Maturita': Notti prima degli esami, no maratone e si' al pisolino

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



No alle maratone notturne sui libri in vista della maturita', alle bevande energizzanti mai provate prima e si' al pisolino pomeridiano: questi i segreti dell'esperto per arrivare all'esame riposati e rendere di piu'. Poche cose richiamano alla memoria i giorni precedenti la maturita' 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 piu' temerari combattevano il sonno a tazze di "caffe' dello studente": una miscela esplosiva in cui per riempire la moka si utilizzava caffe' nel filtro ma anche gia' nell'acqua. Poi e' arrivata la Red Bull e le bevande energizzanti, ma il primo fattore di successo di un esame e' un'adeguata quantita' di ore di sonno. Ne e' sicuro Francesco Peverini, medico, docente e direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca e la Cura dei Disturbi del Sonno Onlus, autore di "E' facile dormire se sai come farlo" - Rizzoli BUR. [MORE]

"Gli studenti - spiega all'Agi 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. E' 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 capacita' 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 piu' 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 e' sicuramente inferiore al resto del pomeriggio" osserva Peverini. "E

questo perche' richiamare nozioni nella nostra memoria, concentrarsi e' nettamente piu' efficace se uno studente e' riposato ".

Un altro must della maturita' e' quello di creare gruppi di studio, ma il rischio e' quello di risentire della mancanza di regole: "Spesso gli studenti lasciano l'ambiente familiare (piu' 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)".

Occhio anche a quello che si mette nel piatto: "Sostanzialmente non e' il caso di modificare la propria dieta poco prima degli esami. Non e' 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 piu'". 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 e' un avvenimento normale e non eccezionale; essere esaminati fa parte delle esperienze della vita di tutti i giorni ed e' 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 e' 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)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/maturita-notti-prima-degli-esami-no-maratone-e-si-al-pisolino/88962