



# Basterà la scutellaria?

**S**entirsi sotto esame, diciamocelo, non piace a nessuno. Hai voglia a dire che verrà valutata o, valuteremo, a seconda di quale lato della cattedra andremo ad occupare, solo la preparazione scolastica di migliaia e migliaia di studenti. Sotto esame non è solo quanto sappiamo del Romanticismo o della Seconda guerra mondiale, ma è come se fosse messa in discussione la nostra intelligenza e tutto l'insieme delle nostre capacità personali. Ci si preoccupa di non fare brutta figura davanti ad amici e insegnanti, di non commettere errori, di quale sarà il voto che si riuscirà ad ottenere. Anche i "secchioni" tremano: quando la fifa affiora, non conta niente aver collezionato ottimi voti durante l'anno e non basta la preparazione a fartela vincere.

Se un po' di sana paura ce la dobbiamo tenere e sprona a prepararsi al meglio, è anche vero che tensione, stanchezza, ansia da prestazione, paura e irritabilità non fanno piacere e possono ridurre la capacità di studio e di concentrazione. Quelle che non mancano, in questo tempo, sono le persone prodighe di consigli. Se per le nottate insonni sui libri vi affidate a caffè ultraconcentrati, a Burn o a Redbull, non avete ancora fatto i conti con chi invece vi consiglia di affidarvi al polline, multivitaminico naturale considerato portentoso per l'attività del cervello e la memoria. Altri puntano su menta, zenzero, rosmarino e limone: in commercio ne esistono persino i cerotti

ti da applicare sulla pelle... Per il mal di pancia va per la maggiore la melissa, mentre scutellaria, camomilla e passiflora sono considerate il rimedio migliore contro l'insonnia. E vuoi mettere chi ti consiglia un bagno tiepido con 5 gocce (sic!) di camomilla, lavanda o sandalo?

E l'alimentazione? Fondamentale! Pochi zuccheri, tanta frutta, pane, pasta, cereali, riso e fette biscottate: cibi digeribili e calorici. Non può mancare la frutta secca, considerata, da sempre, il "mangime" migliore per lo studente.

Altri vi diranno che le armi indispensabili sono la tecnica di studio e l'efficace programmazione: non ridursi a studiare all'ultimo minuto, non imparare cose

a memoria senza capire, studiare soprattutto al mattino quando la mente è più riposata e la temperatura è più fresca, cercare di dormire almeno 8 ore per notte (una parola!), concedersi giuste pause (40 minuti di studio, 10 di relax con qualche esercizio fisico), studiare in gruppo gli argomenti meno digeribili, annotare per iscritto certe cose perché aiuta a ricordare, usare la musica solo come sottofondo e non sparata, ripetere a voce alta, informarsi bene su come si svolgerà l'esame...

I confronti, con sé stessi e con gli altri, nella vita non mancano: anzi, sono proprio queste le opportunità che più dovremmo apprezzare perché, pur impegnative, ci aprono la mente e ci fanno crescere. Ho l'impressione che sia così anche... per i professori. ■

