

La carica dei 500mila in pole per la Maturità

Domani si inizia con la prima prova, i consigli per alleviare l'ansia



PIÙ FRUTTA E MENO CAFFÈ
L'abuso di caffè è l'errore alimentare più frequente dei maturandi perché provoca eccitazione, ansia e insonnia che fanno perdere concentrazione; via libera invece alla frutta di stagione ma anche a legumi e uova e a qualche dolcetto. Arriva la lista preparata dalla Coldiretti degli alimenti "promossi e bocciati".

VALENTINA RONCATI

ROMA. Mancano poche ore all'inizio dell'Esame di Stato con cui oltre 500mila studenti concluderanno le scuole superiori. Alle 8,30 di domani 20 giugno infatti i ragazzi dovranno affrontare la prima prova scritta di italiano, che potrà durare al massimo 6 ore; il giorno seguente, giovedì, è in calendario la seconda prova, la cui durata dipende dalle discipline che caratterizzano gli indirizzi ed è variabile dalle 4 alle 8 ore, tranne che per alcuni indirizzi, come i Licei musicali, coreutici e artistici, dove la prova può svolgersi in due o più giorni. La terza prova, assegnata da ciascuna commissione d'esame, è in calendario per lunedì 25 giugno, a partire dalle ore 8,30.

«Anche se l'esame è unico ed irripetibile - spiega il presidente dell'Anp, l'Associazione nazionale dei dirigenti pubblici della scuola, Antonello Giannelli - è importante tener presente che somiglia molto alle prove svolte nel corso degli anni scolastici: questo pensiero dovrebbe aiutare a mantenere la calma e a non farsi assalire da timori infondati».

Il primo consiglio è ricordare, afferma Giannelli, che la Commissione di esame ha il solo scopo di valutare ogni candidato al meglio. I ragazzi devono esprimere liberamente i propri punti di vista con le loro argomentazioni sia

Come funziona l'esame di Maturità

IL CALENDARIO DEGLI SCRITTI

- DOMANI ore 8.30** prova scritta di italiano
- Giovedì ore 8.30** seconda prova scritta
- Lunedì 25 giugno** terza prova scritta

GLI ORALI

Data variabile da istituto a istituto: la commissione decide il giorno di inizio

LE COMMISSIONI

Si compongono di 7 docenti:

- professori della classe **3**
- professori esterni (fra cui il presidente) **4**

IL PUNTEGGIO

Max: 100

- Credito accumulato negli ultimi tre anni: **max 25 punti**
- Prova orale: **max 30 punti**
- Prove scritte: **max 45 punti** (15 per ogni compito)

La sufficienza: **60**

nelle prove scritte, sia nell'orale, senza temere il giudizio dei commissari. La capacità di sviluppare il pensiero critico, infatti, è uno degli obiettivi della scuola ed il parere personale, se ben argomentato, sarà apprezzato e positivamente valutato dalla Commissione.

Il secondo consiglio è di sforzarsi di mantenere la concentrazione. Medici

Le dritte. Esprimersi liberamente e criticamente, dormire, non studiare fino all'ultimo

ed esperti consigliano di dormire almeno 7/8 ore a notte, mangiare cibi ricchi di omega 3 (pesce, frutta secca, verdure), interrompere lo studio almeno 48 ore prima delle prove. È provato, infatti, che i comportamenti e gli stili di vita corretti aumentano le capacità di attenzione, memoria, giudizio e la creatività.

Il terzo consiglio è di prendere tutto il tempo necessario per svolgere le prove scritte. Per la prima prova, è bene rileggere le tracce con calma, preparare una scaletta dei contenuti ed iniziare a scrivere. Prima di consegnare, rileggere tutto, ricordando di usare il vocabolario in caso di dubbi. Anche per le altre prove scritte è molto importante una buona gestione del tempo. Può essere utile rispondere prima ai quesiti sui quali non ci sono dubbi per poi passare a quelli che, ad una prima lettura, erano risultati più complicati.

Il quarto consiglio è di programmare un ripasso prima del colloquio, simulando l'esposizione della tesina, ricordando che è meglio puntare su una sintesi ragionata che parta da una visione di insieme per poi entrare nei dettagli.

LE FAKE NEWS SUGLI ESAMI

Chi teme di essere perquisito, controllato e chi pensa di trovare le tracce dei temi su internet

ROMA. Anche l'esame di maturità è a rischio fake news. Ogni anno, in occasione dell'Esame di Stato, tra gli studenti si diffondono informazioni errate in merito alle procedure d'esame. Secondo alcuni diventa possibile conoscere le tracce in anticipo attraverso internet, per altri sorge la convinzione di essere controllato dalle autorità durante lo svolgimento. Se quest'ultima informazione, pur falsa, funge da deterrente contro l'utilizzo di strumenti tecnologici per alterare il risultato dell'esame, la ricerca di fantomatiche anticipazioni sui testi d'esame fa perdere tempo e denaro.

Dalla ricerca realizzata da Skuola.net per la Polizia di Stato, su un campione di circa 3.000 studenti del quinto anno risulta che uno su 5 crede di potere trovare su internet le tracce delle prove d'esame e altrettanti sono convinti che la Polizia controlli i telefoni degli studenti per scoprire chi sta copiando. L'opinione è naturalmente falsa, perché il controllo della rete non avviene con queste modalità.

La Polizia postale, in collaborazione con il portale degli studenti Skuola.net, si appresta a lanciare la campagna di sensibilizzazione "Maturità al sicuro", con l'obiettivo di debellare il fenomeno delle fake news, bufale e leggende metropolitane ed evitare che gli studenti, oltre a perdere tempo prezioso, possano anche rimetterci del denaro alla ricerca della "soffiata giusta".

Dal 2014 ad oggi si nota fortunatamente una riduzione del fenomeno: prima, infatti il rapporto era di uno su 3 a essere convinto di poter conoscere le tracce d'esame in anticipo su internet. L'ampio utilizzo dei social media impone, comunque, di non abbassare la guardia.

Purtroppo le false credenze non terminano qui: il 48%, teme di poter essere "perquisito" dai professori di commissione e circa il 18% crede che la scuola sarà "schermata" per impedire ai cellulari di connettersi ad internet. Non meno rilevante il dato di quel 12% dei maturandi che, invece, si aspetta di trovare commissari d'esame dotati di strani dispositivi di rilevamento magnetico per i cellulari.

Se poi gran parte dei ragazzi è cosciente che utilizzare il telefonino equivale all'espulsione dalle prove d'esame (91%), rimangono incertezze per quanto riguarda ciò che è ammesso o vietato durante la maturità. Per il 35% dei ragazzi, infatti, non costituisce reato ricevere le soluzioni delle tracce dall'esterno, mentre la prova è in pieno svolgimento.

L'iniziativa "antibufale" è finalizzata ad aiutare i ragazzi ad affrontare l'esame con maggiore serenità, confidando nei propri mezzi e nella preparazione che hanno ricevuto durante gli anni passati a scuola, senza cercare scorciatoie che comporterebbero solo l'esclusione dalla prova d'esame. «Le false notizie in rete - afferma Nunzia Ciardi, direttore del Servizio Polizia postale e delle comunicazioni - possono portare invece sterili distrazioni e in un momento come questo, si corre il rischio di perdere la concentrazione necessaria e tempo prezioso».

I RITI VARIANO DA CITTÀ A CITTÀ

La notte prima degli esami tra falò, barchette e balli

ROMA. La "Notte prima degli esami" è ormai un'icona: ansia, emozione, attesa, eccitazione, paura, malinconia e stanchezza si mischiano con le aspettative di un nuovo inizio. ScuolaZoo, community online di studenti, ha chiesto ai maturandi come trascorreranno questa notte: a Roma i ragazzi di alcune scuole girano per il centro chiedendo ai passanti di contribuire alla loro «ultima cena da liceali»; a Milano, da anni si festeggia sulla Darsena fra le canzoni di Venditti e le barchette da liberare nel Naviglio con scritto sopra il voto

desiderato. Festa all'aperto per alcuni anche a Firenze con il tradizionale Falò della notte prima degli esami; a Napoli al porto fra festeggiamenti e balli c'è chi esorcizza l'ansia.

Ci sono anche maturandi presi dall'ansia che non vogliono saperne di distrazioni, ripassano fino all'ultimo e vanno a letto presto per risvegliarsi alle 6 e continuare il ripasso. C'è chi guarda un film e da qualche anno è diventato un rito scaramantico organizzare maratone cinematografiche di gruppo a tema Maturità; infine c'è chi organizza una festa

in casa fra compagni di classe a base di scherzi.

In generale sono tanti gli studenti che lamentano perdita di sonno, ritmi sballati, comportamenti poco salutari, ansia, sbalzi d'umore. Secondo una ricerca condotta da Skuola.net in collaborazione con il dipartimento di Sanità pubblica dell'università di Roma La Sapienza, ben 4 maturandi su 10 - tra gli oltre 5.500 intervistati - in concomitanza con l'inizio del ripasso hanno notato che il proprio stato di salute è peggiorato.

Aste Giudiziarie

Incanti di prossima scadenza

Informazioni dettagliate sul sito: www.tribunali-fallimenti.it

TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 305000205 Venerdì 19/06/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 850/14 Venerdì 22/06/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 580/15 Venerdì 22/06/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 10/12 Venerdì 05/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 230/12 Venerdì 10/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 5376/13 Venerdì 13/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 9040002405 Venerdì 18/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 389/10 Venerdì 20/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 388/13 Venerdì 24/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 1097/12 Venerdì 27/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 863/15 Venerdì 27/07/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 701/16 Venerdì 07/08/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 332/11 Venerdì 18/09/18	TRIBUNALE DI CATANIA Proc. Esec. 1057/88 Venerdì 25/09/18
---	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---