

## *GLI ESAMI*

“Sapete ragazzi, quest’anno avrete l’esame e non è così facile come potrebbe sembrare”...questa è una di quelle frasi che gli studenti di terza, come noi, si sentono dire più spesso dai propri prof. Ebbene sì, quest’anno, come sempre del resto, si terranno gli esami e l’unica cosa di cui siamo certi è che “**non sarà così facile come sembra**”. L’intenzione dei prof è quella di farci riflettere su come agire e su come prepararci al meglio, ma principalmente quello che arriva allo studente è un insieme di emozioni come *ansia, paura, stress...*

E allora, come si può sostenere un buon esame e allo stesso tempo essere tranquilli?

Ecco di seguito 5 consigli utili su come farlo

### 1. COME NON AVERE ANSIA

Può sembrare impossibile non avere ansia, ma bisogna riuscirci perché può ostacolare la performance di un qualsiasi studente consapevole del problema.

Alcune cose che si possono fare prima dell’esame, possono essere anche preparare degli schemi durante l’anno scolastico, per semplificare il lavoro e per non studiare tutto all’ultimo minuto. Inoltre, l’ansia è negativa e appunto può far bloccare l’alunno/a e potrebbe non fare una bella figura.

### 2. CONTINUARE A FARE SPORT

“Ti devi concentrare per l’esame non puoi avere distrazioni come lo sport”, questa è una frase molto comune detta dai nostri parenti o genitori. A volte tendono a non capire le nostre necessità pensando che lo studio sia la cosa fondamentale della nostra età, ma devono capire che l’adolescenza non è solo studio e qualche distrazione non fa male. Inoltre, fare sport ci consente anche di accedere ad uno stile di vita sano.

Non rinunciate mai allo sport, perché aiuta a schiarire la mente e a diminuire lo stress. Quindi, continuate ad allenarvi senza preoccupazione. Se non avete sport da praticare, potrete andare semplicemente a fare un giro in bici, una corsetta o una passeggiata in campagna o all'aria aperta.

### 3. RIPETERE AD ALTA VOCE

Ripetere ad alta voce è fondamentale perché: mette alla prova i tuoi sensi e ti aiuta a verificare il livello di preparazione, ti spinge a concentrarti e a porre l'attenzione sul materiale che studi. Ripetere ad alta voce è più utile di ripetere dentro se stessi, perché ascoltandosi si riesce anche a capire o a studiare i concetti più facilmente.

Non a caso, un recente studio conferma che leggere un testo ad alta voce ne aiuta la memorizzazione a lungo termine.

Fondamentale tutto ciò è anche nel processo di produzione.

### 4. FARE SCHEMI

Gli schemi aiutano moltissimo soprattutto quando trascrivi le cose perché ti aiutano a memorizzarle di più. Quindi, quando studierai il capitolo lo saprai già perché hai fatto quei bellissimi schemi super colorati. Consiglio per gli schemi: si raccomanda di farli con colori sgargianti, perché anche quelli aiutano a memorizzare.

### 5. STARE ATTENTI E AVERE UNO STUDIO COSTANTE

Garantisco che, stando attenti in classe e prendendo appunti, a casa dovrete fare metà del lavoro e questo significa più tempo libero e meno stress (oltre che maggior rendimento scolastico).

*SCRITTO DA MARTINA GUZZINATI e GABRIELE PARRINELLO*