

mangiare bene, dormire regolarmente e studiare in maniera organizzata senza scorciatoie

Alimentazione e sonno regolare, costanza nello studio tanto da non arrivare stremati agli ultimi giorni. Meglio fare qualche domanda in più alle insegnanti anziché imparare a memoria quello che non si è capito. Sono alcuni dei consigli del Centro "Studi in corso" per le ragazze e i ragazzi che in questi giorni si preparano ad affrontare gli esami di fine anno scolastico. «È importante trovare un equilibrio tra studio e stile di vita – afferma Alessandra D'Alano, del Centro che ha sede all'Infernetto – Sebbene le giornate si allunghino evenga quasi naturale fare tardi o mangiare in maniera irregolare, è fondamentale non cambiare troppo le abitudini. La famosa locuzione latina "mens sana in corpore sano" ha un senso, specie nei periodi di stress. Al di là di questo una buona abitudine è spalmare lo studio in maniera equilibrata per tutto il periodo dedicato alla preparazione». Non mancano i consigli per chi dovrà invece affrontare il recupero dei debiti scolastici. «Può succedere e non è un dramma – riprende Alessandra D'Alano – una volta capito questo, i ragazzi devono solo riuscire ad organizzare il periodo dedicato allo studio in maniera equilibrata. Tenendo conto del riposo e dell'attività all'aria aperta, senza eccessi e facendo un po' di attività fisica. Lo sport aiuta ad eliminare le tossine che si accumulano anche per via dello stress». Piccoli accorgimenti, quelli suggeriti dal Centro "Studi in corso", che permettono di affrontare sia gli esami che il recupero dei debiti scolastici in maniera intelligente e senza troppe ansie che sicuramente non aiutano. Il messaggio alle famiglie invece è semplice ma chiarissimo. «I ragazzi vanno seguiti e tenuti d'occhio durante tutto l'anno. Pretendere recuperi fenomenali alla fine dell'anno è sbagliato e nocivo per i ragazzi, quasi mai possibile. È bene avere un confronto sincero con i propri figli e supportarli, con gli strumenti possibili, durante tutto l'anno. Se i problemi sono pochi il recupero finale fatto in maniera serena può invece aiutare i ragazzi a evitare inutili situazioni di stress per l'intera famiglia» conclude Alessandra D'Alano.

[Read More](#)