli di stress e di ansia dello studente. Meglio fare uso di altre bevande non contenenti caffeina o alcol, per idratare adeguatamente l'organismo e rifornire di energia.

Ma soprattutto, osserva Peverini, non bisogna farsi prendere dal panico: "un esame scolastico è un avvenimento normale e non eccezionale; essere esaminati fa parte delle esperienze della vita di tutti i giorni ed è il caso di riflettere su questo. Si dovrebbe essere consapevoli che apprensione ed ansia possono iniziare a manifestarsi prima delle prove di esame; il corpo entra in una fase di 'allarme' (come del resto accade ogni volta che qualcosa di importante sta per accadere), ma è possibile compensare queste reazioni dedicando alcuni minuti di ogni giorno alla disamina di quali situazioni siano stressanti, poi al relax e al ricordo di una esperienza di successo". (AGI) Red/Sar