

# **Edición digital de la Revista del IES Los Alcores de San Miguel de Salinas**

## **ÍNDICE DE LA REVISTA**

1. [III Carrera Solidaria](#)
2. [Ayudando al Congo](#)
3. [Diccionario sanmiguelero \(I\)](#)
4. [El Cambio Climático](#)
5. [Encuesta: ¿hay gente sana en el Instituto?](#)
6. [El problema de la anorexia](#)
7. [Equipo de redacción](#)

## Tercera Carrera Solidaria 'Save the Children'- IES Los Alcores

El IES Los Alcores (San Miguel de Salinas) celebra la esperada carrera solidaria que tuvo lugar el 28 de Noviembre, en el patio de recreo de su mismo instituto. El motivo de esta carrera es recaudar dinero para los niños pobres del Congo, la ONG encargada de ello es Save The Children. En la carrera puede participar todo el que quiera, mientras sea del centro, tanto alumnos como profesores. La carrera consiste en que los corredores buscan patrocinadores para que les den un dinero que pactan por cada vuelta o por toda la carrera. Este acto se ha celebrado durante tres años seguidos y siempre se ha sacado un capital elevado. Este año la cuantía asciende a 925 euros.

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

## **AYUDANDO AL CONGO**

Me he puesto a pensar en el tema de la carrera solidaria, que se celebró hace tiempo en mi instituto. Y en mi opinión me parece muy buena idea, porque así los alumnos, profesores...etc. por un momento se ponen a pensar en países como el Congo. Y al menos recuerdan que no todo el mundo vive como nosotros, si no que, es todo lo contrario. Los habitantes del Congo viven en unas condiciones extremadamente malas, sufren abusos constantemente, las mujeres son diariamente violadas...etc. Vamos, que en el país del Congo puede decirse que hay mucha corrupción, no hay apenas dinero en él y la gente es muy desgraciada. Por todo eso me alegra saber que al menos una vez al año, un instituto como el nuestro celebra este acto y la gente recuerda a estas personas y esa situación que viven en el Congo. Además me gusta que todo el mundo se anime a participar en el acto, ya sea corriendo o patrocinando a los que corren. Incluso hay algunos profesores y alumnos exageradamente entusiasmados que hasta pegan gritos de ánimo a los corredores.

Por último desde aquí quiero animar a otros institutos a que lo prueben y empiecen a realizar la carrera solidaria.

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

## Diccionario sanmiguelero: Primera entrega.

Palabra Sanmiguelera	Traducción en Castellano
-Arcasil	-Alcachofa
<b>-Alacran</b>	-Escorpión
-Boseras	-El que habla demasiado
-Caldoso	-Persona que se quiere entera de todo
<b>-Cranko</b>	-Cangrejo
-Chan	-Extranjero
-Bedriola	-Hucha
-Enfliscar	-Llenar de mierda algo
-Esclafar	-Romper en el suelo algo
-Jamansa	-Paliza a palos
-Llampo	-Rayo de una tormenta
<b>-Mindango</b>	-Tio hecho y derecho que se comporta como un niño
-Minso	-Las mata callando
-Morchón	-Mujer gorda
-Posal	-Cubo

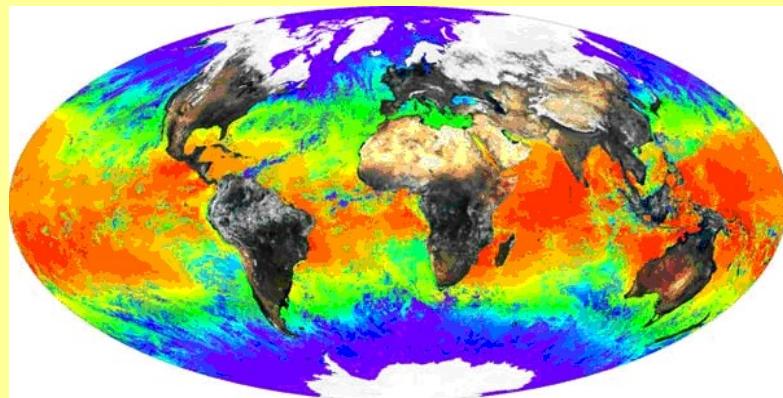
Realizado por José Luís Hurtado Nicolás

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

# El Cambio Climático



Después de realizar una encuesta en el centro IES los alcores sobre el cambio climático, en la que se barajaban varias cuestiones sobre el tema a las que algunos alumnos del centro de distintos cursos respondieron con el fin de saber si realmente conocen lo que es el cambio climático. Las conclusiones sacadas son las siguientes:

A la ora de explicar lo que es el cambio climático, los que mas se acercan a la verdadera respuesta son los alumnos de 1º y 2º de ESO, mientras que en 3º y 4º de ESO y 1º y 2º de Bachillerato, dan respuestas correctas pero dejando ver que no tienen muy claro lo que de verdad es, sin embargo, todo el alumnado tiene claro las espantosas consecuencias que este

problema produce al medio ambiente, al igual que sus causas, a los que un 93% a contestado que es producido por la contaminación de las fabricas, los coches y todo lo que contamina nuestra atmósfera.

Con esto, también hemos descubierto que un 45% de los encuestados piensan que se le esta dando demasiada importancia al asunto, ya que opinan que es algo aun lejano, mientras que los demás piensan que realmente es algo serio. Finalmente, poniendo en común las distintas opiniones, algunas soluciones que se han dado para evitar el cambio climático son utilizar el transporte público, reciclar mas, ahorrar energía mediante placas solares... pero sobre todo, pensar mas en nuestro planeta.

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

# Hábitos en el IES: ¿Son Saludables?

## ENCUESTA: ¿HAY GENTE SANA EN EL INSTITUTO?

Durante el mes de Noviembre, los alumnos de prensa hicimos una encuesta sobre los hábitos saludables. ¿Te sientes identificado?

A los alumnos encuestados del centro de entre 15 y 17 años les pagan una media de 10€ a la semana, en la encuesta la mayoría suelen gastárselo en ocio (cine, cenas...) y ocupan su tiempo libre también al ocio, en estar con los amigos o bien Internet. La mayoría dedican su tiempo libre entre semana a estudiar, y dedican a sus aficiones entre 2 y 4 horas, pasando además entre 2 y 3 horas delante del televisor u ordenador, esto hace que casi todos los encuestados hayan marcado que duermen menos de 8 horas.

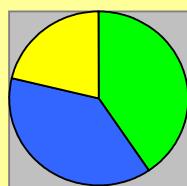
En cuanto a hábitos saludables la mayoría se consideran personas sanas y muy pocas padecen enfermedades que

les impida practicar algún deporte. Combinan la comida sana con la comida basura (sobre todo los fines de semana) además, practican deporte varias veces a la semana.

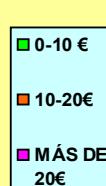
En cuanto a hábitos no saludables compensan las personas que cuando salen beben cubatas y otros sólo refrescos. Algunos no beben alcohol nunca, otros algún fin de semana, la mayoría nunca se ha emborrachado. Afirman los pocos que beben o fuman que lo hacen por gusto y apenas ninguno de los entrevistados ha consumido drogas.

**CONCLUSIÓN:** ¡En el instituto la mayoría de los alumnos son sanos!

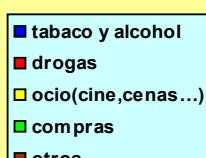
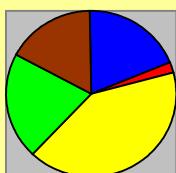
AÑOS DE LOS ENCUESTADOS



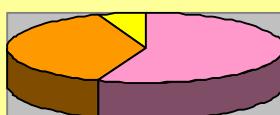
PAGAS QUE LES DAN A LA SEMANA



¿EN QUE SUELEN GASTARSE ESE DINERO?



¿SE CONSIDERAN SANOS?



**iSANOS!**

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

# El problema de la anorexia

La Anorexia afecta a un 4% de l@s adolescentes

## “No Comas, Si no Eres Delgada no eres Atractiva”

Mensajes como esos se mandan l@s adolescentes para no comer. Y cuando comen parece que mastican clavos, aprietan la mandíbula con desgana como en una penosa obligación. Este reportaje te informa sobre las causas y las consecuencias de la anorexia.



La anorexia se define como fenómeno complejo en el que intervienen factores biológicos y culturales como; una determinada vulnerabilidad personal, combinada con una cultura enlazada a la delgadez como ideal de perfección.

Las principales síntomas de la anorexia son una bajo peso, la ausencia de menstruación , excesiva actividad física, preocupación con la preparación de los alimentos, raras costumbres alimenticias, ansiedad, preocupación por las calorías de los alimentos que consumen, etc. Esos son algunos de los primeros síntomas aunque se pueden apreciar más.

Los especialistas españoles Advierten del preocupante aumento de la anorexia, se están convirtiendo una auténtica plaga. Los especialistas reunidos en Madrid hace dos semanas durante la celebración sobre los trastornos alimenticios se mostraron tajantes al afirmar que existe una nueva epidemia que está afectando a la salud y la vida de las adolescentes.

El 95% de los casos de anorexia comienzan con una dieta, y después, el 47 % de las enfermas acaban recuperándose del todo, un 20% o 30% se recuperan lo suficiente para llevar una vida normal aunque la enfermedad sigue estando presente en ell@s y el 6% de las anoréxicas acaban muriendo.

La información que les damos es muy interesante y puede servirles de mucho porque cada vez hay más casos de anorexia en adolescentes sin ser descubiertos y si no te das cuenta puede ser cada vez más peligroso para la salud de ell@s.

**Emma Rebollo Gracia**

**Andrea Cristina Acosta García**

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)

[Siguiente](#)

## **REDACTORES**

### **REVISTA REALIZADA POR:**

**Isabel María Fernández Martínez**

**Trinidad Díaz Escriche**

**Andrea Cristina Acosta García**

**Jessica Gea Pomares**

**Juan Antonio Rubio Satoca**

**Miguel Huertas Satoca**

**Sara Gea Botella**

**Iris García Huertas**

**Tamara Benloch Hirth**

**Silke Kopens**

**Víctor Garre Mora**

**Jose Luís Hurtado Nicolás**

**Jose Miguel García Quesada**

**Emma Rebollo Gracia**

**Miguel Córdoba Ballester**

[Anterior](#)

[Volver al índice](#)