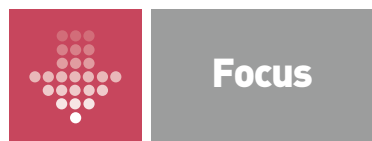


MATURITÀ: SI COMINCIA



Focus

Primo giorno con la classica prova del tema di Italiano

DIZIONARIO sotto braccio e dita incrociate. Oggi inizia l'avventura dell'esame di maturità. Prima prova, la stessa per tutte le scuole: il tema di Italiano. Un tempo era lo spauracchio più grande, ma con le modifiche di quest'anno il vero rebus pare essere la prova con la busta a sorpresa.

L'APPELLO LA POLIZIA POSTALE IN CAMPO PER RENDERE SICURE E PIÙ SERENE QUESTE GIORNATE DI STRESS «Non cedete alla tentazione, su internet trovate solo fake-news»

L'UNICA certezza per i maturandi è che usare lo smartphone durante le prove comporta la bocciatura. Sul resto il rischio fake news è dietro l'angolo. 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. Dall'annuale monitoraggio realizzato da Skuola.net, per la Polizia di Stato, su un campione di circa 3.000

studenti del quinto anno risulta che 1 su 6 crede di poter trovare su internet le tracce delle prove d'esame, mentre 1 su 5 è convinto che la Polizia controlli i telefonini degli studenti per scoprire chi sta copiando. L'opinione è naturalmente falsa, perché il controllo della rete non avviene con queste modalità. Per l'undicesimo anno consecutivo la Polizia Postale e delle Comunicazioni, 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».



PRONTI Oggi c'è il tema di italiano

«Acqua, frutta e verdura salvano l'esame»

I consigli della nutrizionista per non sentire la fatica: «Evitare il cibo 'spazzatura'»

LA MATURITÀ si sta avvicinando, i ragazzi dell'ultimo anno delle scuole superiori che dovranno sostenere l'esame di Stato, si stanno preparando ad affrontare una delle prime sfide con cui dovranno confrontarsi durante il loro percorso, consapevoli che quest'anno faranno, in qualche modo da tester per le novità relative alle modalità di organizzazione delle prove di esame. Un nuovo modo di strutturare le prove, e molta incertezza da parte degli studenti

PICCOLI SEGRETI

In questo periodo niente caffè
Via libera a succhi e spremute
E un cioccolatino in tasca

che non hanno idea di come potrà svilupparsi il loro esame non potendolo paragonare con le edizioni precedenti. L'adolescenza è un momento particolare della vita, durante la quale si forma la coscienza professionale della persona, un periodo di formazione complessa e all'interno del quale l'esame di Stato ricopre un'importanza fondamentale, risulta infat-



ESPERTA
La nutrizionista Valentina Culicchi

ti essere un evento caratteristico legato in qualche modo al passaggio al mondo degli adulti. «Un corretto stile di vita è essenziale per mantenersi in forma e sviluppare una buona concentrazione – dice la dottoressa Valentina Culicchi, nutrizionista – È necessario mantenere un regime corretto durante tutto l'anno, in modo da poter aumentare lo stato di benesse-

re generale dell'individuo». Un'alimentazione corretta permette al fisico di rispondere in maniera efficiente agli sforzi e aiuta quindi gli studenti a raggiungere i loro obiettivi. «Assolutamente da evitare i cosiddetti cibi spazzatura – aggiunge la nutrizionista – Meglio preferire un frutto a metà pomeriggio rispetto ad una barretta che contiene troppi gras-

si e sale. La stagione estiva e sessioni di studio intense, richiedono un apporto costante di liquidi, vitamine e sali minerali, a questo proposito è fondamentale il consumo di frutta, verdura e di acqua». Evitare i cibi pesanti che potrebbero rallentare la digestione e diminuire la concentrazione soprattutto durante le prove, «la colazione resta il pasto più importante, anche se è fondamentale non saltarne mai nemmeno uno» esclama la nutrizionista. «La mattina prima dell'esame – aggiunge la Culicchi – si raccomanda una colazione con latte o yogurt accompagnati da carboidrati complessi e zuccheri semplici, oppure se si preferisce il salato una fetta di pane con del prosciutto crudo». La mente necessita di un giusto riposo, è consigliabile quindi rispettare le otto ore di sonno giornaliere, e non colmare tale eventuale mancanza con la caffeina. «Il caffè è sicuramente da evitare insieme agli alcolici – conclude la nutrizionista – dato che aggravano lo stato di ansia, da preferire invece succhi di frutta e spremute, ed un cioccolatino da portarsi dietro, come effetto gratificante durante le prove scritte».

Cristina Cherubini



La formula

Sette tracce Tre tipologie

LE prove scritte passano da tre a due. La prova di questa mattina, tema di italiano, servirà ad accertare la padronanza della lingua, le capacità espressive e critiche delle studentesse e degli studenti. I maturandi dovranno produrre un elaborato scegliendo tra 7 tracce riferite a 3 tipologie di prove in ambito artistico, letterario, filosofico, scientifico, storico, sociale, economico e tecnologico.



Crediti

Maggiore peso al curriculum

IL VOTO finale continuerà ad essere espresso in centesimi. Ma da quest'anno si darà più peso al percorso di studi: il credito maturato nell'ultimo triennio varrà fino a 40 punti su 100, invece degli attuali 25. Per chi fa l'esame quest'anno c'è stata un'apposita comunicazione, entro gli scrutini intermedi, sul credito già maturato per il terzo e quarto anno, poi convertito in base alle nuove tabelle.

POLO LICEALE IL DIRIGENTE MUGNAI: «BISOGNA RESTARE TRANQUILLI»

«Calma e organizzazione le chiavi»

«È SENZA dubbio una maturità diversa dalle altre in virtù dell'introduzione di nuovi criteri d'esame, tuttavia non è detto sia una maturità più difficile delle altre». Roberto Mugnai, dirigente scolastico del Polo Liceale 'Aldi' ne ha visti tantissimi di ragazzi affrontare lo scoglio dell'esame di Stato e basandosi sulla sua esperienza consiglia ai suoi studenti, ma in generale a tutti coloro

che sono protagonisti della maturità, di stare rilassati e tranquilli perché in buona sostanza ciò che è fatto è fatto. «Anche perché – commenta Mugnai – il nuovo esame di maturità dà molto più peso al percorso di studio seguito nei cinque anni di scuola superiore di quanto non accadeva prima. Quindi alla fine non c'è bisogno di farsi prendere dall'ansia, anche se

mi rendo conto che per i ragazzi questo è un momento comunque complicato. L'importante è gestirsi, restare tranquilli. Le parole chiave sono: calma e organizzazione. L'esame si farà pure in maniera diversa rispetto a prima, ma le commissioni hanno ben presente che il tempo dato ai ragazzi per prepararsi a questo cambiamento è stato davvero esiguo e dunque sono certo ne terranno conto».



Roberto Mugnai