IL LICEALE

LICEO ROSMINI - TRENTO

10 GIUGNO 2026



speciale maturità

115

LA LEGGENDA DELLA

Fontana di Rosmini

Ogni scuola custodisce un proprio rito propiziatorio per aiutare i maturandi ad affrontare l'esame. Tutte, tranne il liceo Rosmini.

MA SARÀ DAVVERO COSÌ?

Noi della redazione ci siamo messi sulle tracce della verità: abbiamo scandagliato le biblioteche più remote, sfogliato pagine ingiallite dal tempo, finché non abbiamo ritrovato un antico manoscritto che racconta la leggenda della fontana di Rosmini.

Si narra che l'acqua di questa fontana, che si trova vicino alla sede di Via Malfatti, provenga da un piccolo corso d'acqua nel quale confluiscono numerosi torrenti provenienti da tutte le parti del mondo. L'acqua possiede perciò proprietà miracolose e, se viene massaggiata sulle tempie, permette al maturando di acquisire una conoscenza spropositata e di ampliare la sua mente.
In questo modo il superamento dell'esame è garantito.

ATTENZIONE: LA FONTE DA CUI PROVIENE QUESTA LEGGENDA POTREBBE NON ESSERE AUTOREVOLE. POTREBBE ANCHE NON ESISTERE PROPRIO. IN OGNI CASO L'AUTORE NON SI CONSIDERA RESPONSABILE DI QUALSIVOGLIA MALATTIA CONTRATTA A CAUSA DELL'ACQUA DELLA FONTANA.
CHIUNQUE SOSPETTI CHE LA LEGGENDA SIA STATA INVENTATA DA NOI, SARÀ MESSO A TACERE, PERCHÉ NON È CHIARAMENTE COSÌ.





Maturità, TI MANGIO!

Consigli nutrizionali per affrontare con energia le prove dell'esame di maturità.
A cura della prof.ssa Arianna Degasperi.



Buongiorno ragazzi e benvenuti a questa nuova rubrica legata al mondo della nutrizione.
Dato il momento che state per affrontare, oggi faremo un focus su quanto gli alimenti possano avere un ruolo impattante e significativo in merito all'attenzione e allo svolgimento delle future prove di maturità.
Sicuramente avrete già vissuto altre esperienze emozionanti e adrenaliniche che vi avranno portato a non voler mangiare per colpa della famosa "ansietta" o, al contrario, ad abbuffarvi per cercare di limitare la tensione.
Si tratta di strategie che utilizza il corpo per correre ai ripari, ma attenzione...non sempre si tratta di scelte corrette!

Tra pochi giorni vi troverete ad affrontare uno dei passi più importanti della vostra vita ed è giusto che voi possiate avere tutti gli strumenti necessari per affrontare al meglio questa esperienza.



La prima e la seconda prova avranno una durata di 6 ore e all'interno di questo intervallo temporale avrete a disposizione acqua e viveri, ma non è l'occasione ideale per rimpinzarvi!
Questo porterebbe infatti a picchi glicemici e cali dell'attenzione, oltreché un continuo via vai per i bagni (non troppo consentito)!!



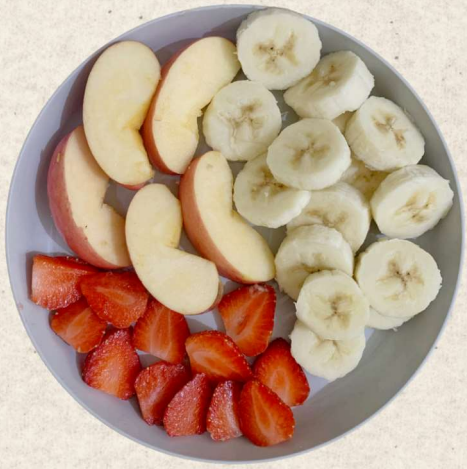
È bene dunque preferire una bella colazione a casa composta da tutti i macronutrienti necessari: carboidrati (meglio se complessi e dunque integrali), proteine e grassi. Degli esempi potrebbero essere: yogurt con un mix di cereali e frutta fresca, pane ricotta e marmellata, porridge con cioccolato fondente e frutta, toast con avocado e uova, toast prosciutto e formaggio, un frullato o dei pancake.







Durante la prova potreste invece sgranocchiare della frutta secca, dei crackers con un pezzo di grana e/o della frutta fresca, preferibilmente già sbucciata e tagliata così evitare di poter non rovinare il compito.



Mantenersi idratati è comunque importante quindi non dimenticate l'acqua e magari un caffè, prima dell'inizio, potrebbe essere la carica giusta per iniziare concentrati!

In bocca al lupo a tutti i maturandi e buona estate!



prof.ssa Arianna Degasperi

Sopravvivere all'orale

Guida (quasi) definitiva per una maturità da campioni

L'esame orale di maturità rappresenta l'ultimo, decisivo passo del percorso scolastico, ma anche un momento in cui l'ansia e la tensione possono giocare brutti scherzi. Per affrontare la commissione al meglio, non basta solo lo studio: il modo in cui ci presentiamo e comunichiamo può fare la differenza.

Il Look e l'Atteggiamento: La prima impressione conta

Anche se si dice che l'abito non faccia il monaco, alla maturità la forma è sostanza. È fondamentale evitare abiti poco consoni, come quelli adatti alla spiaggia, preferendo un abbigliamento rispettoso del contesto formale dell'esame. Gli esperti suggeriscono di scegliere vestiti che facciano sentire a proprio agio. Via libera al colore, purchè non eccessivo, scegliendo magari tinte che trasmettano professionalità, come il blu o i colori pastello.



Il Linguaggio del Corpo: Comunicare oltre le parole

Sapevate che la comunicazione non verbale copre circa il 90% del nostro messaggio? Gestire il proprio corpo significa controllare le emozioni e l'immagine che proiettiamo:

- Postura e sguardo: mantenete una postura dritta e uno sguardo alto, guardando gli interlocutori negli occhi senza però fissarli in modo eccessivo. Evitate di incrociare le braccia, gesto che indica chiusura.
- Il tono di voce: non parlate con un tono troppo basso (segno di insicurezza) né troppo alto (che può sembrare aggressivo).
- Il sorriso: sorridere, anche quando i contenuti non sono perfetti, ben dispone la commissione e trasmette sicurezza.
- Gesticolazione: gli italiani tendono a muovere molto le mani, ma movimenti troppo intensi possono trasmettere ansia; meglio preferire movimenti lenti e armoniosi.

Strategie Anti-"Scena Muta"

Il timore più grande è il blocco mentale o la "scena muta". Per evitarlo, è utile allenarsi a esporre a voce alta nei giorni precedenti, magari registrandosi o facendosi interrogare da un amico.

Se la commissione vi pone una domanda su un argomento che non ricordate bene, non dite semplicemente "non lo so". Una strategia intelligente è quella di deviare abilmente la risposta verso un argomento correlato che conoscete meglio, cercando di non mostrare di essere stati colti di sorpresa. Avere un "cavallo di battaglia" o un argomento a piacere preparato alla perfezione può essere un'ottima ancora di salvezza anche per sciogliere il ghiaccio.

Cosa NON fare assolutamente

Per non compromettere il voto finale, tenete a mente questi "no" categorici:

Non fare baldoria la notte prima: arrivare riposati e lucidi è essenziale per una buona performance.

Evitare il sarcasmo: quello che fa ridere i compagni potrebbe infastidire i professori.

Non essere arroganti: la sicurezza è positiva, ma non deve mai sfociare nella sfida verso i commissari.

Non parlare a raffica: prendetevi il tempo per riflettere e rispondere con un lessico appropriato, evitando termini dialettali.



In conclusione, la maturità non è solo una prova di memoria, ma un test della vostra capacità di rielaborare i concetti con spirito critico e di gestire situazioni di stress con maturità.
Un bel respiro, ascolto attivo dei professori senza interrompere e... in bocca al lupo!

prof S.