

# EL MON DE L'OM

Revista de l'IES L'OM de Picassent

vintena època n° 1

Desembre de 2024



Al meu país, la pluja no sap ploure.

RAIMON

# el SUMARI

- 01** Guanyem el Premi Carme Miquel de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua.
- 02** El poble salva el poble.
- 03** Les noves PAU.
- 04** Patis actius: uneix-te a la revolució!
- 05** El musical de l'IES L'Om.
- 06** L'IES L'Om estrena nova edició del Club de Lectura.
- 07** L'elecció de delegats.
- 08** La llengua no es toca.
- 09** Les claus per a triomfar en l'esport.
- 10** Beneficis de la dieta mediterrània.
- 11** Els jocs de taula, una manera d'acostar-nos als nostres majors.
- 12** Prolifera el *phising* entre els adolescents.
- 13** Dia Mundial de la Salut Mental.
- 14** El llegat d'Anna Frank.
- 15** Picassent, un poble amb història.
- 16** L'efecte 2000.
- 17** El mòbil, una addicció?
- 18** Charlotte, l'animal que ha captivat els usuaris de Tik Tok amb el seu embaràs partenogènic.
- 19** La pel·lícula *L'àvia i el foraster* crea expectació a l'alumnat de l'IES L'Om.
- 20** Com abordar el fracàs escolar?
- 21** Clàssics de la Literatura Universal.
- 22** Viatjar per Europa: tot el que has de saber.
- 23** Curiositats de València.
- 24** *Stranger things* grava la seua última temporada.
- 25** Eliminen els "Mozos de Arousa" de Reacció en cadena.
- 26** Com afecta internet als joves?
- 27** Qui és Greta Thunberg?
- 28** Mites del triangle de les Bermudes.
- 29** Mor Liam Payne, de *One Direction*.
- 30** El perill de les drogues.
- 31** Crieix la violència entre Israel i Palestina
- 32** Passatemps



**EQUIP DE REDACCIÓ:** Adrián Alfaro, Virginia Angulo, Salma El Amrani, Pau Fuentes, Ximo Hernández, Kevin López, Zainab Munawar, Sara Quintana, Héctor Revert, Erika Rincón, José Luis Rodrigo, Imane Sadki, Paula Sanchis, Ana Segura, Carla Segura, Marc Suelves, Lía Tarazona, María Yuste, Raúl Zahari.

**CAP DE REDACCIÓ:** Cheyenne López Martínez.

# Guanyem el Premi Carme Miquel de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua

Equip de redacció



L'IES L'Om celebra un moment històric amb el 20é aniversari de la revista *El Món de L'Om*, un mitjà que ha esdevingut la veu de l'institut i un reflex del seu passat, present i futur. En aquesta efemèride, la publicació ha estat reconeguda amb el prestigiós Premi Carme Miquel de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua, un guardó que premia la tasca d'ensenyament i promoció de la llengua i la cultura valenciana.

Des de la seua creació, la revista ha sigut un refugi per a tots aquells alumnes i professors que volien expressar-se i compartir les seues inquietuds. Va nàixer gràcies a l'impuls del professor Toni Torreño, catedràtic de Llengua i Literatura, que va ser el primer a posar en marxa aquest projecte amb l'objectiu de fomentar l'ús del valencià i donar visibilitat a les veus joves.

Els anys han passat, i *El Món de L'Om* ha anat evolucionant de la mà de diverses generacions de professors i alumnes.

Després de Torreño, la direcció de la revista va passar a mans d'Amparo Arcos, actual cap de departament de Valencià. En l'última etapa, la direcció de la revista està a càrrec de la professora Cheyenne López, però els autèntics protagonistes som nosaltres, els alumnes. Som nosaltres qui creem el contingut, qui dissenyem les idees i qui posem el nostre esforç en cada pàgina.

Aquesta revista és testimoni i motor de molts canvis dins de l'institut. És una revista que ha sabut adaptar-se als nous temps. No obstant això, mai ha perdut de vista la seua essència: la promoció del valencià, el foment de la creativitat i la visibilitat de les nostres inquietuds i preocupacions.

Hui, la nostra revista segueix sent una plataforma vital per als joves de l'institut, ja que per a nosaltres és una eina que ens permet expressar-nos lliurement.

Amb el reconeixement del Premi Carme Miquel, l'Acadèmia Valenciana de la Llengua posa en valor la nostra tasca de per mantindre viu l'esperit de la llengua i la cultura valencianes, mirant cap al futur amb la mateixa passió i compromís que van caracteritzar els primers passos d'aquest projecte. *El Món de L'Om* és, sens dubte, un testimoni viu de la història i de l'evolució de l'IES L'Om, que continuarà sent el cor de les veus estudiantils que hi ressonen.

# El poble salva el poble

Milers de voluntaris s'uneixen per ajudar a reconstruir els pobles afectats per la DANA.

Paula Sanchis

El passat 29 d'octubre, una DANA va colpejar amb força diversos municipis de València, provocant pluges torrencials que van tenir greus conseqüències per als pobles i els seus habitants. Les precipitacions van causar desprendiments de ponts i greus inundacions, que van afectar nombroses localitats, especialment a les comarques de l'Horta, la Ribera i la Plana d'Utiel.

La solidaritat ha sigut fonamental en aquests moments de crisi. Milers de voluntaris han acudit als pobles afectats no sols per ajudar en la neteja de cases i negocis, sinó també en la reconstrucció d'infraestructures bàsiques com camins, ponts i sistemes de subministrament d'aigua. Aquestes persones, provinents tant de les localitats pròximes com d'altres regions, han treballat incansablement al costat dels veïns per recuperar la normalitat. Associacions veïnals i equips de protecció civil, s'hi han sumat sota el lema "el poble salva el poble".

La catàstrofe ha forçat l'evacuació de moltes persones, mentre que altres han perdut les seues cases per complet a causa de les greus inundacions.

L'ajuda dels voluntaris ha sigut imprescindible per garantir que aquestes persones tinguen un lloc segur on allotjar-se i accés a menjar i roba.



Als pobles que han patit els efectes més devastadors, les classes encara no s'han représ, i no hi ha una data clara per a la tornada a la normalitat. Algunes escoles han quedat greument danyades per les inundacions, amb aules inutilitzables i material escolar destruït. Mentrestant, les tasques de reconstrucció continuen gràcies a l'esforç conjunt dels veïns, els voluntaris i els equips d'emergència, que treballen per restablir l'accés a les infraestructures bàsiques.

Amb el pas dels dies, l'esperança comença a renàixer entre els habitants, que treballen colze a colze per reconstruir no sols les infraestructures, sinó també el teixit social i econòmic de les seues localitats. Les històries de solidaritat s'han convertit en un motor per recuperar la confiança en el futur i avançar cap a una nova normalitat.

# Les noves PAU

**Entrevistem la nostra vicedirectora, Raquel Vilata, per saber com seran les noves Proves d'Accés a la Universitat.**

Marc Suelves

Amb la recent aprovació del nou model de les Proves d'Accés a la Universitat, el sistema educatiu afronta una reforma significativa que busca adaptar-se a les necessitats de la societat actual. Aquests canvis pretenen posar més èmfasi en les competències transversals i l'equitat, deixant enrere el model tradicional centrat en la memorització.

Per a conèixer de primera mà com seran aquestes proves i quina repercussió tindran sobre els estudiants, entrevistem Raquel Vilata, vicedirectora del nostre centre, qui ens explica els detalls d'aquesta transformació i els reptes que planteja.

**Per començar, podries explicar quins són els principals canvis en les PAU respecte al model anterior?**

Els principals canvis estan determinats per la necessitat d'adaptar les PAU a la LOMLOE, que té una visió de l'avaluació basada en competències. Açò canvia el plantejament de les proves en algunes matèries. A més, s'han retirat les proves que, des del període del COVID, oferien opcions alternatives a l'alumnat. Per tant, ara l'alumnat tindrà menys possibilitat de descartar preguntes que no sap.

**Penses que serà més fàcil o més difícil suspendre aquestes proves?**

Evidentment, per a l'alumnat, per una banda, ho poden tindre més difícil perquè ja no podran triar opcions o preguntes que



dominen més. Això implica que hauran d'estar millor preparats en totes les parts del temari, sense poder evitar aquells continguts que els resulten més complicats.

**Amb la DANA, algunes poblacions han quedat afectades. S'ha pres alguna mesura al respecte per a les proves d'accés en aquestes poblacions?**

Sí. Evidentment, hi ha centres que ara mateix tenen els edificis destruïts o fora d'estar en condicions d'ocupar-se per a fer classe. Són molts alumnes de 2n de Batxillerat els qui ara mateix estan fent classes en línia amb tots els problemes que això suposa (problemes de connectivitat o manca de dispositius mòbils, perduts a la DANA). La conselleria donarà l'opció a aquest alumnat de presentar-se a les PAU un mes més tard.

# Patis actius: uneix-te a la revolució!

**Campionats d'escacs, tallers de sexualitat i activitats esportives són el motor dels nostres patis.**

Kevin López i María Yuste

Al pati del nostre institut comptem amb diversos tallers als quals l'alumnat pot accedir durant els descansos. Un d'aquests és el taller **FREED'OM**, un espai inclusiu i obert a totes les persones de l'institut.

Inicialment, el grup es va crear per oferir un lloc de trobada i suport per a aquelles persones que formen part del col·lectiu LGBTIQ+, però actualment s'ha ampliat per abordar temes relacionats amb la sexualitat en general. És important destacar que no cal formar part del col·lectiu per participar-hi; qualsevol alumne o alumna pot unir-se, independentment de la seua orientació sexual.

Tot i això, encara existeixen alguns estigmes: hi ha qui evita participar per por que altres els etiqueten, però des del grup es treballa per fomentar un ambient de respecte i llibertat. FREED'OM busca ser un espai segur, on tothom se senta còmode per expressar-se i compartir experiències, sigues o no sigues part del col·lectiu LGBTIQ+. La porta està oberta a qualsevol persona que vulga contribuir a fer de l'institut un lloc més inclusiu i respectuós.

A FREED'OM s'han tractat temes rellevants com la pornografia, la violència masclista, el consentiment sexual, la gordofòbia i l'autoestima. Aquest espai permet reflexionar col·lectivament sobre qüestions que ens afecten, ajudant a millorar l'autoestima i el coneixement.



FREED'OM vol dir llibertat, per tant, és un grup on la gent ve de manera lliure a escoltar i participar. Uneix-te a FREED'OM i descobreix un espai on la teua veu compta, on pots aprendre, compartir i créixer amb els teus companys en un ambient de respecte i llibertat!

Uns altres tallers que es desenvolupen a l'hora del pati són els **Patis Creatius**, on els alumnes poden expressar la seua creativitat a través del dibuix i altres tècniques artístiques. En aquest espai, la professora proporciona el material necessari, però també hi ha alumnes amb més experiència que ajuden els altres a millorar les seues habilitats. És un lloc on qualsevol persona pot desenvolupar el seu talent artístic, relaxar-se i gaudir d'un temps creatiu. Tant FREED'OM com Patis Creatius són tallers que ofereixen una oportunitat perquè tots els alumnes puguin participar i expressar-se lliurement.

A l'institut també tenim el taller **Patis Esportius**, on els alumnes poden practicar esport al gimnàs durant l'hora del pati. Per poder participar, només cal deixar la teua targeta a canvi del material esportiu que vulgues utilitzar. Podràs jugar a diversos esports i gaudir d'una estona activa amb els teus companys. Una vegada acabat el pati, només cal tornar tot el material emprat i, a canvi, et retornaran la teua targeta. Aquest taller és una gran oportunitat per a aquells que volen fer exercici, divertir-se i passar una bona estona de manera saludable.



També tenim els **Patis Lectors**, un espai dedicat als amants de la lectura. Durant l'hora del pati, els alumnes poden anar a la biblioteca de l'institut, on tenen accés a una gran varietat de llibres. Poden triar qualsevol llibre de la biblioteca o, si ho prefereixen, portar el seu propi llibre de casa. És una oportunitat per a aquells que volen gaudir d'una estona de lectura tranquil·la i endinsar-se en diferents històries i temàtiques, ja siga per plaer personal o per complementar el seu aprenentatge.



A més de les activitats creatives, esportives i lectores, el nostre institut ofereix també una zona dedicada als **Jocs de Taula**, on els alumnes poden gaudir d'una estona de diversió i estratègia durant l'hora del pati.

Al costat de consergeria, hi ha un espai on es poden trobar diversos jocs de taula, des dels més clàssics com els escacs fins a jocs populars com l'Uno. Aquesta activitat és una excel·lent manera de fer una pausa activa, afavorir la convivència entre els alumnes i passar-ho bé en un ambient relaxat.



# El musical de l'IES L'Om

Una revolució educativa que fomenta la creativitat i les relacions de l'alumnat.

Paula Sanchis i Carla Segura



L'IES L'Om ha donat un pas més en la seua aposta per la innovació educativa amb l'èxit del seu Musical, una producció que ha revolucionat la forma d'ensenyar i aprendre dins del centre. Entrevistem els seus protagonistes per a saber més de la seua història.

## **Quants anys fa que es porta endavant el projecte del musical a l'IES L'Om?**

Portem aproximadament quinze anys amb aquest projecte, des de l'any 2009.

## **Quins alumnes participen?**

El projecte està obert a tots els alumnes que vulguen participar. Hi ha qui canta, qui forma part del cor, qui balla o actua. També hi ha alumnes que treballen darrere de l'escenari. Pel que fa als nivells, alumnes de 3r d'ESO ja poden participar, així com alumnes de 2n de Batxillerat, i fins i tot antics alumnes que s'hi apunten per col·laborar, ja que els fa molta il·lusió.

## **Quan es fan els assaigs?**

Els assaigs tenen lloc els divendres de vespra-

-da. Tots els alumnes saben que a les 15:30 h comença l'assaig i acaba al voltant de les 17:30 h.

## **Per què es va optar a fer un musical a l'institut?**

Sempre havíem tingut el desig que la música no fora només una classe més, on estudiar un llibre o tocar unes cançons, sinó un projecte que anara més enllà i permetera a l'alumnat de diferents cursos treballar junts. El musical va ser una idea que va agradar molt als alumnes, i a partir d'ahí vam començar a treballar-hi. El sistema i la dinàmica que utilitzem actualment no són els mateixos que al principi, sinó que hem anat evolucionant, igual que ha fet l'alumnat.

## **Com es distribueix la feina a l'hora de començar a pensar en el musical?**

Al principi, són uns quants professors, com Gerardo i Raül, els que porten el projecte. Depenent de l'alumnat que tenim, es treballa per veure quines possibilitats hi ha. S'avalua quin material tenim disponible, ja que si tenim instruments, és més fàcil, però si no, cal buscar-los o fer-los. La distribució depèn molt de la disponibilitat de material humà i de partitures.

Gràcies a la passió i dedicació dels professors implicats, el musical s'ha convertit en una tradició que uneix diferents generacions d'alumnes, deixant una empremta positiva en tots els qui participen. Sens dubte, un projecte que continuarà aportant moments inoblidables a l'IES L'Om.



# L'IES L'Om estrena nova edició del Club de Lectura amb èxits i convidats especials

Ximo Hernández

L'IES L'Om ha celebrat una nova edició del Club de Lectura corresponent a la primera avaluació, un esdeveniment que ha captivat tots els assistents gràcies al debat al voltant de *La casa*, la novel·la gràfica de Paco Roca.

L'obra, que tracta temes com la família, la memòria i el pas del temps, també ha estat adaptada al cinema pel director Álex Montoya, fet que ha enriquit encara més la conversa.

L'acte ha comptat amb la participació d'una convidada molt especial: l'àvia de la professora de dibuix, Ana Saus.

La seua presència ha aportat una perspectiva intergeneracional al debat, oferint una visió íntima i reflexiva sobre la lectura.

Aquesta edició del Club de Lectura ha sigut molt especial, ja que els participants han pogut compartir converses i reflexions en un ambient relaxat i acollidor, amb berenar inclòs.

Des de la comissió lectora, s'han mostrat agraïts per la implicació de tots els qui han fet possible aquest Club de Lectura i han animat els alumnes a participar en futures edicions. La biblioteca, que s'ha convertit en el centre neuràlgic d'aquesta trobada, continua sent un espai clau per a la promoció de la lectura i el debat literari.

El pròxim Club de Lectura es promet igual de captivador, amb nous llibres per descobrir i perspectives per compartir. Fins a la pròxima trobada!



# L'elecció de delegats: una decisió important

**Parlem amb Rafa Nogueroles de la importància d'elegir bons representants.**

Erika Rincón

Els delegats són els representants de l'alumnat davant del professorat i l'equip directiu del centre. Aquesta figura és essencial per a la bona comunicació entre els estudiants i el centre educatiu.

Per a entendre millor la importància de triar bons representants, entrevistem Rafa Nogueroles, coordinador de delegats de l'IES L'Om. Segons Nogueroles, el paper dels delegats és clau per a garantir que les inquietuds i necessitats de l'alumnat arriben al professorat i a l'equip directiu. "Els delegats no només traslladen queixes o problemes, sinó també propostes de millora i iniciatives que poden enriquir la vida al centre educatiu", explica el coordinador.

A més, Rafa Nogueroles destaca la importància de la formació dels delegats: "És fonamental que els representants sàprien com actuar en situacions de conflicte, com expressar-se de manera efectiva i, sobretot, com motivar la resta de la classe a participar activament".



Els delegats són figures clau perquè representen cada grup i transmeten informació sobre les activitats i els serveis del centre, alhora que donen veu als problemes i inquietuds de l'alumnat.

Un bon delegat ha de ser responsable, assistir a les reunions convocades i tindre la capacitat de comunicar-se de manera clara i empàtica.

D'altra banda, la col·laboració entre delegats i tutors és imprescindible per a millorar el funcionament de cada grup.

Rafa anima els delegats a assumir amb responsabilitat i entusiasme el seu rol: "Ser delegat no és només un càrrec, és una oportunitat per a créixer com a persona i ajudar els altres a fer el mateix". Amb este plantejament, l'IES L'Om reafirma el seu compromís amb la participació activa de l'alumnat i la promoció de valors com la democràcia, la responsabilitat i la comunicació efectiva.

# La llengua no es toca

## Polèmica al voltant de la Llei de Regulació de la Llibertat Educativa

Héctor Revert

El lema "La llengua no es toca" ha sorgit com a resposta a la recent Llei de Regulació de la Llibertat Educativa, una normativa que permet a les famílies decidir si volen o no l'ensenyament en valencià. Aquesta llei ha generat un ampli debat social, ja que molts veiem en ella una amenaça per a la presència i el futur del valencià tant en l'àmbit educatiu com en la societat en general.

Els redactors d'*El Món de L'Om* considerem que aquesta legislació té com a objectiu reduir el paper del valencià en les escoles, fet que podria accelerar el seu procés de desaparició progressiva. El valencià és més que una llengua: és una herència cultural que s'ha de preservar i transmetre a les futures generacions.

A més, considerem que dominar el valencià no només facilita la integració en la societat valenciana, sinó que també obri noves oportunitats acadèmiques i laborals tant al territori valencià com a altres zones com Catalunya, Andorra i les Illes Balears. El fet de dominar dues llengües oficials garanteix un avantatge lingüístic que és essencial en una societat cada vegada més multilingüe i globalitzada.

També hem de destacar el paper fonamental dels mitjans de comunicació com À Punt, la ràdio i la televisió públiques valencianes, en la promoció i transmissió de la llengua. La seua presència en els mitjans és vista com una eina clau per a normalitzar l'ús del valencià en la vida quotidiana.

D'altra banda, critiquem la falta d'ús de la llengua en algunes institucions públiques, un

fet que percebem com un retrocés. Això ha generat un ampli debat social sobre la postura de determinats líders polítics, com l'actual president de la Generalitat, Carlos Mazón, a qui se li retreu que no utilitze el valencià amb la mateixa freqüència que el seu predecessor, Ximo Puig.



En definitiva, el lema "La llengua no es toca" s'ha convertit en un crit a favor de la defensa del valencià en tots els àmbits: des de l'educació fins a les institucions públiques i els mitjans de comunicació. Els redactors d'*El Món de L'Om* advertim que, si no es pren consciència de la importància de protegir i fomentar l'ús de la llengua, el valencià podria veure's cada vegada més relegat, amb conseqüències culturals i socials irreversibles.

# Disciplina i bons hàbits, les claus per a triomfar en el món de l'esport

Ana Segura

L'esport és molt més que una simple activitat física. Es tracta d'un estil de vida en què la disciplina juga un paper fonamental. La constància i el compromís són essencials per aconseguir millors rendiments i assolir objectius esportius.

A més, la disciplina serveix com a font de motivació. És a dir, mantenir una rutina constant ajuda l'esportista a mantenir-se enfocat i a millorar dia a dia.

Amb tan sols 20 anys, Carlos Alcaraz s'ha convertit en un dels millors jugadors de tennis del món. Segons el mateix Alcaraz, la clau del seu èxit rau en una bona preparació tècnica, especialment en dominar el maneig de la raqueta i colpejar amb les dues mans. A més, destaca la importància de seguir una bona rutina i tindre hàbits saludables, factors que influeixen directament en el rendiment d'un esportista.

Els redactors de *El món de L'Om* ens hem posat en contacte amb Pablo Fernández, professor d'Educació Física del nostre institut, perquè ens aporte la seua visió.

## **Pablo, creus que és important l'esport per a la salut?**

Sí, l'esport és molt important per a la salut. Practicar activitats físiques regularment ajuda a millorar la condició física, enforteix el cor, augmenta la força muscular i millora la flexibilitat.



## **Consideres que la disciplina està relacionada amb l'èxit esportiu?**

Sí, en l'esport, la disciplina implica seguir un conjunt de normes, rutines i compromisos per millorar les habilitats i aconseguir els objectius. Això inclou entrenar de manera regular, respectar les regles del joc, treballar en equip i mantenir una actitud positiva.

## **Quin consell donaries a una persona que vol iniciar-se en el món de l'esport?**

Troba una activitat que t'agrade, estableix objectius clars, sigues constant amb la teua rutina, porta una bona alimentació i gaudeix de l'activitat per mantindre la motivació.

## Quants dies a la setmana és recomanable practicar esport?

La freqüència ideal per fer esport pot variar segons l'objectiu i el nivell de condició física de cada persona. Tanmateix, una recomanació general és fer esport entre 3 i 5 dies a la setmana, amb sessions de 30 a 60 minuts.

En resum, la disciplina és un factor fonamental en l'esport, ja que permet millorar el rendiment i assolir els objectius marcats. Figures com Carlos Alcaraz destaquen per la seua constància i hàbits saludables, que són claus per al seu èxit. A més, segons experts com Pablo Fernández, la pràctica regular d'activitat física no sols millora la salut, sinó que ajuda a mantindre una rutina equilibrada i motivadora.

En definitiva, la disciplina, la constància i els bons hàbits són essencials per triomfar en el món de l'esport.



Els professors Josep, Pablo, Javi i David posen amb un somriure després de fer esport.



# Els beneficis de la dieta mediterrània

María Yuste

La dieta mediterrània, reconeguda per la seua aportació nutritiva i equilibrada, es basa en el consum predominant de fruites, verdures, hortalisses, llegums, cereals integrals, peix i oli d'oliva com a greix principal. Aquesta forma d'alimentació, originària dels països mediterranis, no sols és deliciosa, sinó que també té nombrosos beneficis per a la salut, avalats per diversos estudis científics.



Segons investigacions clíniques, aquesta dieta ajuda a disminuir l'estrés i és preventiva davant patologies com l'obesitat, l'Alzheimer, la diabetis, certs tipus de càncer i malalties cardiovasculars. A més, s'ha demostrat que redueix el risc de morts prematures relacionades amb aquestes malalties.

## Entre els avantatges concrets per a la salut destaquen:

- Disminució del colesterol LDL (colesterol "roïn").
- Augment del colesterol HDL (colesterol "bo").
- Major presència d'antioxidants en l'organisme.
- Elevació dels nivells de vitamines C i E en la sang, essencials per al sistema immunitari.

## Exemple d'una dieta mediterrània diària:

- Desdejuni: Una torrada de pa integral amb oli d'oliva, formatge i hortalisses, acompanyada d'un café amb llet o te.
- A mitjan matí: Una peça de fruita o iogurt amb fruits secs o llavors.
- Dinar: Una ensalada variada, arrossos integrals amb verdures i una porció de carn o peix. Tot acompanyat de pa integral, fruita fresca i aigua.
- Berenar: Iogurt amb fruites dessecades o fruita fresca.
- Sopar: Hortalisses cuites o rostides amb peix o ous, pa integral i fruita fresca com a postres.

Adoptar la dieta mediterrània contribueix no sols a la prevenció de malalties, sinó també a la recuperació de la salut en casos d'infeccions o altres condicions mèdiques. Mantindre una alimentació equilibrada i saludable és clau per a gaudir d'una vida plena i allunyada de malalties.

# Els jocs de taula, una manera d'acostar-nos als nostres majors

Adrián Alfaro i Pau Fuentes

Els jocs de taula són una excel·lent manera de passar temps amb les persones majors, alhora que s'afavoreix la connexió entre generacions. A través de simples jocs, podem compartir moments divertits i, sobretot, combatre un dels majors problemes als quals s'enfronten moltes persones majors: la soledat.



Existeixen molts jocs de taula ideals per a jugar amb persones grans. Els jocs són una forma divertida i beneficiosa de mantindre la ment activa i millorar les capacitats cognitives. Alguns dels més recomanats són:

- El bingo: és perfecte per millorar la concentració i per ajudar a recordar els números.
- El dòmino: aquest joc ajuda a mantindre la ment activa, afavorint la memòria i la rapidesa mental.
- Les cartes: són ideals per a desenvolupar la concentració, així com per exercitar l'estratègia i la presa de decisions.

Els beneficis dels jocs de taula amb els majors no es limiten només a l'aspecte cognitiu. Jugar amb ells també té un impacte positiu en el seu benestar emocional.

La soledat pot ser un gran problema per a moltes persones, i aquest tipus d'activitats ajuden a reduir la sensació d'aïllament.

A més, molts d'aquests jocs es poden adaptar a diferents nivells de dificultat, fet que permet que persones de totes les edats i habilitats puguin disfrutar-los. Això també fomenta la inclusió, ja que permet que la persona major es senti important.

En resum, els jocs de taula no només són una bona manera d'acostar-se als majors i passar temps junts, sinó que també ajuden a enfortir els llaços familiars, reduir la soledat, millorar les capacitats cognitives i afavorir la socialització. Compartir aquests moments amb els nostres majors és una forma valuosa de cuidar-los, de fer-los sentir estimats i de promoure la seua salut mental i emocional.



# Prolifera el *phishing* entre els adolescents

Adrián Alfaro

Segur que ja has escoltat parlar del *phishing*, però potser no saps exactament què és ni com et pot afectar. Bàsicament, el *phishing* és una tècnica de frau en línia en què els estafadors intenten enganyar-te perquè els dones informació personal, com contrasenyes, números de targetes o fins i tot dades bancàries. Es fan passar per empreses conegudes o fins i tot per amics teus, a través de correus electrònics, missatges de text o xarxes socials, per aconseguir que faces clic en enllaços perillosos o que els passes dades sense adonar-te del perill.



Els adolescents, com nosaltres, som un dels grups més vulnerables perquè passem molt de temps connectats i, moltes vegades, no som prou conscients de com identificar aquests riscos. Els estafadors saben que som més confiats i menys experimentats en aquests temes, així que ens busquen per intentar robar-nos informació personal.

Per evitar caure en el *phishing*, és important seguir algunes recomanacions, com no obrir correus o missatges sospitosos, no fer clic en enllaços que no siguin de fonts fiables, i sempre verificar que les pàgines web a les quals accedim són segures. A més, és important que els joves entenguem la gravetat de mantenir la nostra informació personal ben protegida.

Moltes vegades, sense voler, compartim dades sensibles com contrasenyes, números de telèfon o fins i tot on vivim a través de xarxes socials, o en aplicacions que no tenen la seguretat adequada. Si un ciberdelinqüent aconsegueix aquestes dades, pot utilitzar-les per cometre frauds, robar-te diners o fins i tot fer-se passar per tu en línia.

Per evitar ser víctimes d'aquestes estafes, és essencial que estiguem alerta. Un primer pas és configurar les opcions de privacitat a les nostres xarxes socials perquè només les persones que coneguem puguin veure la nostra informació. També és recomanable utilitzar contrasenyes segures i no compartir-les amb ningú. Per això, és important que els joves entenguem la importància de mantindre la nostra informació personal ben protegida.



L'educació digital és essencial per a previndre el *phishing*, ja que saber com operen els estafadors i estar alerta són les millors defenses per evitar caure en aquestes trampes. Amb una formació adequada i conscienciació sobre la privacitat en línia, els adolescents podem navegar per internet amb més seguretat i confiança.



# Dia Mundial de la Salut Mental

Entrevistem a una de les nostres orientadores per a conèixer de primera mà els efectes de la salut mental en els adolescents.

Sara Quintana

---

La salut mental és un tema que cada vegada preocupa més a la nostra generació, especialment perquè molts de nosaltres vivim moments d'estrés i ansietat. Per conèixer més sobre això, els redactors d'El món de L'Om hem parlat amb Carmen Albert, una de les orientadores de l'IES L'Om.

En aquesta conversa, Carmen ens ha explicat com la salut mental ens afecta i com les pressions escolars, socials i familiars poden influir en el nostre benestar.

**Bon dia, Carmen. Des de la teua experiència com a psicòloga, penses que hi ha relació entre el benestar emocional dels alumnes i la salut mental?** Clar que sí. El benestar emocional és una de les línies estratègiques que treballem i que més importància se té últimament, sobretot després de la pandèmia.

**El 10 d'octubre va ser el Dia Mundial de la Salut Mental. Creus que ara hi ha més preocupació sobre aquest tema que abans?** Sí, crec que sí, perquè només cal veure les notícies. Cada vegada més s'està fent èmfasi en la salut mental, que és igual d'important que la salut física. Igual que una persona va al traumatòleg si li fa mal el genoll, cada vegada cal més acceptar que si algú té algun problema emocional, com per exemple una discussió o qualsevol situació que li haja afectat, potser hauria d'acudir a un especialista per a gestionar-ho.



## **Quins són els problemes que enfronten habitualment els joves?**

L'adolescència és una època en què la persona es troba en un moment de noves experiències i no sap molt bé com gestionar-les. Ha de prendre moltes decisions importants, i això pot generar problemes d'autoestima, d'autoconcepte, i també pot haver-hi conflictes amb els pares. A més, la soledat i les amistats poden ser altres dificultats que els joves viuen en aquesta etapa. Un altre tema molt comú són els problemes relacionats amb les xarxes socials, que sovint provoquen malentesos, i les primeres experiències de parella. Tot això és el que més veig en el dia a dia.

## **Què ha de fer un alumne que no es troba bé?**

Ha d'acudir al tutor o al departament d'orientació. Nosaltres els derivem segons el tipus de problema. Per exemple, si la persona té dificultats amb l'alimentació, els derivem a la unitat de trastorns de la conducta alimentària. Si és una altre tipus de problema, la derivem a salut mental perquè puguin oferir-li teràpia. Tot depèn del tipus de problema que siga.

# El llegat d'Anna Frank

Lía Tarazona

Anna Frank va ser una adolescent jueva nascuda a Alemanya el 1929, que es va convertir en una de les figures més representatives de l'Holocaust gràcies al diari que va escriure mentre s'amagava dels nazis durant la Segona Guerra Mundial. L'Holocaust va ser la persecució i extermini de prop de 6 milions de jueus per part del règim nazi. El diari d'Anna Frank va captar les experiències, les pors i les esperances d'una adolescent atrapada en el terror de la guerra.

Anna i la seua família es van amagar l'any 1942 a Amsterdam quan els nazis van ocupar el país. El seu amagatall, conegut com "La Casa del Darrere", va estar actiu durant dos anys, fins que van ser descoberts l'agost de 1944. Malgrat l'ajuda de diverses persones que els portaven menjar i subministraments, algú els va delatar.

Després de ser capturada, Anna Frank i la seua família van ser deportats a diversos camps de concentració, acabant finalment al camp de Bergen-Belsen. Les condicions allà eren terribles: hi havia fam, fred extrem i molt poca higiene. Aquestes condicions van desencadenar una epidèmia de tifus, que es transmetia per polls i altres paràsits, i que va acabar amb la vida d'Anna i de la seua germana Margot. Les dues van morir entre febrer i març de 1945, poc abans de l'alliberament del camp i del final de la guerra. Anna Frank no només va ser una jove víctima de la barbàrie nazi, sinó també una veu extraordinària per a la seua generació i per a les futures.



El seu diari és un testimoni viu de la crueltat i la inhumanitat de la guerra, però també de l'esperança, la resiliència i els somnis d'una adolescent. Al seu diari, Anna descriu les seues emocions més profundes, les seues reflexions sobre la vida, l'amor i la condició humana.

Huitanta anys després de la seua mort, Anna Frank continua sent un símbol de l'Holocaust i una icona de la lluita contra la intolerància i l'odi. El seu diari s'ha traduït a més de 70 idiomes i continua inspirant persones de tot el món amb la seua cruesa i honestedat. La Casa d'Anna Frank s'ha convertit en un museu que manté viu el record no només de la seua vida, sinó també de totes les víctimes de la persecució nazi. Aquest llegat ens recorda la importància de lluitar contra qualsevol forma de discriminació, per tal d'evitar que horrors com els de la Segona Guerra Mundial es tornen a repetir.

# Picassent, un poble amb història

Ximo Hernández



Picassent, situat a la comarca de l'Horta Sud, és un poble amb una rica història i una forta identitat que es reflecteix en els seus símbols, tradicions i patrimoni natural. A l'entrada del municipi, hi havia un om centenari que, durant anys, donava la benvinguda als visitants i es va convertir en un emblema per als seus habitants. Encara que ja no està present físicament, el seu record perdura en diversos indrets del poble. El seu nom s'ha perpetuat en institucions com la ràdio municipal, l'Institut de Picassent, el barri de L'Omet i una agrupació musical.

Les festes patronals, celebrades a principis de setembre, són un dels esdeveniments més importants per als picassentins i les picassentines. Aquestes festes es dediquen al Santíssim Crist de la Fe, amb especial devoció a la imatge que es venera a l'Ermita de la Vallivana. Aquest patrimoni religiós es completa amb la Parròquia de la Miraculosa, fundada l'any 1970, que es troba al sud del poble i és un punt de trobada espiritual per a la comunitat.

El paisatge natural de Picassent és un altre dels seus grans tesoros. Entre els seus paratges més destacats es troba el Clot dels Tortugues, un espai que ha estat recuperat per a l'oci, ideal per a passar el dia amb la família o els amics. També compta amb diverses masies i la Torre d'Espioca, un lloc encantador on es pot gaudir d'una vegetació exuberant amb arbres centenaris.



Picassent no és només un poble amb història i tradicions, sinó també un lloc ideal per a viure, amb un entorn natural privilegiat i un ric patrimoni cultural.



# Es compleixen 25 anys de l'efecte 2000

Erika Rincón

El proper 1 de gener es complixen 25 anys de l'error informàtic que va mantindre al món expectant davant un possible col·lapse, un esdeveniment que encara molts recorden.

A la fi dels 90, el món sencer es preparava per a un caos tecnològic que semblava inevitable. Els experts advertien que l'1 de gener de l'any 2000 els caixers automàtics deixarien de funcionar, els avions no podrien volar, els semàfors s'apagarien i els ascensors es detindrien.

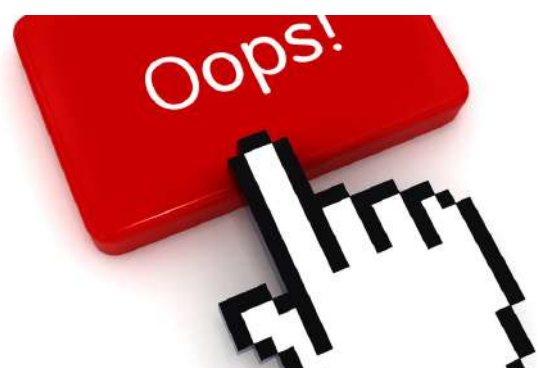
L'anomenat "efecte 2000" bloquejaria milions de dispositius i sistemes a causa d'un error en la programació. Fins i tot la CIA va alertar sobre el possible desastre. No obstant això, el dia va arribar i no es van produir errors catastròfics. Llavors, en què va consistir realment l'efecte 2000?

Per a entendre l'origen del problema, hem de remuntar-nos als anys 60, quan la memòria i l'emmagatzematge en els ordinadors eren limitats i cars. Per a estalviar espai, els programadors usaven només dos dígitos per a representar l'any (per exemple, 99 en lloc de 1999).



Aquest estalvi semblava inofensiu en el seu moment, però en arribar l'1 de gener del 2000, els sistemes interpretarien eixa data com 1900, la qual cosa podia causar múltiples errors en els ordinadors.

El 31 de desembre de 1999, minuts abans de l'arribada de l'any 2000, el món estava a l'expectativa. Els informàtics, encara que havien preparat els seus sistemes, temien que errors en altres empreses pogueren afectar-los. Però finalment no va ocórrer cap catàstrofe encara que es van reportar errors menors en alguns països.



# El mòbil, una ferramenta de treball o una addicció?

Sara Quintana

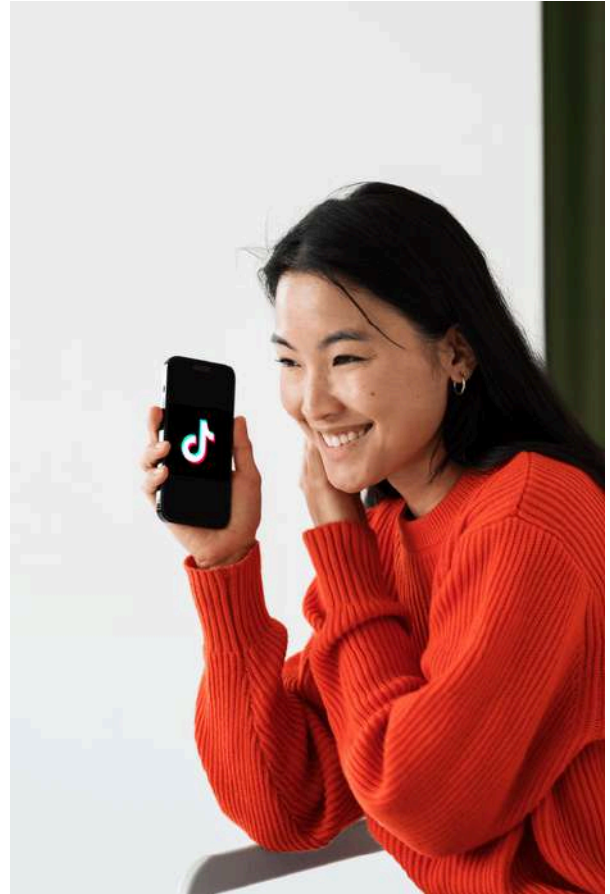
---

En l'era de les societats tecnològiques, el telèfon mòbil s'ha convertit en una ferramenta indispensable per a la vida quotidiana, però també està generant preocupació sobre el seu ús excessiu. Molts experts qüestionen si estem travessant la línia entre l'ús funcional del dispositiu i una addicció que afecta el benestar de les persones.

Segons estudis recents, aplicacions com Instagram, TikTok i WhatsApp són les més addictives, especialment entre els joves. Aquestes plataformes atrauen els usuaris amb notificacions constants i continguts dissenyats per captar l'atenció, fomentant un ús prolongat que de vegades resulta en un comportament compulsivament addictiu.

Les persones amb addicció al mòbil poden arribar a utilitzar-lo en circumstàncies de risc: al volant, a classe o durant reunions de treball. Aquesta conducta genera conflictes socials, aïllament i fins i tot distanciament de familiars i amics. Els afectats solen perdre interès per activitats que abans els agradaven, agreujant la seua desconexió social.

A més, l'ús excessiu del mòbil pot provocar problemes físics i trastorns psicològics com l'ansietat o la depressió. Els addictes solen experimentar insomni i dificultats per descansar adequadament.



Malgrat els efectes negatius, moltes persones amb addicció al mòbil troben difícil controlar-se. Fins i tot quan volen reduir-ne l'ús, senten un fort impuls que els porta a continuar revisant el mòbil. Aquest patró de comportament destaca la gravetat d'un problema creixent en les nostres societats altament connectades.

Caldrà esperar per a veure si el mòbil seguirà sent una ferramenta útil o si es transformarà en una amenaça cada vegada més gran per a la salut mental i el benestar social.

# Charlotte, l'animal que ha captivat els usuaris de Tik Tok amb el seu embaràs partenogènic

Kevin López

Charlotte, una manta ratlla d'entre 12 i 14 anys, s'ha convertit en una veritable sensació a TikTok després que l'equip de l'aquari de Carolina del Nord descobriera el seu embaràs.

La part curiosa és que Charlotte no ha tingut contacte amb cap mascle de la seua espècie en molt de temps. L'única companyia que ha tingut en el seu hàbitat són taurons menuts, fet que ha deixat perplexos tant als responsables de l'aquari com als experts en biologia marina.

L'equip ha observat marques de mossegada a Charlotte, una conducta típica en les mantes quan s'acosta l'època d'aparellament. Malgrat això, no hi havia mascles de la seua espècie a prop, cosa que ha generat especulacions sobre un fenomen fascinant: la partenogènesi.

La partenogènesi és una forma de reproducció asexual en què els òvuls de la femella es desenvolupen sense la necessitat de ser fecundats per un mascle. Això significa que els embrions es desenvolupen a partir dels òvuls de la mare, donant lloc a descendents que són genèticament idèntics a ella, és a dir, veritables clons. Aquest tipus de reproducció és extraordinari i inusual, però no desconegut.

Els experts de l'aquari estan atents per confirmar si les cries de Charlotte seran el resultat d'un cas excepcional de parteno-



-gènesi o d'algun altre procés que encara desconeixen. Tot i les marques de mossegades observades a Charlotte, que són habituals durant l'aparellament en aquesta espècie, no hi ha proves clares d'un contacte amb un mascle de la seua espècie. Això ha portat a la hipòtesi que el seu embaràs pugua ser un cas de reproducció asexual.

Encara que els resultats no es podran confirmar fins al naixement de les cries, aquest cas ha cridat l'atenció dels científics i del públic en general, incloent milions d'usuaris de TikTok, per la seua singularitat. Fenòmens com la partenogènesi posen de manifest la sorprenent capacitat de la natura per adaptar-se a condicions extraordinàries, fent d'aquest un tema de gran interès per la comunitat científica.

# Com abordar el fracàs escolar?

José Luis Rodrigo

El fracàs escolar és un problema que afecta molts joves arreu del món, i s'ha convertit en un dels reptes més importants del sistema educatiu. Però, per què tants estudiants abandonen els estudis abans de finalitzar-los?

Els motius pels quals els alumnes abandonen l'institut són diversos, i poden variar en funció de la situació personal de cada estudiant. Alguns dels factors més comuns inclouen problemes familiars, falta de motivació, mal ambient escolar, addiccions, frustració i apatia.

A més d'aquestes causes, molts alumnes experimenten altres dificultats en el dia a dia que poden afectar el seu rendiment i motivació acadèmica:

- **Estrés acadèmic:** la pressió dels exàmens i la càrrega de treball diària genera un alt nivell d'estrés en molts estudiants.
- **Falta d'atenció al professorat:** en alguns casos, la falta d'atenció i concentració a classe és un dels motius del fracàs escolar.
- **Sobrecarrega d'exàmens i deures:** Setmanes amb molts exàmens o treballs poden aclaparar els estudiants, especialment si no tenen bons hàbits d'estudi.

Tot i que abandonar els estudis pot semblar un final, existeixen diverses opcions per continuar amb l'educació i formar-se professionalment:

- **Escoles per adults:** Aquesta és una via ideal per a aquells que no han obtingut el graduat escolar en l'etapa obligatòria.

L'escola per a adults ofereix la possibilitat d'obtenir l'ESO i continuar amb els estudis.

- **Formació Professional Bàsica:** Dirigida a joves que no han finalitzat l'ESO, aquesta formació ofereix una educació pràctica amb nombroses eixides professionals.
- **Cicles formatius:** Tant de grau mitjà com de grau superior, els cicles formatius ofereixen una educació especialitzada i una alta demanda al mercat laboral, amb diverses opcions professionals en sectors com la tecnologia, la sanitat, l'hostaleria, entre d'altres.



Formació Professional  
Comunitat Valenciana

El fracàs escolar pot semblar un obstacle insalvable per a molts estudiants, però existeixen vies per reprendre els estudis i aconseguir una formació adequada. La clau és reconèixer els motius que poden estar afectant els estudiants, oferir suport i proporcionar opcions alternatives com les escoles per adults i la formació professional.

# Clàssics de la Literatura Universal

El professor Rafa Nogueroles ens apropa els clàssics de la Literatura Universal.

Virginia Angulo i Salma El Amrani

Els clàssics de la literatura universal són eixes obres que, al llarg dels segles, han transcendit les barreres del temps, l'idioma i la cultura. Escrits per alguns dels grans genis de la humanitat, estos textos no sols han influït profundament en les tradicions literàries de les seues respectives èpoques, sinó que també han il·luminat la naturalesa humana, reflexionant sobre els seus dilemes, passions i somnis universals.

Per parlar dels clàssics, hem contactat amb la persona que imparteix l'assignatura de Literatura Universal al nostre institut, el professor Rafa Nogueroles.

**Bon dia, Rafa. Parla'ns sobre la literatura universal. És una optativa de 1r de Batxillerat?**

Sí, és una optativa que ofereix l'institut des de fa molts anys, on es veu tota la perspectiva des de l'Antiga Grècia fins a l'actualitat.

**Shakespeare forma part del temari?**

Sí, Shakespeare forma part del temari, ja que estudiem *Hamlet*, així com altres autors destacats com Sòfocles, amb Edip Rei, o Dante, amb *La divina comèdia*.

**Què fa especial *El Quixot* de Cervantes?**

El que fa especial *El Quixot* és que és una obra innovadora que es distancia i critica els llibres de cavalleries anteriors. A més, destaca per la seua riquesa de perspectives, ja que ofereix diferents nivells de lectura i interpretació.



**Quins clàssics recomanes llegir?**

A mi, per exemple, m'agrada molt *El Lazarillo* perquè es un poc la representació del que és Espanya encara que ara el Lazarillo duria un iPhone en la mà [riu]. Han canviat poques coses després d'aquest llibre, que, per a mi, és un retrat del que és la nostra Espanya.

**Creus que és important llegir els clàssics per a tindre una bona formació cultural?**

Sí, evidentment. Per exemple, si has llegit els trobadors o coneixes els llibres de cavalleries, entendràs que aquesta és la base de tota la literatura posterior. Per exemple, *Hamlet* beu de les tragèdies gregues, i el romanticisme es basa en la literatura de l'Edat Mitjana.

La base de la nostra literatura és Grècia, Roma, la Bíblia i l'Edat Mitjana. A partir d'ahí, la literatura evoluciona amb noves aportacions, com el realisme màgic o el surrealisme, però clarament s'ha de llegir els clàssics per a tindre eixa base literària sòlida.



# Viatjar per Europa: tot el que has de saber

El professor Gerardo Andrés ens explica com viatjar de manera econòmica.

Virginia Angulo

Europa és un dels continents més visitats pels viatgers de tot el món, gràcies a la seua gran diversitat cultural, històrica i geogràfica. Entre les destinacions preferides dels turistes europeus i internacionals, destaquen països com Espanya, Suïssa, Portugal, Mònaco, Geòrgia, Itàlia, Malta, Letònia i Regne Unit. Aquestes destinacions ofereixen des de platges espectaculars i muntanyes imponents fins a ciutats històriques i una gran varietat de gastronomia.

Per aprofundir en els consells i experiències sobre viatjar per Europa, hem tingut l'oportunitat d'entrevistar Gerardo Andrés Moreno, professor de Geografia i Història de l'IES L'Om, conegut per la seua passió per viatjar.

## **Bon dia, Gerardo. Comencem parlant del teu darrer viatge. On ha sigut?**

Ha sigut aquest estiu. He tingut l'oportunitat de visitar Grècia, Dubai, Laos, Filipines i Pekín. Cada destinació ha sigut única, amb una barreja de cultura, paisatges i experiències inoblidables.

## **I el teu primer viatge? Recordes quin lloc vas visitar?**

El primer viatge que vaig fer va ser a Rússia. Va ser molt especial perquè em va obrir els ulls a una cultura completament diferent.

## **Hi ha alguna diferència entre viatjar per Europa i viatjar per altres continents?**

Pense que el propòsit de visitar Europa és, so-



vint, veure monuments, mentre que visitar altres continents et permet conèixer persones de cultures totalment distintes.

## **Ens podries donar algun consell per viatjar per Europa de manera econòmica?**

El que jo recomane és allotjar-se en *hostals*. Són una opció més econòmica que els hotels i, a més, et permeten estalviar diners que pots destinar a altres coses com activitats o visites turístiques.

## **Què són els *hostals*?**

Els *hostals* són establiments més senzills que els hotels, on pots allotjar-te en habitacions compartides.

## **Finalment, quin país t'ha agradat més de tots els que has visitat?**

El Japó. És un lloc fascinant, on tot és diferent: la cultura, el menjar, la gent. És una experiència que no es pot comparar amb cap altra!

# Curiositats de València

Zainab Munawar

Sabíeu que València amaga moltes curiositats? A més de ser la ciutat de la paella i de les Falles, té una gran quantitat d'històries i detalls que la fan súper especial. Des de racons amagats fins a coses curioses que segur que vos sorprendran, València té molt més a oferir del que sembla a primera vista. En aquest article, descobrirem algunes d'aquestes curiositats que, a partir d'ara, no podreu deixar de contar als vostres amics!

Un dels elements més emblemàtics de la cultura valenciana és, sens dubte, la paella. Aquest plat ha transcendit fronteres i és considerat quasi sagrat per tots els valencians. La seua preparació i degustació són un acte de tradició que se celebra no només a València, sinó arreu del món.

Pel que fa a les festes, les falles són una de les celebracions més importants i reconegudes internacionalment. El seu origen es remunta a les pràctiques dels fusters de la ciutat, que amuntegaven els trossos de fusta inservibles i els cremaven en la vespra de Sant Josep. El foc, símbol de renovació, és un dels pilars de la festa.

Les Torres de Serrans, testimonis centenaris de la història de la ciutat, amagaren un secret inesperat durant la Guerra Civil. El famós quadre *Las Meninas* de Velázquez va ser guardat a l'interior d'aquestes torres per evitar que caiguera en mans de l'enemic. Una història de protecció i cultura en temps de conflicte que ens recorda la riquesa patrimonial de València.

Un altre element important és el Micalet, el campanar gòtic de la ciutat. Pren el nom de

l'arcàngel Sant Miquel, ja que va ser beneït en el dia de la seua festivitat, el 29 de setembre de 1418. Actualment és un dels símbols més reconeguts de la ciutat.

I no podem oblidar la Ciutat de les Arts i les Ciències, una de les fites arquitectòniques més impressionants de València. Dissenyada pels arquitectes Santiago Calatrava i Félix Candela, aquest complex es converteix en un referent de modernitat i innovació en ple cor de la ciutat.

Aquesta és només una mostra de les curiositats que amaga València, una ciutat que continua sorprenent a tots els qui la visiten i, sobretot, als qui tenim la sort de viure-hi.



# L'exitosa sèrie de Netflix *Stranger things* grava la seua última temporada

Carla Segura

*Stranger Things* és una sèrie de televisió estatunidenca de suspens, ciència-ficció i terror produïda per Netflix. La sèrie es va estrenar el 15 de juliol de 2016, captivant milions d'espectadors a tot el món. La segona i tercera temporades es van llançar el 27 d'octubre de 2017 i el 4 de juliol de 2019, respectivament. La quarta temporada, dividida en dues parts, va arribar el 27 de maig i l'1 de juliol de 2022.

L'argument de *Stranger Things* es desencadena amb la desaparició d'un xiquet en un poble, fet que porta a descobrir un misteriós entramat d'experiments secrets, forces sobrenaturals i l'aparició d'una xiqueta amb poders extraordinaris. Els protagonistes, un grup de joves amics, s'enfronten a les amenaces que sorgeixen de l'anomenat Món del Revés i desafien entitats terrorífiques amb el poder de posar en perill el seu món.



La sèrie no només ofereix suspens i terror, sinó també un fort missatge de treball en equip, valentia i amistat. Els personatges col·laboren, cadascú aportant les seues habilitats per enfrontar-se als perills i superar els desafiaments que es presenten temporada rere temporada.

La cinquena temporada, que posarà punt final a la història, s'estrenarà el 2025, encara que Netflix no ha confirmat la data exacta. El productor Shawn Levy va confirmar que constarà de 8 episodis, en els quals l'espectador descobrirà com el personatge de Will revela que Vecna, el principal antagonista, no ha estat vençut definitivament. Malgrat estar ferit i debilitat, Vecna continua sent una amenaça latent i tot apunta que la seua venjança serà implacable.

Aquesta última temporada estarà disponible exclusivament a Netflix, completant una sèrie que ha deixat una marca profunda en la cultura popular dels darrers anys.



# Eliminen els “Mozos de Arousa” de Reacción en cadena

Pau Fuentes

Els Mossos d’Arousa s’han convertit en molt més que una bombona d’oxigen per a Reacción en cadena, el concurs de Telecinco. Aquest trio galleg, format per Borjamina, Raül i Bruno, ha conquistat el públic gràcies al seu carisma, bon humor i, sobretot, als seus amplis coneixements, imprescindibles per a sobreviure al concurs. Amb més de 300 programes i més de 2 milions d’euros acumulats, els Mossos d’Arousa ja formen part de la història del programa.

El grup està format per dos germans i un bon amic de la família: Borjamina i Raül són germans, mentre que Bruno és l’amic. Les seues edats van dels 20 als 30 anys: Borjamina té 30 anys, Raül en té 26 i Bruno, 23. A pesar de la seua joventut, aquest trio ha demostrat una gran maduresa i compenetració, cosa que els ha fet guanyar-se l’admiració de molts espectadors.

Els gallecs han destacat no sols pel seu talent i bona sintonia, sinó també pel seu esforç i constància, que els han convertit en uns autèntics ídols per als espectadors.

No obstant això, res és per a sempre, i després d’una trajectòria destacada al concurs de Telecinco, els Mossos d’Arousa han sigut finalment eliminats del programa. L’eliminació posa fi a la seua etapa com a concursants de Reacción en cadena. Aquesta inesperada eliminació ha deixat molts espectadors amb el cor trencat.



Però aquest no és l’únic colp dur per a ells: a més de la seua eixida de Reacción en cadena, Telecinco els nega la possibilitat de presentar les campanades de Cap d’Any. Aquesta decisió suposa un altre revés per als Mossos d’Arousa, que tenien moltes ganes de tancar l’any amb un moment especial a la televisió.

Tot i les dificultats, el carisma i la complicitat que han demostrat davant les càmeres fan pensar que aquesta no serà l’última vegada que els veurem triomfar en el món de la televisió. La seua trajectòria els converteix en referents per a molts, i els seguidors esperem que, malgrat tot, el trio continue brillant en altres projectes. El seu futur televisiu és encara una incògnita, però sense dubte la seua història al programa ja forma part de la memòria col·lectiva de tots els espectadors.

# Com afecta internet als joves?

Raúl Zahari i Héctor Revert

Hui dia vivim en una època en què necessitem estar connectats a internet. La major part del que ocorre al món, d'alguna manera, té lloc a través d'internet. Els joves utilitzen molt les xarxes socials, com ara Instagram i YouTube, i també altres plataformes d'entreteniment, com Netflix.

Internet és, a més, una font immensa d'informació, on podem trobar respostes sense necessitat de preguntar a ningú o d'anar a la biblioteca. Aquesta accessibilitat ens ofereix molts beneficis que cal reconèixer.

Ara bé, no tot són avantatges. Hui parlarem dels riscos i de les conseqüències d'un mal ús d'internet, perquè és molt important ser conscients tant dels beneficis com dels perills que pot comportar.

A internet, TikTok és el nou format de vídeos curts i verticals. La gent passa molt de temps mirant vídeos, com els balls, i després els obliden sense haverlos processat. A més, en internet, sovint es mostra només la millor part de les persones, i, sense adonar-nos, això pot fer que ens baixe l'autoestima. També produeix molta addicció i pot provocar insomni.

Aquest ús excessiu pot generar dependència i fer que no puguem deixar el mòbil, ni gestionar bé el nostre temps. També les xarxes socials ens pot aïllar de les persones i tindre la tendència de separar-nos de les persones que ens envolta perquè pensem que no tenim

una vida suficientment interessant. També Internet ens proporciona dopamina. Hui dia, plataformes com Instagram o TikTok estan dissenyades per a incrementar la producció de dopamina gràcies als seus algoritmes. Aquests mostren vídeos que generen molta dopamina i fan que vulguem veure'n més.



Per a evitar estar sempre connectats a Internet, podem posar-nos uns límits d'ús. El temps recomanat d'ús de les pantalles és de dues hores com a màxim. També és recomanable fer exercici per mantindre un equilibri entre l'activitat física i el temps que dediquem a les tecnologies.

En definitiva, incorporar aquests hàbits en el nostre dia a dia no sols ens ajudarà a desconnectar d'Internet, sinó que també ens permetrà millorar el nostre benestar físic i emocional. Equilibrar l'ús d'Internet amb altres activitats és essencial per a cuidar la nostra salut i benestar, fomentant una vida més plena i saludable.

# Greta Thunberg, l'activista mediambiental que organitza vagues d'estudiants en protesta pel canvi climàtic

Paula Sanchis

Greta Thunberg, una jove activista sueca, va iniciar la seua vaga escolar a l'agost del 2018 amb l'objectiu de cridar l'atenció sobre l'emergència climàtica i instar els líders mundials a prendre mesures efectives. La seua acció solitària davant del Parlament suec es va convertir en un símbol de la lluita contra el canvi climàtic.

La iniciativa de Greta va inspirar la creació del moviment "Fridays for Future", un esdeveniment global en què estudiants de tot el món es reuneixen cada divendres per protestar i exigir un futur més sostenible. Aquest moviment ha crescut de manera exponencial, mobilitant milers de joves que reivindiquen accions concretes per combatre la crisi climàtica i protegir el medi ambient.

Greta Thunberg ha donat discursos impactants a nombroses cimeres, incloent la Cimera del Clima de l'ONU. En les seues intervencions, destaca la urgència d'actuar contra el canvi climàtic i els efectes devastadors que aquest té sobre les noves generacions. Les seues paraules, carregades d'emoció i determinació, han ressonat arreu del món, mobilitant a milions de persones a prendre consciència i fer canvis en els seus hàbits.



El compromís de Greta amb la causa mediambiental li ha valgut diversos premis internacionals en reconeixement a la seua activitat. Actualment, és considerada una de les veus més representatives de la joventut preocupada pel futur del planeta. La seua influència continua creixent, i cada vegada més joves s'uneixen a la seua causa per exigir accions immediates i eficaces contra el canvi climàtic.

Amb la seua valentia i dedicació, Greta Thunberg no només ha inspirat una generació, sinó que ha posat el canvi climàtic en el centre del debat global, recordant a tots que el temps per actuar és ara.



# Mites i realitats del triangle de les Bermudes

Ana Segura i Carla Segura

El triangle de les Bermudes és una zona d'1,1 milions i mig de quilòmetres quadrats en alta mar, delimitada per un triangle equilàter que connecta tres punts: les illes Bermudes, Puerto Rico i Miami (Estats Units). Es troba a l'oceà Atlàntic.

És considerat un dels llocs més misteriosos del planeta. Al llarg dels anys, desenes d'històries de desaparicions de vaixells i avions han arribat fins als nostres oïts, sempre envoltades de misteri.

## Algunes desaparicions:

El 28 de desembre de 1948, un avió comercial anomenat Douglas DC-3 va desaparèixer en ple trajecte entre San Juan de Puerto Rico i Miami. L'aparell portava 29 passatgers i tres membres de la tripulació, i mai més es va tornar a saber d'ell. Segons els informes de l'època, l'avió es trobava ja molt prop de Miami quan va desaparèixer durant la nit.

Una de les hipòtesis més populars és la del forat negre. És ben cert que els forats negres existeixen, i n'hi ha tota una teoria desenvolupada per molts científics, entre ells el famós Stephen Hawking.

Un forat negre és una regió finita de l'espai on la concentració de massa és tan potent que res pot escapar de la seua força d'atracció. Si existira un forat negre en aquesta zona, tot el que passara per allí —ja siga a les aigües o al cel— desapareixeria.



## Quina és la realitat del triangle de les Bermudes?

Igual que amb les llegendes, també hi ha diverses teories científiques per explicar els fenòmens d'aquesta zona. La realitat, de vegades, pot competir amb les millors històries de ficció.

Molts dels accidents que han tingut lloc en aquesta zona es poden atribuir a errors humans, com càlculs incorrectes, problemes tècnics en els aparells o males decisions dels responsables. Recuperar restes en aquesta regió tan extensa i allunyada de la costa és pràcticament impossible.

Altres teories apunten al clima com a factor clau. Huracans i grans tempestes que provoquen onades de fins a cent metres podrien ser els responsables de molts accidents, tant de grans embarcacions com d'avions.

# Commoció per la mort de Liam Payne, exmembre de One Direction

Lía Tarazona

Liam Payne, exmembre de la famosa banda "One Direction", va ser trobat mort el passat 16 d'octubre a l'hotel CasaSur Palermo, a Buenos Aires. El cantant britànic de 31 anys havia lluitat durant molt de temps contra les addiccions, fet que li va dificultar la renovació del seu visat, impedit-li així eixir de Sud-Amèrica. Però, què va passar realment?

Es va filtrar una telefonada al 911 d'un empleat de l'hotel que afirmava que tenien un hoste que estava sobrepassat per les drogues i l'alcohol. Un temps després de la telefonada, Liam va caure des del tercer pis de l'hotel.

La parella de Liam havia abandonat l'hotel un dia abans de la tragèdia, i Liam va contractar unes acompanyants que van declarar que només havia consumit alcohol, tot i que això no era del tot cert. Una vegada es va fer pública l'autòpsia es va descobrir que Liam tenia més de quatre tipus de drogues al seu organisme, fet que va fer que moltes persones pensaren que havia sigut un accident. Però, és realment això el que va passar?

Una hora abans de la seua mort, totes les càmeres de seguretat de l'hotel van ser apagades, i fonts de la investigació van revelar que Liam ja estava desmaiada abans de caure. Algunes persones també van suggerir que l'incident podria estar relacionat amb P. Diddy, ja que una de les ex de Liam havia sigut també parella de Diddy. A més, va circular el rumor que Lady Gaga, qui estaria implicada en l'entorn de Diddy, va penjar una



foto al seu Instagram on es veien els membres de la banda, amb Liam de color gris, tot i que no hi ha proves que recolzen aquesta afirmació.

El que és segur és que les circumstàncies al voltant de la mort de Liam Payne han deixat moltes preguntes sense resposta, i la combinació d'alcohol i drogues pot ser mortal, com ha quedat demostrat en aquesta història. És important conscienciar-se sobre els riscos que comporten les drogues i l'alcohol, ja que poden tindre conseqüències fatals per a qualsevol persona.

La salut mental i el benestar són fonamentals, i mai no s'ha de subestimar el perill de les substàncies que poden alterar la nostra capacitat de pensar i actuar. És essencial buscar suport quan es necessita i recordar que no estem sols en els moments més foscos.



# Creix la violència entre Israel i Palestina

José Luis Rodrigo



Israel ha tornat a atacar llocs on suposadament s'havien detectat terroristes, causant la mort de desenes de persones innocents a Gaza i Beirut. En el marc d'aquestes operacions, l'objectiu era localitzar el líder de Hamàs i de Hezbollah. Finalment, han aconseguit acabar amb la vida de Yahya Sinwar, líder de Hamàs i considerat responsable dels atemptats del 7 d'octubre.

Els habitants de Gaza han entonat càntics de victòria després de la mort del líder de Hamàs, pensant que la guerra havia arribat a la seua fi, ja que consideren que Israel no té motius per a continuar el conflicte. No obstant això, Benjamí Netanyahu, primer ministre d'Israel, ha declarat que aquest fet només és "el principi del final" i que no descansarà fins a acabar amb tots els responsables considerats terroristes.

Com era previsible, Israel ha continuat amb els bombardejos constants cap a Palestina i el Líban, i ha acabat amb la vida del cap de mitjans de Hezbollah. Els atacs han deixat desenes d'edificis destruïts i centenes de persones afectades.



# Les drogues més perilloses del moment

Salma El Amrani

En l'actualitat, algunes drogues il·legals s'han convertit en una amenaça seriosa per a la salut de les persones a tot el món. Els seus efectes devastadors, tant físics com mentals, poden portar a greus conseqüències, incloent-hi la mort. A continuació, detallem algunes de les substàncies més perilloses que circulen actualment.

## 1. Fentanil

El fentanil és un opioide extremadament potent, sovint utilitzat en entorns mèdics per a tractar el dolor intens. No obstant això, la seua producció il·legal ha augmentat de manera preocupant. Només una xicoteta dosi pot ser suficient per a causar una sobredosi mortal, fet que ha generat una crisi d'addiccions i morts en molts països.

## 2. Metamfetamina

La metamfetamina és un potent estimulants que afecta directament el sistema nerviós central. Pot desencadenar addicció ràpidament i provocar danys irreversibles en el cor, així com trastorns mentals greus, com psicosi i comportaments violents.

## 3. Heroïna

Un altre opioide de gran impacte és l'heroïna. Aquesta droga genera una sensació intensa de benestar, però amb un alt risc d'addicció. Les sobredosis d'heroïna són freqüents i sovint fatals, i les persones que la consumeixen poden patir greus problemes de salut, incloent-hi infeccions per compartir agulles.



## 4. Cocaïna

La cocaïna és un altre estimulants perillós que afecta el sistema cardiovascular, augmentant el risc d'atacs de cor i dany cerebral. El seu consum prolongat pot desencadenar addicció i trastorns mentals, com depressió i paranoia, afegint un alt cost físic i psicològic.

## 5. LSD

Aquesta droga al·lucinògena pot alterar profundament la percepció de la realitat, fent que les persones tinguen comportaments perillosos o irracionals. Els efectes psicològics a llarg termini poden ser igualment preocupants, especialment en persones amb predisposició a problemes mentals.

La proliferació d'aquestes substàncies posa en perill la vida de milers de persones cada dia. És essencial incrementar l'educació sobre els seus riscos i fomentar el suport a aquelles persones que necessiten ajuda per a deixar de consumir. La prevenció i el tractament de les addiccions són claus per a combatre aquesta greu crisi de salut pública.

# Alumnat de 4t d'ESO i 1r de Batxillerat assisteix a la projecció de *L'àvia i el foraster* amb la presència del director de la pel·lícula

El passat 25 d'octubre, els estudiants de 4t d'ESO i 1r de Batxillerat de l'IES L'Om vam tindre l'oportunitat de disfrutar d'una eixida al cinema per a vore la pel·lícula *L'àvia i el foraster*.

La projecció, que va començar a les 10:30 h, va ser precedida per una breu presentació a càrrec del director de la pel·lícula, Sergi Miralles, qui va compartir amb nosaltres els detalls de la producció i com va sorgir la idea de la pel·lícula.

*L'àvia i el foraster* és una història que gira al voltant de Teresa, la costurera del poble, i la seua amistat secreta amb Samir, un pakistanès que treballa a la fruiteria del poble. Junts, treballen per cosir un vestit a la filla de Samir, però la relació entre els dos protagonistes ha de mantindre's oculta per por del que podrien dir els veïns del poble.

La pel·lícula també explora la figura d'Enric, el net de Teresa, que torna al poble en plena crisi personal després de la mort de la seua àvia. En entrar a la casa de la seua àvia, Enric comença a recordar els moments passats amb ella i es troba amb Samir. Aquest encontre desencadena una sèrie d'esdeveniments que culminaran amb la presentació del vestit de Samir i la coronació de la seua filla com a reina de les festes locals.

Imane Sadki i Zainab Munawar



La presència del director de la pel·lícula va ser un al·licient per a tots, ja que ens va permetre conèixer més a fons el procés creatiu darrere de la pel·lícula i com es va dur a terme la seua realització.

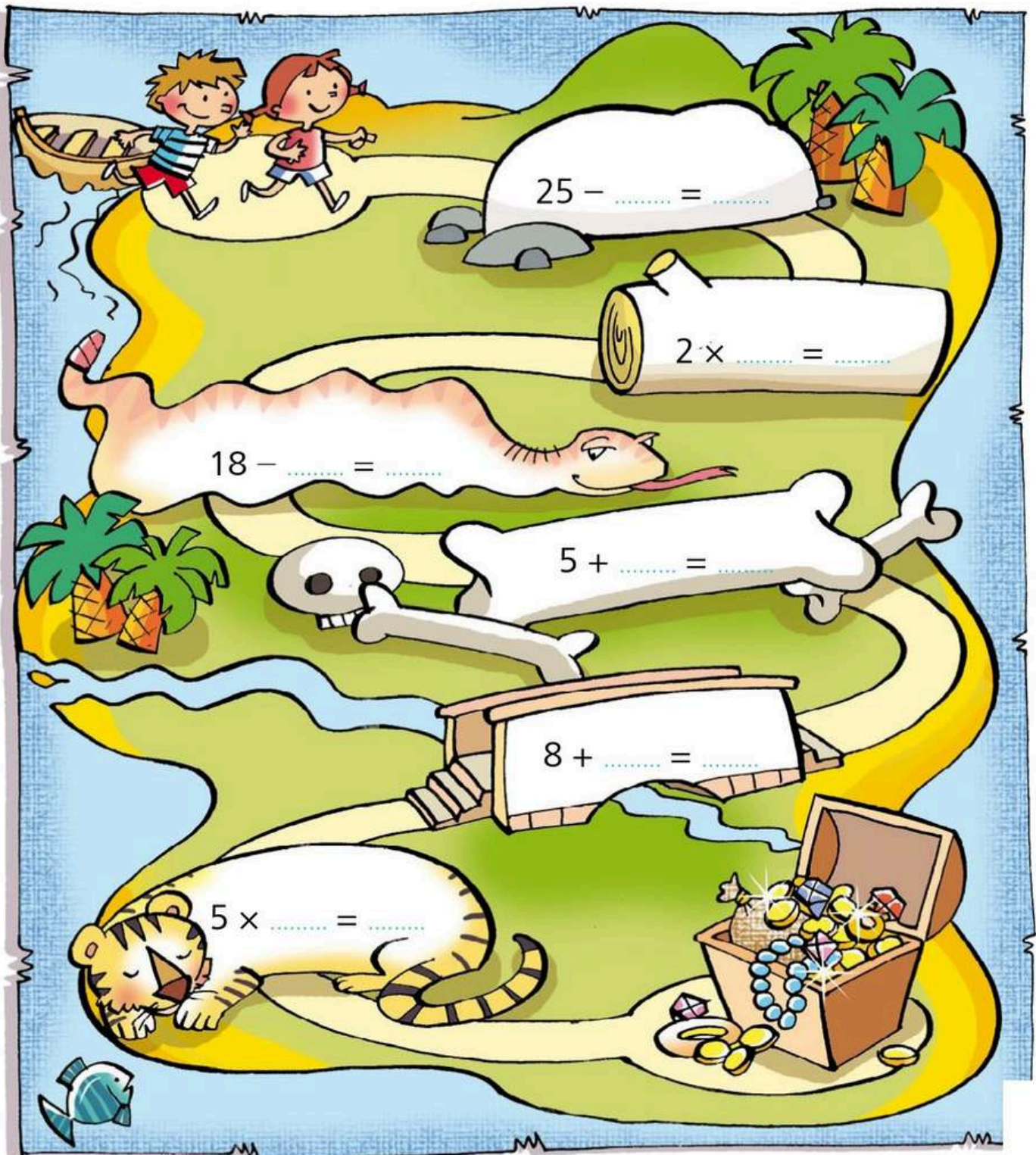
En resum, l'excursió va ser un èxit rotund, amb el complement de la presència d'un director que va fer la pel·lícula encara més especial. Un matí que de segur quedarà en la memòria de tots i totes.



# Passatemps



Ajuda els nostres amics a trobar el tresor. Cal resoldre les operacions per a superar els obstacles! Vés amb compte, totes les operacions tenen el mateix resultat.



# Passatemps



Troba en la sopa de lletres nou jocs als quals pots jugar amb els amics.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | E | T | M | D | C | I | N | Q | Q | C | A | E |
| U | A | N | B | O | L | E | T | E | S | U | A | R | D |
| X | E | L | I | C | N | D | E | T | P | I | T | R | R |
| S | O | D | S | A | M | B | A | R | I | N | X | A | E |
| I | E | N | T | D | C | O | M | O | P | P | I | P | N |
| X | U | C | L | O | A | F | I | M | L | E | R | A | C |
| R | L | A | D | R | O | C | A | P | D | R | U | N | A |
| A | E | L | A | E | B | U | R | A | R | C | L | T | Ç |
| P | I | L | O | T | A | C | U | I | X | I | O | L | A |
| A | I | P | O | C | A | R | T | E | S | N | H | A | J |
| R | E | C | O | E | G | L | S | A | M | B | O | R | I |
| F | O | R | M | A | T | G | E | R | I | B | L | A | N |
| A | C | A | R | O | C | M | D | O | M | I | N | O | E |
| T | G | E | S | S | A | S | U | O | S | C | I | P | O |



# Passatemps

