Maturità, la terza prova e poi gli orali: ultime fatiche per gli studenti

di **Jenny Sanguineti**
26 Giugno 2011 – 17:51

Genova. Conto alla rovescia per la temuta terza prova dell'esame di maturità. Dopo le fatiche del tema e della seconda prova scritta, infatti, i 6079 studenti genovesi dovranno affrontare il test multidisciplinare, che tratta in modo sintetico i diversi argomenti studiati durante il corso dell'ultimo anno.

Ogni scuola ha la facoltà di scegliere autonomamente il tipo di svolgimento della prova che, introdotta nel 1998, può consistere nella soluzione di problemi, di casi pratici o professionali o, ancora, nello sviluppo di progetti.

Su molti siti Internet si può trovare l'archivio di tutte le terze prove degli anni precedenti, che sono davvero utili per esercitarsi e prendere dimestichezza con il compito da affrontare. Anche su Facebook le pagine sull'argomento si sprecano, e si passa da titoli come "Io odio la terza prova" a "Aboliamo la terza prova dalla maturità, fino ad arrivare a nomi decisamente più forti.

Come sempre, anche per il test multidisciplinare, rimangono validi i consigli degli esperti, compreso quello di non studiare in maniera forsennata nelle ore immediatamente a ridosso dell'esame.

Una volta superata la terza prova, poi, sarà la volta degli orali, lo scoglio più temuto dai ragazzi, perché effettivamente non è facile trovarsi da soli davanti a un'intera commissione pronta a giudicare. Su Facebook esiste una pagina proprio su questo argomento: "Cosa da non fare all'orale di maturità". Qui si possono trovare preziosi consigli, ma soprattutto aneddoti divertenti sull'interrogazione. Ciò che serve, insomma, per sdrammatizzare la prova e stemperare un po' la tensione, per quanto possibile.

Sarà molto importante arrivare riposati all'esame e per questo potrà essere utile anche la

dieta antistress messa a punto da Coldiretti, che raccomanda di vitare sostanze eccitanti (come il caffè, al quale ricorre quasi uno studente su tre, e il the, irrinunciabile per circa uno studente su sei), mentre lancia il via libera invece a piatti a base di pasta, riso, frutta e verdura, uova bollite e latte caldo.

Tra cibi out le patatine fritte in sacchetto, cioccolato e cacao, salatini e alimenti in scatola. Semaforo verde, invece, per formaggi freschi e yogurt, frutta, dolci e latte caldo. Fondamentale anche riposare bene, facendo attenzione all'alimentazione, cioè evitando sia il digiuno che gli eccessi.