



MEDIACIÓ
IES MAESTRAT

MEDIEM ?



L'Eixirigall

Núm. 24, JUNY 2022

ÍNDEX

Editorial.....	3
Local.....	4
Internacional.....	30
Opinió.....	40
En portada.....	49
Recorda.....	53
Lector.....	58
Passatemps.....	79
Graduat.....	82



REDACCIÓ

Pedro Ahís
Kevin Alcalá
Samuel Anghelescu
Júlia Casanova
Hamza Ezzarouali
Xavier Ferrer
Sergio Guillén
Killian Macher
Frank Mampel
María Pelló
David Roca
Lucian Tirnoveanu
(dissenyador de la portada)

COORDINACIÓ: Clara **Borràs** i Vicent **Pitarch**

EDITORIAL

Aquest curs va començar com l'anterior, amb mascaretes, gel hidroalcohòlic, distàncies de seguretat, finestres i portes obertes a tothora... Pensàvem que tot això no acabaria mai, però per fi vam poder treure'ns les mascaretes al pati i, un poc més tard, a tot arreu. Quin goig ens va fer tornar a veure'ns les cares! Quina sensació d'alliberació! Especialment aquests darrers mesos, quan la calor ha aparegut de sobte i amb ganes! Així, aquest any ha estat molt especial, perquè hem pogut reprendre moltes activitats, projectes i sortides que els anys anteriors, amb resignació i tristesa, vam haver de deixar per a més endavant.

L'Eixirigall d'enguany reflectix aquesta tornada paulatina a la normalitat. Voreu que, entre d'altres, hem participat a una cursa 5k, a una *escape room* en anglès, hem visitat València, hem celebrat el dia π i, fins i tot, hem sortit a la tele, participant al Rosquilletres! També hem reprès els programes Erasmus+, tant per a alumnat com per a professorat, i ací podreu trobar les nostres vivències a Malta, Regne Unit o Sicília. Hem elaborat projectes fantàstics, alguns dels quals hem compartit amb les escoles adscrites al centre, amb tots vosaltres mitjançant el MaestrESO Show, amb tots els usuaris d'Internet, en el cas de la nostra estació meteorològica... D'altres els hem presentat a concursos de l'institut, com el de Ciència a Grapats, el de l'Òliba Romancera o el Posters Contest, i alguns han traspassat els murs del nostre centre per a rebre el merescut reconeixement en forma de premis al Certamen de Projectes d'Enginyeria Química de la Universitat d'Alacant, al Concurs literari en valencià Sambori o als Premis de narrativa Castell d'Ares. Enhorabona a totes i a tots!

A més, hem emprés un innovador projecte de mediació i ens hem atrevit a compartir la nostra opinió sobre les drogues, l'esport o el tràfic d'animals i a incloure alguns passatemps que esperem que siguen del vostre agrat.

I també hem dedicat algunes pàgines al record. Al record i a l'homenatge de Carlos i de Conxa, tant importants per al nostre centre i els quals mai podrem oblidar.

Esperem que gaudiu de la revista!

L'eixirigall local

ESCAPE ROOM EN ANGLÈS

Ester Bonet. Professora d'Anglès. Adaptació David Roca

El passat dia 23 d'abril, últim dia lectiu abans de les vacances de Pasqua i dins del marc d'activitats complementàries que organitza l'institut, l'alumnat de 4t ESO i 2n Batxillerat van realitzar una Escape Room íntegrament en anglès.



L'activitat va tindre lloc en el recentment restaurat Palau Villores de Sant Mateu. Fins allí es van desplaçar els participants, distribuïts en quatre grups de 25 persones cadascun aproximadament. L'emplaçament no hauria pogut estar més encertat, ja que enquadrava molt bé el context de l'esmentada activitat.

En aquesta Escape Room els i les alumnes havien de resoldre unes pistes que els permetrien trobar una hipotètica obra perduda de l'escriptor irlandès Oscar Wilde, la qual desvelava els secrets per a viatjar en el temps. Val a dir que tots els grups van ser capaços de resoldre els reptes i aconseguir l'objectiu.



Pel que fa a la valoració global de l'activitat, cal dir que va ser molt entretinguda i l'alumnat en va gaudir. El nivell d'anglès que es va emprar al llarg de totes les sessions va ser l'adequat per al nostre alumnat i, en general, estem satisfets/es amb la seua organització i el seu contingut.

CORREM UNA CURSA DE VERITAT

Joan Ortí. Professor d'Educació Física. Adaptació Pedro Ahís.

El dia 6 de desembre més de 40 alumnes de l'institut van desafiar el vent, les disco-mòbils de la nit anterior, etc. i van participar en la cursa 5 k. L'activitat servia com a punt i final del bloc de condició física desenvolupat des de l'Educació Física durant el primer trimestre, especialment, a 4t d'ESO. En aquest bloc vam tractar la tècnica de cursa, la importància i el desenvolupament de l'escalfament, els sistemes d'entrenament de la resistència i la força, la tornada a la calma, la nutrició a l'esport, els hàbits saludables, etc.



La importància de la cursa radica en què des del Departament d'Educació Física s'intenta que l'alumnat pose en pràctica allò treballat a classe en una situació real com aquesta: un cursa on hi ha molts altres participants, xips, dorsals, avituallaments, etc. i nervis! Tal com diu l'alumnat "no és el mateix córrer a classe o quan vas tu sol que córrer i que la gent et mire".



Aquesta activitat, completament voluntària, per a l'alumnat, va comptar amb la participació d'alumnat dels cursos de 3r i 4t d'ESO i 1r de Batxillerat.

En finalitzar la cursa l'alumnat de 4t havia d'omplir un full d'autoavaluació en el que valoraven si en la cursa havien seguit les indicacions apreses a classe: nutrició abans de la cursa, escalfament preparatori, ritme de cursa, control de la respiració, tornada a la calma, etc. La valoració positiva d'aquestes venia a significar que l'alumnat era competent!

AUTOAVALUACIÓ PRÀCTICA "REPTE 5k" – 4t d'ESO

Professor: _____

NOM: _____ COGNOMS: _____ CURS: 4t d'ESO Grup: _____

Eina creada per: Joan Ortí Ferreres joanorti.edu@gmail.com	Necessito millorar	M'acosto a la competència estàndard	Competència estàndard	Competència excel·lent	Observacions
	1	2	3	4	Qualitatives
VOLTES Ritme de la cursa	No mantinc un ritme de cursa.	Mantinc un ritme molt baix.	Mantinc un ritme baix-mitjà durant tota la cursa.	Mantinc un ritme alt durant tota la cursa.	
VOLTES Constància	No mantinc un ritme constant aturant-me sovint.	Mantinc un ritme constant tot i que m'aturo alguna vegada.	Mantinc un ritme constant i no m'aturo en cap moment.	Mantinc un ritme progressiu i no m'aturo en cap moment.	
NUTRICIÓ El dia d'abans de la cursa	No segueixo ni sé quines recomanacions convé seguir abans de la cursa.	No segueixo els consells alimentaris del dia abans de la cursa però els conec.	Segueixo algunes de les recomanacions alimentàries del dia abans de la cursa.	Segueixo completament les recomanacions alimentàries del dia abans de la cursa.	
NUTRICIÓ El dia de la cursa (desdejuní i esmorzar)	No conec les recomanacions alimentàries per al dia de la cursa.	Conec les recomanacions alimentàries per al dia de la cursa però no les segueixo.	Segueixo algunes de les recomanacions alimentàries el dia de la cursa (desdejuní o esmorzar).	Segueixo completament les recomanacions el dia de la cursa (desdejuní i esmorzar).	
ENTRENAMENT Preparació prèvia	No he anat a córrer o he fet cap activitat de resistència fora de les d'EF.	He anat a córrer o a fer alguna activitat de resistència o esport de forma ocasional, fora de l'EF.	He anat a córrer o he fet activitats de resistència o esports de 1 a 2 dies per setmana, fora de l'EF.	He anat a córrer o a fer activitats de resistència o esport d'un mínim de 3 dies per setmana, fora de les d'EF.	
ACTITUD. Actitud, interès i valors	No tinc cap tipus d'interès.	Manifesto poc interès tot i que desenvolupo l'activitat.	Manifesto interès i presento una bona actitud.	Manifesto una actitud excepcional.	
ESCALFAMENT Voltes preparatòries, estiraments i ex. activació	No he fet cap tipus d'escalfament previ.	He fet una de les parts de l'escalfament (general, estiraments o específic).	He fet dues de les parts de l'escalfament previ (general, estiraments o específic).	He respectat i he fet les tres parts correctament (general, estiraments o específic).	
TORNADA A LA CALMA	M'aturo de forma immediata i no faig estiraments.	M'aturo de forma immediata però faig estiraments.	No m'aturo de forma immediata i faig estiraments.	No m'aturo de forma immediata, faig exercicis de tornada a la calma i estiraments.	
TOTAL PUNTS					TOTAL PUNTS

La satisfacció pel compromís en la seva assistència, la participació i el fet d'ocupar el seu temps lliure de forma saludable són elements a considerar i destacar en l'alumnat participant.

Enhorabona!



ALUMNADO DE FP DE ADMINISTRACIÓN VISITA AL GRUPO DE 3º PMAR

Alumnado de PMAR

El lunes 22 de noviembre del 2021 los alumnos del Ciclo Formativo de Grado Medio de Gestión Administrativa vinieron a la clase de 3º PMAR a hacer una exposición sobre su propia experiencia en la ESO y el ciclo, ya que algunos de ellos fueron también alumnos de 3º PMAR.

Explicaron que en la ESO los estudios les resultaban difíciles y que, gracias a los profesores, familiares, amigos etc. encontraron la motivación para conseguir sus metas y hacer lo que les gusta.

También explicaron que están muy a gusto en el ciclo y si se trabaja y se atiende en clase, se puede aprobar sin ningún problema. Es importante saber que todo lo que se hace requiere un esfuerzo y nadie tiene por qué juzgar ni lo que uno quiere hacer ni la manera en la que hace las cosas. Además, explicaron muchas maneras para motivarse y así conseguir los objetivos.

A nosotros nos gustó muchísimo, nos pareció muy interesante y también nos dimos cuenta que si uno quiere algo, se tiene que esforzar.



Gracias a todos por venir -sobre todo porque para nuestros compañeros y compañeras del Ciclo estas exposiciones sirvieron como examen de sus asignaturas-, por explicarnos vuestras experiencias y por darnos consejos para motivarnos y conseguir lo que nos gusta. Un consejo que nos agradó mucho fue saber que el mundo de los ciclos formativos es como un abanico lleno de salidas laborales.

CELEBRACIÓ DEL DIA π A L'IES MAESTRAT

Pablo José Jovaní. Professor de Matemàtiques. Adaptació Sergio Guillén.

El dijous 17 de març de 2022, l'IES Maestrat va celebrar el dia π (3,14159265.....), que realment és el dia 14 de març, dia dedicat a aquest nombre irracional tan important.

El departament de matemàtiques juntament amb 21 alumnes (13 alumnes de 1r d'FPB i 8 alumnes de 2n d'FPB) del centre van organitzar una sèrie d'activitats al menjador del centre durant 5 sessions al llarg del matí perquè hi participaren els 100 alumnes de 1r d'ESO i els 100 alumnes de 2n d'ESO de l'IES Maestrat.

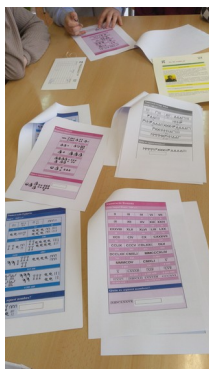
El departament de matemàtiques va preparar 8 problemes de lògica i estratègia matemàtica de diferent dificultat i va distribuir l'alumnat organitzador en 8 grups, de manera que cada grup va ser el responsable d'un problema. L'alumnat participant es va distribuir en 40 grups de 5 persones cadascun i a cada sessió van participar-hi 8 grups.

A cada sessió, l'alumnat organitzador s'encarregava d'explicar i puntuar el seu problema a cada grup de participants. Els 8 grups que participaven a cada sessió havien de resoldre de manera rotatòria cadascun dels 8 problemes amb un temps màxim de 5 minuts.

L'alumnat va haver d'enfrontar-se als següents problemes:

1. Problema d'aigua: amb dues botelles buides de 500 ml i 300 ml respectivament i una safra d'aigua, com es pot aconseguir emplenar una altra botella buida de 400 ml sense estar graduada?. I amb dues botelles buides de 400 ml i 900 ml respectivament i la safra d'aigua, com es pot aconseguir emplenar una altra botella buida de 300 ml sense estar graduada?. Es poden emplenar i buidar les botelles tantes vegades com es vulga.

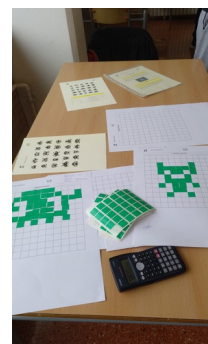




2. Fes de Champollion: amb unes fitxes que contenen diferents sistemes de numeració, cal esbrinar cadascun dels símbols mitjançant uns exemples que hi apareixen, i finalment s'ha de trobar el nombre que demana la fitxa.

3. Cubs de cubs: amb una figura en tres dimensions formada per vuit cubs de colors (dos blaus, dos verds, dos rojos i dos grocs) de manera que cap dels cubs es toca entre sí, es proposen 40 possibles vistes amb dues dimensions de l'esmentada figura i cal esbrinar quines d'aquestes vistes són correctes i quines no.

4. Mosaics d'invader: amb gomets quadrats cal recrear un mosaic triat d'entre 25 mosaics diferents a una quadrícula i després calcular la proporció de gomets utilitzats per recrear el mosaic respecte a tota la quadrícula i el percentatge corresponent.



5. Descubrim π : cal mesurar amb la màxima precisió el diàmetre i la longitud de diferents objectes cilíndrics i finalment dividir cada longitud entre cada diàmetre corresponent mesurats prèviament i comprovar que el resultat és una aproximació al nombre π .

6. Com cau una xinxeta?: cal llançar 30 xinxetes dins d'una caixa, anotar quantes han quedat amb la punxa cap amunt i quantes amb la punxa tombada i calcular els percentatges. Aquest procediment s'ha de repetir 8 vegades per comprovar si els resultats obtinguts són semblants o no. Finalment, s'ha de calcular la probabilitat aproximada que una xinxeta quedi amb la punxa cap amunt i la probabilitat que una xinxeta quedi amb la punxa tombada.

7. Tens un cos de proporció ideal?: cal mesurar el carnet de l'institut i un llibre, dividir la mesura més llarga entre la més curta i comprovar que el resultat és una aproximació al nombre ϕ . Finalment, cal mesurar la pròpia alçada fins al cap i la pròpia alçada fins al

melic, dividir la mesura més llarga entre la més curta i comprovar si el resultat s'aproxima al nombre ϕ .

8. Els quatre quats: cal aconseguir obtenir tots els nombres de l'1 al 10 utilitzant quatre quats, els signes de sumar, restar, multiplicar i dividir, i els parèntesis necessaris. No es pot utilitzar cap altre nombre que no siga un 4 i s'han d'utilitzar sempre exactament els quatre quats per obtenir cada nombre.

Des del departament de matemàtiques volem agrair la predisposició i l'interés que han mostrat per les matemàtiques tant l'alumnat organitzador com l'alumnat que ha participat en la resolució d'aquestes activitats i encoratgem l'alumnat del centre a participar en concursos de resolució de problemes de lògica i estratègia matemàtica com són les Proves Cangur i l'Olimpíada Matemàtica i en futures celebracions d'aquest dia tan irracional matemàticament parlant.



ACTIVITAT D'APRENENTATGE-SERVEI ENTRE 1r D'ESO I 1r D'FPB

Professorat d'Àmbit de 1r ESO. Adaptació Pedro Ahís.

Des del darrer curs a 1r d'ESO treballem per Àmbits, fet que ens permet treballar d'una forma interdisciplinària entre diverses matèries. Des de l'Àmbit Sociolingüístic es treballen diversos aspectes entre els quals es troba la posada en valor del patrimoni històric dels pobles als quals pertany el nostre alumnat.



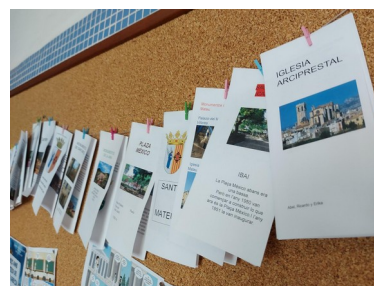
IES MAESTRAT
SANT MATEU

Durant el primer trimestre del curs 2021-2022 hem treballat el projecte “Redescobrim el nostre territori”. Aquest projecte, treballat en les tres assignatures d'aquest àmbit – Castellà, Valencià i Geografia i Història – tenia per objectiu ensenyar a l'alumnat tècniques de selecció d'informació, d'expressió i difusió d'aquesta, practicar l'expressió oral i escrita en Valencià i Castellà i conscienciar del valor que té el patrimoni dels seus pobles. Els productes finals del projecte, elaborats per grups d'alumnat d'un mateix poble, han estat un tríptic informatiu sobre un monument del seu

poble i un vídeo on es fa una breu visita guiada al monument.

Per al seu treball s'ha implicat a més l'alumnat de 1r curs de Formació Professional Bàsica, el qual ha aprofitat els coneixements adquirits al llarg del curs per explicar a tot l'alumnat de 1r d'ESO com realitzar un tríptic amb el programari d'Office. Aquesta tasca s'ha realitzat en diverses classes magistrals i pràctiques dutes a terme per aquest

alumnat en les aules d'informàtica del centre. L'activitat s'ha treballat mitjançant l'aprenentatge-servei, una proposta pedagògica en què l'alumnat ha pogut donar utilitat als seus aprenentatges veient resultats en els productes finals del projecte.



CHARLA FORO DE LOGÍSTICA

Lidón Fuster. Profesora Técnica de Gestión Administrativa. Adaptación Kevin Alcalá.

La directora y cofundadora del Foro de Logística, Mariló Peris, ha impartido un taller con el título “La magia de la logística” en el IES Maestrat, en Sant Mateu, para los alumnos de primer curso de Grado Medio y Superior de Administración y Gestión y primero de Grado Medio de Informática y para los profesores y Jefe de Estudios de Formación Profesional.

Los asistentes pudieron conocer numerosos detalles relacionados con la actualidad logística, así como una serie de novedades y tendencias en materia de innovación, talento y sostenibilidad. Del mismo modo, se trata de una actividad profesional que ofrece amplias posibilidades a los estudiantes y futuros graduados.



Mariló Peris destacó la apuesta de las empresas por intensificar sus esfuerzos en la logística basándose en la demanda de los consumidores. “Son líderes en gran parte por la forma que tienen de transformar la necesidad de un cliente y entregar un producto en el menor tiempo posible y al menor coste”, tal como indicó Mariló.

Foro  **LOGÍSTICA**

ANEM AL GIMNÀS!

Joan Ortí. Professor d'Educació Física. Adaptació Maria Pelló.

Durant el 1r de Batxillerat treballem dues unitats didàctiques de condició física. En la primera coneixem els fonaments teòrics de l'entrenament amb els corresponents mètodes i sistemes d'entrenament (ampliant la base de 4t). En la segona, l'alumnat aprèn a programar l'entrenament de l'esport escollit i el posa en marxa amb els seus companys/es de classe. Així, per tal de treballar alguns conceptes relacionats amb l'entrenament de la força i contextualitzar aquests en una instal·lació esportiva, aprofitant que tenim el Gimnàs Sant Mateu al costat de l'institut, vam decidir fer una visita per experimentar com és el treball amb màquines de musculació. Isabel Roda, gestora i entrenadora del gimnàs, ens va fer una introducció al treball de musculació i del *fitness* on l'alumnat va poder reconèixer alguns dels conceptes treballats a classe: volum, intensitat, mètode piramidal, intervals, etc.

El *fitness*, entès com l'execució d'exercicis físics per aconseguir un bon estat físic, és un dels objectius que es treballa a l'educació física i sempre s'orienta cap a la salut. És a dir, pretenem que l'alumnat reconega que l'exercici físic és un element fonamental per a poder gaudir d'una bona qualitat de vida i que conega les bases per a poder-lo fer amb qualitat i sense fer-se mal.

L'experiència va ser molt positiva segons va reconèixer l'alumnat i l'entrenadora del gimnàs.



GUANYA EL PREMI DE NARRATIVA CASTELL D'ARES

Araceli Garcia. Professora de Valencià. Adaptació Lucian Tirnoveanu.

Alguna vegada t'has preguntat si hi ha múltiples versions de nosaltres vivint en universos infinits? O si hi ha multiversos? Potser estic boja, però són preguntes o dubtes que sempre passen pel meu cap i no trobo una solució.

Així comença *El Metavers*, el relat de la nostra jove autora, Aya Ameskour, de 4t C, amb el qual s'ha emportat el premi de narrativa Castell d'Ares que es convoca cada any en aquest poble amb motiu de la fira del llibre.

En aquesta història, Aya planteja al llarg de les seues 10 pàgines la possibilitat de l'existència d'un metavers, una realitat paral·lela, i això és el que fa viure a Serah, la seua protagonista.



El meu avi em va explicar fa molt que una realitat alternativa o un univers paral·lel és una hipotètica realitat aliena a la nostra que coexisteix amb ella; és a dir, és un món igual al nostre però al mateix diferent, aquesta en una altra dimensió que els científics encara no han descobert o potser si i ens ho estan ocultant. Segons el que m'havia explicat el meu avi els científics i filòsofs, diuen que només hi ha un univers, però crec que el nostre univers és simplement, una il·lusió, però he de haver-hi més, perquè aquests secrets no estaran ocults per sempre. Seria un descobriment increïble i alhora perillós, però això ara no importa, perquè he d'esbrinar que és el que oculta el meu avi, encara que no crec que em digui la veritat però ja buscaré un pla B.

I Serah, sense voler-ho, es troba immersa en un embolic de dubtes i vivències. No sap fins a quin punt està vinculada al metavers del qual li parla el seu avi. D'altra banda, el lector tampoc sap fins a quin punt pot arribar Aya amb la història, i de cap manera espera el final que ella li dona.

De sobte sento un dolor fort al cap, un cop, m'han colpejat el cap, porto la meva mà al meu cap i observo petites gotes de sang, m'està veient el meu no-avi amb un somriure, no pot ser, tot ha estat un parany, els meus ulls es tanquen a poc a poc, no vull, veig com una ombra s'aproxima cap a mi, patalejo amb totes les meves forces però no aconsegueixo res, els meus ulls es tanquen del tot. Fi de la història.

Però no, aquest no és el final de la història encara que ho sembla, tampoc vull fer ací un espòiler. Si esteu intrigats, demaneu-li a Aya que us deixi llegir-la. No us decebrà, està molt ben redactada i la trama no us deixarà indiferents. Tant per la redacció com per la imaginació, té molt merescut aquest premi!



IES MAESTRAT PER LA SOSTENIBILITAT

Rosa Monfort, José Baixauli i Luz Mesequer. Adaptació Xavier Ferrer.

L'Agenda 2030 de Desenvolupament Sostenible desplega els objectius de desenvolupament sostenible (ODS), els quals aborden grans reptes socials: erradicar la pobresa, lluitar contra la desigualtat i la injustícia, i posar fre al canvi climàtic, entre altres.

Amb la consciència de formar part de la globalitat, de protegir el medi ambient, de voler viure en harmonia amb la natura, l'IES Maestrat aposta per la seua implicació en els esmentats objectius amb activitats que s'han portat a terme al llarg del curs.



En primer lloc, es va realitzar el Taller 3R (Reduir, reutilitzar, reciclar) on l'objectiu va ser que l'alumnat de 1r d' ESO prenguera consciència de la problemàtica que genera la producció de residus a nivell global. Com a resultat, es van elegir els ecodelegats i ecodelegades, qui setmanalment, retiren els residus que es generen a l'aula.



D'altra banda, es va dur a terme el **recapte solidari** amb el lema “Si tots donem, tots en tindrem” en col·laboració amb l'assemblea comarcal de la Creu Roja de Sant Mateu.



Com a conseqüència de la situació covid, que ha fet replantejar espais del nostre institut, i per una aposta per l'educació de qualitat, es treballa per tal que els nostres **patis** siguin més amables i igualitaris.

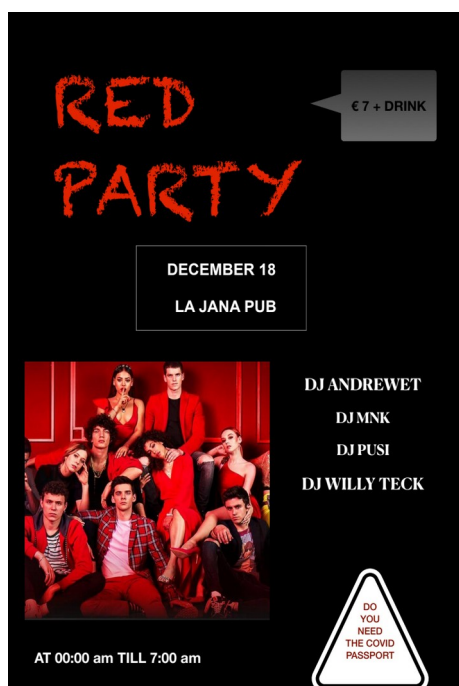


PÒSTERS CONTEST

Esther Bonet. Professora d'anglès. Adaptació Júlia Casanova

L'alumnat de 4t d'ESO dels grups A, B i C van realitzar un concurs de pòsters el dimarts 21 de desembre 2022. L'activitat va estar organitzada per les professores que imparteixen l'assignatura d'anglès a 4t ESO Gemma Abad i Esther Bonet, del departament d'anglès.

Els pòsters formen part d'un projecte que s'anomena 'organizing a party' on l'alumnat ha d'organitzar una festa temàtica fictícia, amb els seus cartells, les invitacions, el pressupost, les converses amb les empreses contractades, la llista de convidats/des, etc. Els i les alumnes es distribueixen en grups de 4 membres i cada grup descriu una festa diferent. Amb aquest projecte es tracta d'ampliar el seu vocabulari, millorar les seues destreses orals i digitals, i practicar l'ús dels temps verbals del futur en la llengua anglesa.





Un cop finalitzat el projecte, després de les presentacions a classe i el 'feedback' pertinent, els cartells van estar exposats durant una setmana al passadís de la planta baixa que va des de secretaria fins al menjador. El concurs es van realitzar mitjançant una votació anònima que va tindre lloc a l'hora del pati de l'esmentat dia. En la votació van participar-hi tot l'alumnat de 4t d'ESO, professorat i alumnat d'altres cursos interessats/des.

Hi va haver 3 premis: primer, segon i tercer. Els grups guanyadors van rebre un diploma i l'enhorabona per part de tots els participants.

Va ser una grata casualitat el fet que guanyés un crup de cadascuna de les classes. Juntament amb aquesta notícia podeu veure els cartells guanyadors.



ACTIVITATS CICLES FORMATIUS

Lidón Fuster. Professora tècnica d'Administració i Gestió.

El dia 23 de març l'alumnat de 1r de grau mitjà de Gestió Administrativa i el professorat acompanyant vam anar de visita a correus de Sant Mateu, d'acord amb el programa formatiu del mòdul de Comunicació Empresarial i Atenció al Client, que inclou continguts sobre el tractament de la correspondència i la paqueteria. Així, van poder veure l'aplicació dels coneixements teòrics en el món real.



En **l'oficina de correus** ens van atendre extraordinàriament bé, explicant-nos el seu funcionament, els productes que ofereixen, el sistema de repartiment de paquets i cartes, els apartats de correus, etc.

Durant el segon trimestre, amb aquest mateix alumnat, vam visitar **l'arxiu de l'institut** de l'IES MAESTRAT on l'administrativa, Eva Granell, ens va explicar molt amablement com funciona. L'explicació va consistir en exemples pràctics del funcionament de l'arxiu. Tot va ser molt didàctic i ens va aclarir molts dubtes de la unitat formativa de *L'arxiu i classificació de documents* integrada en el mòdul de Comunicació Empresarial i Atenció al Client

Per últim, amb el mateix alumnat, aquesta vegada acompanyat dels estudiants de 1r de grau superior d'Administració i Finances, vam visitar el 9 de juny les diferents **administracions públiques, autonòmiques i locals de València**, d'acord amb la programació del mòdul d'Empresa i Administració. Començarem el recorregut en les Torres del Serrans, després vam anar a les Corts Valencianes i, a continuació visitarem el Palau de la Generalitat Valenciana amb una guia que ens va explicar els salons més importants. A més a més ens vam trobar amb el president de la Comunitat Valenciana,

Ximo Puig, qui es va interessar i amb qui ens férem una fotografia. Seguidament vam anar a veure el Tribunal de les Aigües, la Diputació i l'Ajuntament de València.

Hem après moltes coses i hem comprovat que la teoria i la pràctica coincideixen i el poder legislatiu, executiu i judicial són poders vius.



1r maestrESO SHOW

Joan Ortí. Professor d'Educació Física. Adaptació Frank Mampel.

Si el primer trimestre de 4t d'ESO el vam finalitzar corrent una 5k, aquest segon trimestre estava dedicat a les activitats rítmiques i expressives. Així, després de treballar malabars amb pilotes, diàbolos, balls i danses, cordes, etc. tocava fer una activitat final. Aquesta va ser l'espectacle MaestrESO show. L'any 2020 el vam haver de cancel·lar perquè ens van confinar; l'any 2021 amb les restriccions imposades vam acabar fent l'espectacle dins del gimnàs de l'institut, però aquest 2022 ja l'hem pogut fer com cal.

Amb un èxit de participació (gairebé 50 alumnes) i també d'assistència (aforament quasi complet), ens podem donar per satisfets tot i que el procés fins arribar a ací no va estar fàcil: no vull sortir, ningú vindrà a veure'ns, se'ns riuran, no sabrem què fer; etc. van ser dubtes i expressions que van aparèixer en les sessions anteriors. Però després de posar en marxa el sentiment de la feina ben feta, l'alegria de poder portar-ho a terme, la satisfacció de fer una activitat amb grup, etc. són elements que han donat sentit a aquesta experiència.



Finalment, l'alumnat ha pogut experimentar el treball a classe en una situació real: actuar davant d'un públic, exposició pública, organització, gestió de les entrades, comptabilitat, control emocional, sentiment de grup, difusió, etc. I també, un fet important: ja tenim la llavor sembrada per al pròxim any.

Volem agrair a l'ajuntament de Sant Mateu la cessió de l'espai i també a tots els assistents pel seu bon comportament i civisme.



VISITA DE L'ALUMNAT DE PRIMÀRIA DE SANT MATEU

Redacció L'eixirigall

El passat dimarts 12 d'abril l'alumnat de 6é de primària del CEIP Mare de Déu dels Àngels de Sant Mateu va fer una visita a l'IES Maestrat. Durant la seua estada al centre van ser atesos per un grup d'alumnes de 1r d'ESO, els quals van ser els encarregats d'explicar-los alguns dels projectes que es duen a terme en les assignatures dels àmbits Científic i Sociolingüístic en 1r d'ESO.

A banda de les explicacions van poder observar el material exposat en el *hall* de l'institut i també van tindre l'oportunitat de formular totes les preguntes que tenen de



cara a la nova etapa educativa que començaran al setembre. En les properes setmanes el material mostrat en aquesta visita serà enviat a totes les escoles l'alumnat de les quals està adscrit a l'IES Maestrat per tal que aquest tinga l'oportunitat de gaudir de l'exposició dels projectes sense moure's de l'escola. Aquesta visita i l'exposició itinerant són dos

activitats incloses dins de les del Pla de transició, el qual té per objectiu millorar el pas de l'alumnat de l'escola a l'institut.



ESTACIÓ METEOROLÒGICA A L'IES

Raül Agut. Professor de Física i Química. Adaptació Killian Macher.

Aquesta primavera hem posat en funcionament una estació meteorològica a la terrassa superior de l'edifici de cycles i batxillerat de l'IES Maestrat que enregistra i puja a Internet dades de temperatura, humitat, vent, precipitació i pressió atmosfèrica cada cinc minuts. L'estació està separada en dos parts: per un costat trobem l'anemòmetre i el penell per a mesurar la velocitat i la direcció del vent i per un altre costat el pluviòmetre automàtic i els sensors de temperatura i humitat. També hem instal·lat un pluviòmetre manual per poder comprovar el calibratge de l'estació meteorològica automàtica.



Les dades s'envien sense fil a una consola receptora situada al departament de Física i Química i Matemàtiques i aquesta consola està connectada a un ordinador amb accés a Internet que és qui envia les dades a la xarxa de manera contínua, actualitzant-les cada 5 minuts.

En el següent enllaç es poden consultar les dades:

https://www.avamet.org/mxo_i.php?id=c03m100e05

L'estació s'ha fet realitat gràcies a un acord de col·laboració entre l'AMPA de l'IES Maestrat i AVAMET, l'Associació Valenciana de Meteorologia. Considerem que les dades de l'estació poden ser un recurs educatiu molt interessant per als departaments de Física i Química, Biologia, Matemàtiques, Geografia i Història o Informàtica. La pàgina web emmagatzema una gran quantitat de dades que es poden descarregar en format Excel per treballar-les i hi ha dades de quasi tots els pobles de la comarca.

FIRA FORMATIVA CICLES FORMATIUS

Redacció 1r FPB

L'IES Maestrat ha participat per primera vegada amb l'oferta de 2 cicles formatius a la Fira Comarcal d'Oferta Formativa que, aquest any, s'ha celebrat a Benicarló. Professorat i alumnat de cicles de les famílies d'Administració i Gestió i d'Informàtica i Comunicacions van estar en els estands de la fira oferint informació sobre els estudis de formació professional.



XIII CONCURS DE PROJECTES D'ENGINYERIA QUÍMICA DE LA UNIVERSITAT D'ALACANT

Sebastián Herrera. Adaptació Samuel Anghelescu.

Els meus companys i companyes de la matèria optativa CAAP (Ciències Aplicades a l'Activitat Professional) que cursem al laboratori del centre, volem mostrar-vos un producte final molt interessant que hem elaborat. Es tracta d'un parell de pòsters que hem presentat al XIII Concurs de projectes d'Enginyeria Química de la Universitat d'Alacant que guanyàrem perquè els nostres treballs són molt xulos.



Els autors i les autores dels pòsters són:

"La vida d'un plàstic": Lucía Miralles, Nahia Dellà, Sebastián Herrera, Carolina Roig i Clàudia Sánchez.

"Oli d'Oliva": Olga Moliner, Marc Querol, Josep Sales i Nadia Segarra

Espere que vos agraden!



HORT ESCOLAR 3r PMAR

Alumnat 3r PMAR

Aquest any hem après moltes coses d'un hort. Hem après com treballar la terra, que s'ha de tindre constància i valorar el treball que hi ha darrere de cada aliment.

També hem après el temps que tarda en fer-se gran una verdura i el nom de flors que no coneixíem, de les ferramentes i com utilitzar-les.

L'hort és un espai saludable, ja que no hem utilitzat productes químics i així podem valorar més el bon sabor de les hortalisses que hem plantat.

A més, amb l'espai de l'hort hem fomentat el treball en equip, la cooperació, el bon ambient, però, sobretot, la companyonia.

Es pot dir que ens ha agradat l'experiència, però sobretot hem disfrutat molt.

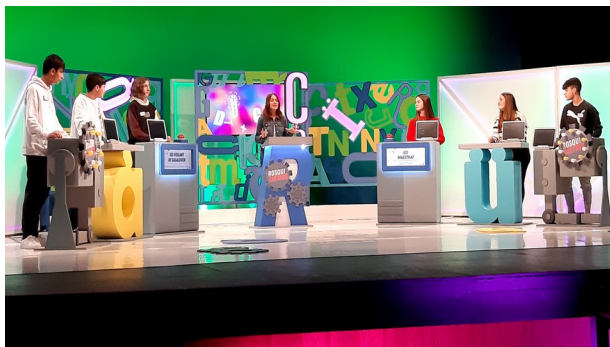


PARTICIPACIÓ A ROSQUILLETRES

Rosa Monfort. Professora de Valencià i Àmbit. Adaptació Hamza Ezzarouali.

Anna Castellet, Júlia Melitón i Pepe Gauxachs, de 3r d'ESO, van ser els concursants que van representar a l'IES MAESTRAT al programa **Rosquilletres** de la televisió autonòmica valenciana ÀPunt. De públic també va assistir-hi l'alumnat de 2n FPB, PR4 i 3r ESO.

Quina xalera!



L'eixirigall **internacional**

EXPERIENCIA ERASMUS+ EN EL REINO UNIDO

Miguel Albiol. Ciclo formativo de Grado superior de Administración y Finanzas.

En el año 2019 se me concedió una beca Erasmus+ por 3 meses para realizar prácticas formativas (FCT) en Londres a partir de marzo de 2020, mes en el que finalizaba mis estudios teóricos de Administración y Finanzas en el IES MAESTRAT. Mi movilidad se incluyó en la convocatoria KA-103 de 2019, junto con 2 actividades de observación del profesorado de ciclos de Administración y Gestión.

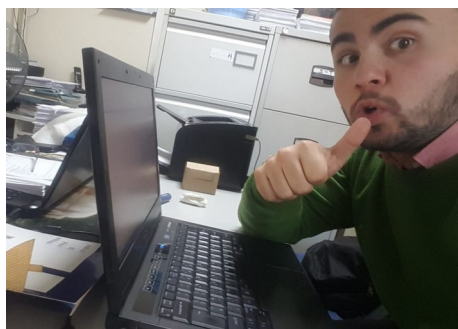
Así que en marzo, 2 alumnas de mi curso y yo partimos para el Reino Unido. Al irnos de casa estábamos nerviosos porque era todo nuevo para nosotros. Teníamos que coger dos vuelos para llegar al Reino Unido, de Valencia a Frankfurt y de allí a Londres. Tuvimos la mala pata de perder este último vuelo ya que los horarios eran muy ajustados y no llegamos a tiempo, pero con suerte cogimos uno igual pero unas horas más tarde.



Al llegar tuvimos tiempo de acomodarnos y ver la zona donde estábamos. Y durante el corto periodo que estuvimos también pudimos hacer algo de turismo y asistir a un partido de fútbol, el Chelsea- Everton.



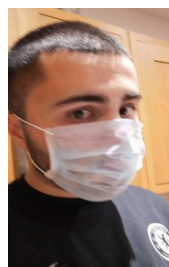
La empresa donde realicé las prácticas se dedicaba gestionar los alquileres a personas con dificultades económicas. Cada uno teníamos trabajos diversos con tutores



diferentes. Yo, en principio, me ocupaba de ir casa por casa a revisar los desperfectos y anotarlos para poder darles una solución lo antes posible. Mientras, Kim y María llevaban la contabilidad de la empresa junto a otra tutora.

A partir del 15 de marzo la cosa se complicó. Nuestras familias estaban preocupadas por el COVID y finalmente, decidimos cancelar las prácticas y volver a España. Apenas estuvimos en el lugar de trabajo, pero la seguridad era lo principal. Desde la casa donde estábamos alojados tardábamos una hora en llegar a la empresa y, además, teníamos que hacer transbordo entre autobuses llenos de gente sin mascarilla.

Aún así, y quitando lo caro que es la vida en el Reino Unido, yo personalmente repetiría la movilidad, ya que me quedé con ganas de más Erasmus. Aunque corto, el tiempo que estuvimos fue una experiencia inolvidable, donde conocimos mundo, idioma y culturas diferentes.

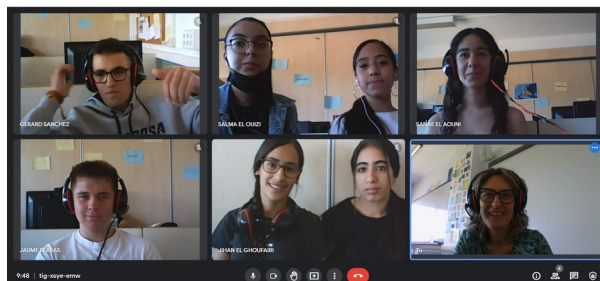


Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

PROJECTES EUROPEUS IES MAESTRAT 2022-2023

Anna Beltrán. Professora d'Anglès . Adaptació Xavier Ferrer.

L'IES Maestrat continua amb la seua aposta pels projectes europeus. Per això, l'actual curs acadèmic, l'alumnat de 1r del Cicle Formatiu de Grau Mitjà d'Informàtica i d'Administratiu han encetat un projecte Etwinning amb l'alumnat de l'institut Abba Ballini de Brescia, Itàlia, sobre assetjament escolar. El projecte té com a finalitat que l'alumnat conega i comprenga què és l'assetjament escolar, quines en són les causes i les conseqüències i com es poden resoldre i previndre aquest tipus de conflictes.



Fins al moment, l'alumnat ha participat en un concurs de logos per al projecte, han realitzat presentacions personals i de la seua escola per conèixer-se i han fet vídeo conferències per treballar en el projecte. El proper curs acadèmic, 6 alumnes italians i 3 professores visitaran el nostre centre a finals de setembre per realitzar activitats presencials sobre el projecte amb el nostre alumnat.

També el curs vinent, el nostre centre acollirà professorat noruec que vindrà a fer tasques d'observació per aprendre sobre el nostre centre, la nostra cultura i el nostre sistema educatiu.

L'IES Maestrat, com cada any, continua oferint beques Erasmus+ al seu professorat i alumnat de cicles formatius. El curs actual, 2 professors han viatjat a Sicília a realitzar tasques d'observació i 3 alumnes han anat a Malta durant 2 mesos per a realitzar les seues pràctiques formatives.

Estem molt satisfetes i satisfets amb el resultat d'aquests projectes i esperem poder donar continuïtat.

JOBSHADOWING EN SICÍLIA

Josep Morera i Micaela Chaveli. Professors tècnics d'Administració i Gestió.

El passat maig de 2022 dos professors d'FP del departament d'Administració i Gestió, Micaela Chaveli i Josep Morera, vam participar en una activitat de *JobShadowing* dins del marc dels programes Erasmus+ destinats al professorat.

En concret, vam poder observar el funcionament d'un institut de secundària a l'illa de Sicília, a Itàlia. Es tracta del centre d'Educació Secundària i Formació Professional "C.M. CARAFA" a les localitats de Mazzarino i Riesi, regió de Caltanissetta.

Mazzarino és un poble de 11.000 habitants. L'economia del poble és sobretot agrària i els seus principals cultius són el blat i les olives. També està present la ramaderia. El poble està aproximadament a 30km de la mar, entre muntanyes. Així, es tracta d'un poble amb característiques prou similars a les de Sant Mateu.



Respecte al centre educatiu, vam estar quatre dies convivint amb l'alumnat i el professorat del centre. Les diferències bàsiques amb el model educatiu nostre consisteixen en que l'alumnat ha de triar més prompte el camí que més s'adapta a les seues característiques.

Així, hi ha itineraris d'ESO més acadèmics, de ciències, lingüístiques... i itineraris d'ESO més professionalitzats, com ara d'agràries o d'administratiu. És a dir, com una espècie de FP bàsica però des de l'inici de l'etapa secundària. Una altra diferència destacable és que el dissabte també es considera lectiu, però durant la setmana l'alumnat està menys hores al centre educatiu. En definitiva, vam poder comparar els dos models educatius.

Vam compartir temps amb diferents grups del centre educatiu, especialment en les classes d'espanyol, on els alumnes van poder practicar els seus coneixements de castellà amb nosaltres. Allí vam poder mostrar-los imatges de Sant Mateu i explicar com és el poble i la comarca.



L'equip directiu i docent del centre, així com el nostre enllaç al centre, Maria Rita Caracappa, ens van acollir d'allò més bé. Ens van ensenyar el poble i altres punts d'interès pròxims a l'illa de Sicília. Vam poder comprovar com la forma de ser i el caràcter del sud d'Itàlia i el nostre són molt pareguts, cosa

que es veu també reflectida en les festes o en la gastronomia. Com diu la frase aquella, es pot dir que “valencians i sicilians, cosins germans”.



PRÀCTIQUES ERASMUS+ MALTA

Edgar Granell, Patricia Solsona i Anna Esteller.

Com alguns ja sabeu, vam ser Egard, Patricia i Anna, tres estudiants d'Administració i Finances, els afortunats que vam poder gaudir de l'experiència Erasmus+ aquest curs 2021-22.

Al principi, quan ens van donar l'opció d'anar d'Erasmus cap dels tres ens havíem plantejant fer pràctiques formatives a l'estranger, però van passar els dies i cada vegada ho teníem més clar, no volíem deixar escapar una oportunitat que sols passa una vegada en la vida. Així, quan ens van donar la notícia, tot van ser alegries i vam escollir Malta com a destí. Et diuen que anàvem a una illa preciosa durant dos mesos a viure moltes experiències i aprendre a treballar del que has estudiat, en un altre idioma i amb els companys que ja coneixes. Res podia sortir malament. Però en el nostre cas, quan va arribar el moment de sortir de casa, en la qual vivíem amb totes les comoditats, en aquella que era la nostra zona de confort on estàvem acostumats a viure, va ser difícil, va ser un gran canvi. Allí ja no teníem als de casa per poder ajudar-nos amb qualsevol problema, no estaven físicament, tot i que parlàvem amb ells telemàticament. Val a dir que també vam tindre el suport d'Ana i Vicent, que ens van proporcionar l'ajuda que vam necessitar de la millor manera possible i sense demanar res a canvi.



Mai oblidarem el moment en què vam agafar l'avió direcció a Malta. Havíem estat els dies anteriors sense dormir, amb tots els exàmens finals i aquella combinació d'emocions que vivíem sabent que eren els últims dies a Espanya. El dia 2 de març ens acomiadàvem de famílies i amics, estàvem esglaiats per emprendre aquesta aventura, perquè en el nostre cas era tot nou, però a la vegada estàvem emocionats per començar

aquell viatge. Vam arribar a Malta al migdia, i la primera setmana vam viure en una casa d'Airbnb que teníem llogada per a una setmana en la zona de Pietà.

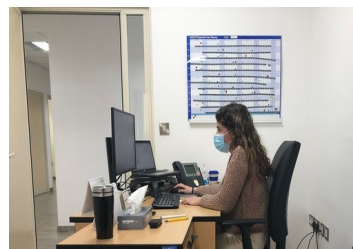
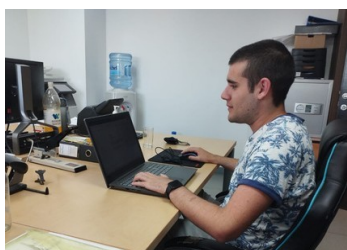
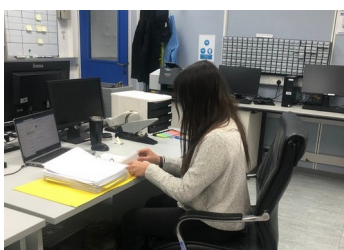
De seguida ens vam adonar que tot era distint a Espanya, teníem una perspectiva de Malta diferent de la que realment ens vam trobar. En aquell moment ens vam adonar del pas que havíem donat, va ser quan vam despertar del somni que teníem i vam tindre un cop de realitat. La gent, la cultura, els costums, els carrers... Tot era diferent.

Les dos primeres setmanes van ser molt dures, trobes a faltar als amics, la família... Si algú de vosaltres també aneu d'Erasmus, potser les dues primeres setmanes també vos resultaran dures, perquè t'has d'adaptar a un nou país, l'idioma, la nostàlgia, el viure sent independent...

Tanmateix, la resta de l'estada allí va ser increïble, ja que a la residència on vam viure la resta del temps, van vindre dos xics espanyols amb qui ens vam fer molt amics i fèiem tots els plans amb ells.



En l'empresa on realitzàvem les pràctiques, ens van integrar de la millor manera possible, cada dia estàvem més a gust, coneixíem molta gent i ens ho van posar tot molt fàcil.

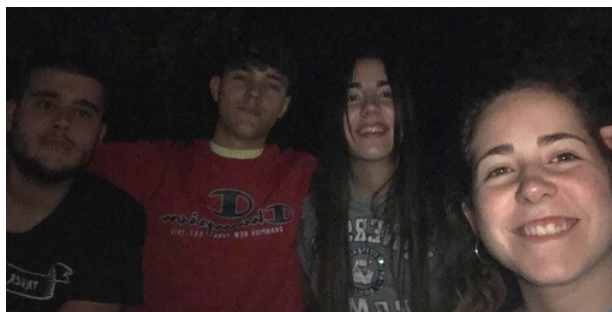


Tanmateix, no tot era estudis i pràctiques, també vam sortir de festa i vam visitar platges i llocs increïbles que té Malta i quan arribàvem a la residència, posàvem música i ballàvem per la cuina mentre preparàvem el sopar amb els companys.



Però, què passa quan has de tornar? Mai ens havíem sentit d'aquella manera, era felicitat i tristesa a la vegada, volíem tornar a casa però a la vegada no volíem deixar de cop tot el que havíem construït, els nous amics, les comoditats que havíem aconseguit durant els dos mesos. Ja estàvem acostumats a viure allí.

També teníem pena per no saber si alguna vegada tornariem a veure totes les persones amb qui havíem creat una gran amistat, però vos assegurem que sempre tindran un lloc al nostre cor, perquè gràcies a ells ha sigut una experiència inoblidable, i sempre els recordarem per acompanyar-nos en aquesta aventura. Sabeu que tenen les coses bones, no? Que sempre s'acaben. Això sí, en arribar a Espanya va ser una sorpresa. Ningú sabia que tornàvem i que havíem avançat el vol, ni les amigues, ni les famílies, ni tan sols el professorat...



Quan vam arribar de cop a casa, la cara que feren els pares, els germans... No s'ho podien creure, ja estàvem a casa, estàvem allí davant dels seus ulls, però també hem de dir que ni nosaltres ens ho creiem que ja estàvem a Espanya. I el millor? Que tot estava al seu lloc... Tot al lloc on ho havíem deixat, res havia canviat. Bé, sí, nosaltres havíem

canviat, aquesta experiència ens havia ajudat a madurar, a créixer, a conèixer-nos a nosaltres mateixos, tornàvem a casa amb molta alegria.

El que vos fa por és l'idioma? Doncs lleveu-vos eixe pensament, perquè nosaltres també



teníem eixa por i al final acabes entenent-te, acabes millorant l'idioma i la gent intenta sempre ajudar-te. Hem conegut gent allí que quan va arribar es comunicava quasi amb signes (i vos hem de dir que nosaltres alguna vegada també) i, sabeu què? No passa res, al mes i poc ja teníem conversacions bàsiques.

Allí tot es millora, tant les habilitats com també la forma de veure la vida. Per tant, no tingueu por, no deixeu perdre aquesta oportunitat, és una experiència que no oblidareu mai.

Per a nosaltres ha sigut una experiència molt bonica que tampoc, mai en la vida, oblidarem.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

L'eixirigall opinió

LES DROGUES

Lucía Miralles Fabregate.

En aquest text parlaré sobre les drogues, substàncies il·legals i perilloses. Actualment, s'està fent un ús excessiu d'aquestes i són perjudicials per a la salut dels que les consumeixen.

Per quina raó a la gent l'atrau tant la idea de consumir substàncies il·legals? Es pot controlar la quantitat de substància que es consumeix? El consum d'algunes drogues hauria de ser legal?

Per una banda, les drogues són substàncies roïnes, sobretot si són utilitzades per adolescents, ja que perjudiquen el creixement i el funcionament del sistema nerviós. Per exemple, un estudi espanyol demostra que un 73% dels adolescents, entre 15-16 anys, han consumit droga alguna vegada i un 36% d'aquests ha patit alguna malaltia posteriorment. Des del meu punt de vista és una edat molt jove per a consumir, el seu cos encara no s'ha acabat de desenvolupar i pot afectar massa en un futur.



D'altra banda, les drogues produeixen addicció en tots aquells que les consumeixen. Mostren una certa dependència i tolerància cap a elles. En altres paraules, es crea com una necessitat que produeix que a totes hores les vulguen consumir i cada vegada es necessita consumir més substància perquè el cos s'hi acostuma. Penso que l'addicció

que produeixen aquestes pot arribar a afectar de maneres extremes a la persona consumidora, de manera psicològica com física.

A més a més, les drogues poden produir diversos tipus de malalties: pulmonars, cardíques, càncer o problemes de salut mental. També alteren el sistema nerviós i danyen les cèl·lules del cervell. Malgrat això, la gent les consumeix perquè durant un cert temps els crea una espècie d'adrenalina que els fa oblidar tot i els fa fer el que siga, sense pensar en les conseqüències. John Lennon referint-se al seu efecte va dir: «La meua època de drogues va ser quan no tenia cap esperança i quan una persona està en les drogues és més difícil de trobar esperança».



Un altre punt és que la droga cada vegada es troba a major disposició de la gent i encara que siga il·legal és més fàcil d'aconseguir. A causa d'aquest fet, xiquets cada vegada més petits poden consumir-la o distribuir-la. Considero que en haver-hi més producció de droga i hi ha més traficants i és més difícil la investigació i detenció d'aquests.

Convé destacar que moltes de les persones que consumeixen ho comencen a fer a causa de les persones del seu voltant, les quals els influeixen perquè ho proven i després de repetides vegades acaben tornant-se addictes. En la meua opinió, consumir-ne afecta molt en el seu àmbit educatiu i en les persones del seu voltant, atès que s'ajunten amb males influències i comencen a allunyar-se tant de la família com dels amics.

En conclusió, recopilant tota la informació, la idea principal és la negativitat de l'ús de les drogues. Podem comprovar que les drogues, respecte a la salut, només poden produir alteracions negatives, com l'addicció i altres malalties que afecten el nostre organisme. A conseqüència de la facilitat d'obtenir-ne, els adolescents, comencen abans a consumir-ne i la gent la consumeix pel sentiment de llibertat que els provoca, encara que siga perjudicial per al cos, i per les males influències que els envolten.

ÉS BO L'ESPORT EN LES NOSTRES VIDES?

Daniela Grañana

Practicar algun esport et fa estar més saludable i ajuda a mantenir un bon ànim, a més a més de mantindre't més feliç i amb més energia gràcies als beneficis de l'activitat física. Des del meu punt de vista t'ajuda de moltes formes com ara a tenir un bon estat de forma física, el que fa que també sigues una persona alegre i optimista.

Gràcies a l'esport s'aconsegueix una rutina d'hàbits saludables que permeten tindre una vida més organitzada i neta de mals costums.

Els efectes beneficiosos de l'exercici no només impacten en la salut física sinó també en la salut mental, ja que poden prevenir la depressió i ajudar a reduir l'estrès, millorar l'autoestima i fins i tot les relacions socials durant l'exercici.



També he de dir que estar actiu és una excel·lent manera de divertir-se i assolir objectius com desenvolupar múscul, perdre pes i perdre greix, tot això està relacionat amb un estil de vida saludable. A més, l'exercici també és beneficiós per regular les hormones i enfortir el sistema immunològic, ajudant-te a descansar suficientment i reduir la fatiga.

Per últim l'activitat física a edat primerenca ajuda de moltes maneres: les activitats grupals poden millorar la interacció social i la inclusió, així com millorar el benestar psicològic i augmentar la probabilitat d'una vida adulta saludable, ja que els hàbits que desenvolupem de nens sovint es conserven.

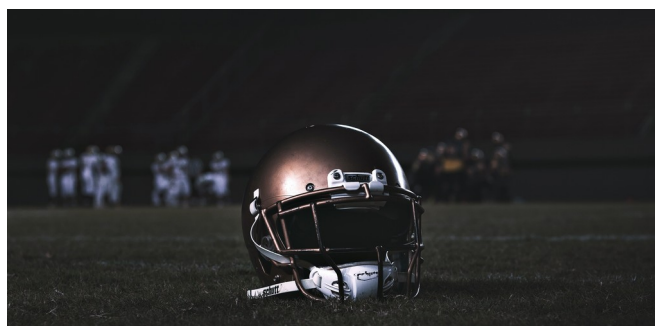
- Beneficis mentals:
 - Disminueix l'agressivitat i la ira.

- Redueix l'ansietat i l'angoixa.
- Combat la depressió.
- Millora la concentració i la memòria (Alzheimer).
- Augmenta l'estat d'alerta.
- Evita l'aïllament social i millora les relacions amb els altres.
- Ajuda a ser més productiu.
- Beneficis físics:
 - Enforteix el cor i millora la salut cardiovascular.
 - Redueix el risc de patir certs tipus de càncer com ara càncer de mama o càncer de pulmó.
 - Evita l'osteoporosi.
 - Enforteix el sistema immunològic.
 - Ajuda a controlar el colesterol.
 - Millora la digestió.
 - Ens fa més forts.
 - Augmenta l'esperança de vida.

Què creus que passa quan la gent comença a fer-ne? La gran majoria s'enganxa a la pràctica de l'esport.

Finalment, com a esportista que sóc, m'agradaria dir que l'esport és una cosa al·lucinant, t'ho pots arribar a passar molt bé i disfrutaràs molt.

Animo a la gent a que faci esport.



EL TRÀFIC D'ANIMALS SALVATGES

Denisa Anichitoaie

El tràfic d'animals salvatges es troba en el tercer lloc del crim organitzat a nivell mundial darrere de les drogues i les armes, on cada any, milions d'animals pateixen les conseqüències d'aquest negoci clandestí. Degut a aquest negoci, milions d'animals són separats de les seues famílies, són apartats dels seus hàbitats naturals o moren, amb la finalitat que una persona els tinga com a mascota o els empre per a obtindre beneficis d'ells.

El tràfic d'animals salvatges és una de les causes de la desaparició de la biodiversitat al món i l'extinció de moltes espècies. Un clar exemple seria el cas dels tigres, ja que entre els anys 2000 i 2010 es van matar 1200 d'aquests grans felins per a obtindre la seua pell i ossos. Aquesta xifra és molt preocupant si tenim en compte que la població mundial d'exemplars en llibertat és d'uns 3200. Un altre exemple serien els pangolins, ja que aquests animals tenen la mala sort de ser els mamífers més traficats, amb una xifra atterradora de 100.000 exemplars a l'any, amb la finalitat d'obtenir la seua carn o les seues escates. Fins quan milions d'animals hauran de morir per un capritx humà?

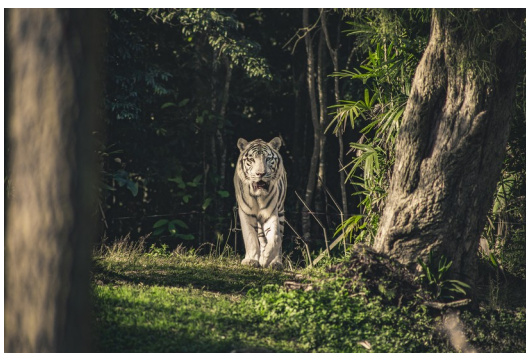
Com ja sabem, en alguns països com Xina el consum d'animals salvatges és molt comú, i en els seus mercats podem trobar una gran varietat d'animals, ja siguen serps, rates, pangolins, porc espins...Tots aquests animals salvatges provenen del comerç il·legal, i poden ser portadors de malalties si són consumits pels humans. Avui en dia, encara no es coneix certament l'origen del Covid-19, no obstant això es creu que ha sorgit a partir del consum dels ratpenats a la Xina, “No em sorprèn en absolut que haja sorgit el SARS-CoV-2. Sabem que els animals salvatges tenen una gran varietat de virus i que alguns poden propagar-se en els humans. Moltes persones hem estat advertint sobre



això durant anys. No podem fallar de nou", manifesta Edward Holmes, viròleg evolutiu de la Universitat de Sidney, Austràlia.

El tràfic d'animals salvatges comporta que persones amb gran poder adquisitiu puguin adquirir qualsevol animal, ja siga un tigre, un lleó, una llúdriga, un cangur... Aquests animals no han de ser les mascotes dels humans, ja que segueixen sent salvatges i requereixen molt d'espai per a córrer, caçar, jugar... poder ser lliures, i tot això una persona no els ho pot oferir. A més, sempre hi ha el perill que aquest animal et pugui atacar, ja que: "tu pots traure l'animal de la selva, però no pots traure la selva del seu interior", per tant, sempre seguirà sent salvatge. La cara oculta d'aquest tipus de tràfic és que perquè un únic animal arribe a les mans del comprador moren molts més de la seua espècie. Fins quan les persones amb poder ignoraran aquests fets?Algú ho sap?

Els animals salvatges no es troben només en les cases de les persones amb gran poder adquisitiu, ja que si ens desplacem fins a països d'Àsia, com per exemple, Tailàndia, trobarem a gran quantitat de persones que ens ofereixen fer-nos una foto amb un animal



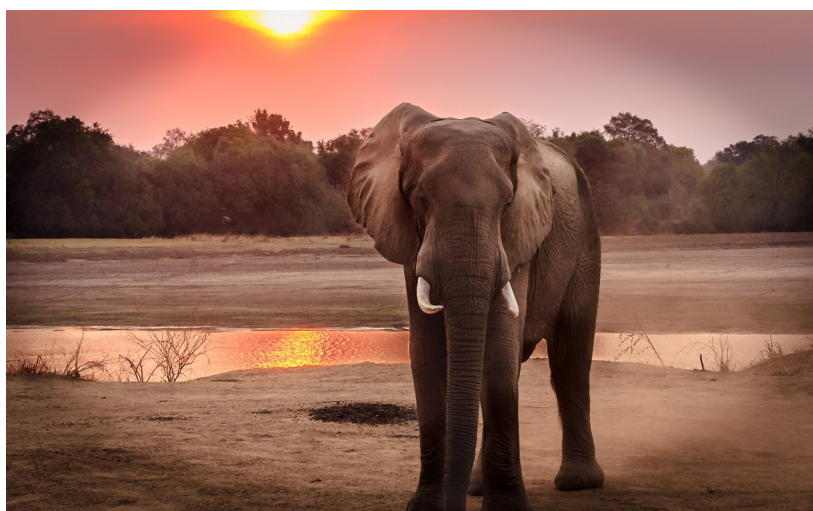
exòtic. Per què quan et fas la foto amb un mono aquest no et mossega o t'esgarrapa? Encara que no ho cregues, a tots aquests animals amb els quals et pots fer la foto han passat un gran sofriment, on els han arrancat o tallat les dents, les ungles... sense cap tipus d'anestèsia, és a dir, estant l'animal despert. Un altre cas és el dels animals

salvatges que s'utilitzen en els espectacles, com els lleons, tigres, aus, elefants... Tots aquests animals es passen tota la vida tancats en gàbies fins el dia en què ja no són útils. Fins quan milions d'animals hauran de seguir patint? Fins quan haurem de seguir presenciant aquests actes desoladors? Fins quan els polítics no posaran fi a aquesta injustícia? Això demostra que nosaltres, encara que no podem influir en les decisions que prenen altres persones, podem canviar la nostra forma d'actuar en aquests tipus de casos. Com? En aquest cas, no fent-nos fotos amb animals exòtics quan anem a altres països o no acudir a espectacles amb animals salvatges. Amb aquesta simple acció

ajudem a evitar el maltractament i, sobretot, la comercialització de molts animals. Com diu Frank Cuesta “si no hi ha demanda, no hi ha negoci”.

Durant aquests últims anys, degut a la pandèmia, el tràfic d'animals salvatges s'ha reduït, ja que al paralitzar el turisme a nivell mundial, els comerços que empraven aquests animals han hagut de tancar.

Hem de lluitar per aquesta injustícia de cara als animals salvatges, posant lleis que prohibisquen el seu comerç o amb simples accions que cada un de nosaltres pot fer, i així canviar i millorar la vida de molts animals, ja que són una part molt important de l'ecosistema que ens envolta, i hem de fer tot el possible per a preservar-los.



L'eixirigall en portada

MEDIACIÓ A L'IES MAESTRAT

Sergio Guillén, Lucian Tirnoveanu i Clara Borràs (professora de Castellà i Àmbit)

Enguany l'IES Maestrat ha decidit introduir la mediació com a ferramenta per a resoldre conflictes a l'institut. Sergio Guillén i Lucian Tirnoveanu, de primer de la FPB, han entrevistat Laura Domènech, la coordinadora del projecte, per a saber un poc més sobre aquesta innovadora manera d'afrontar les disputes al nostre centre.

La mediació és un procés de resolució pacífica dels conflictes en el qual les dos parts enfrontades recorren de forma voluntària a una tercera persona imparcial, la qual els ajudarà a arribar a un acord satisfactori per a tots i totes. Aquest procés va adreçat a tot l'alumnat, professorat i personal del centre que, voluntàriament, vulga resoldre un conflicte de convivència.

Laura Domènech, la coordinadora de convivència del nostre centre, ha estat també la coordinadora del projecte. Ella ja s'havia format en mediació en dos centres en què havia treballat anteriorment i va ser la direcció de l'IES Maestrat qui li va proposar aplicar aquesta estratègia al nostre centre. Així, enguany s'ha dut a terme la formació "Implantació d'equips de mediació" i hi han participat 21 professors i professores. Posteriorment, el professorat també ha format 23 alumnes.



Aquest curs s'han realitzat 21 mediacions, 19 de les quals han tingut un resultat satisfactori amb la resolució del conflicte. Els casos que es poden solucionar amb la mediació són conflictes lleus, com els insults o les faltes de respecte, el deteriorament de l'amistat, els malentesos, les baralles, les agressions lleus i puntuals en situacions d'estrès o les disputes per espais de joc o d'esbarjo.

Per a portar a terme una mediació, primer s'expliquen les normes bàsiques i després es pregunta a les persones afectades què ha passat i com es senten. Després, se'ls demana que es situen una al costat de l'altra i que indiquen què necessiten per a canviar la situació. Finalment, es redacten per escrit els acords i es cita les persones afectades en un termini de 7-10 dies per tal de veure si s'han respectat els acords.

D'aquesta manera, la mediació constitueix no sols una ferramenta per a la resolució de conflictes, sinó que té també caràcter preventiu, ja que proporciona l'alumnat habilitats socials i comunicatives que els ajuden a afrontar o, fins i tot, evitar els conflictes mitjançant el diàleg. I això és molt important perquè els ajuda a créixer com a persones.



ENTREVISTA AMB L'ALUMNAT MEDIADOR

Redacció FPB

L'alumnat de primer de la FPB també ha volgut entrevistar l'alumnat mediador. Així, Maria Pello i Júlia Casanova han parlat amb Rafael Vivar i Maria Roda, de 1er d'ESO A; David Roca i Xavier Ferrer han entrevistat a Gabriela Tolós (1r d'ESO E) i Soukayna Ameskour (2n d'ESO C) i, finalment, Pedro Ahís i Frank Mampel s'han reunit amb Aya Ameskour (4t d'ESO A) i Leyre Bellés (3r d'ESO A). Aquestes han estat les preguntes i algunes de les respostes obtingudes:

Què és la mediació?

És quan dues persones tenen algun problema i acudeixen als mediadors per a arribar a un acord.

Per a què serveix?

Serveix per a solucionar un problema sense haver d'arribar a un conflicte més gran.

Qui pot participar-hi?

Hi pot participar qualsevol persona que s'haja format per a ser mediador/a.

Per què has decidit fer-te mediador/a?

Perquè és una manera de resoldre conflictes i estar tothom millor i perquè ens agrada ajudar la gent.

Heu rebut algun tipus de formació? En què ha consistit?

Sí, hem fet un curset. Ens han ensenyat què hem de fer com a mediadors i mediadores.

Quin procediment seguïu per a trobar les solucions durant una mediació?

Primer ens presentem i expliquem com és una mediació. Després, parlem a soles amb cadascun dels afectats, de manera que escoltem les dues versions. Per últim, busquem una solució i els l'expliquem.

Heu participat en alguna mediació ja?

No, perquè acabem de finalitzar la formació.

Quins tipus de conflictes es poden solucionar amb la mediació?

Conflictes lleus.

Per què és millor la mediació que els recursos tradicionals?

Perquè es pot arribar a un acord i evitem fulls d'incidència o agressions posteriors.

L'eixirigall recorda

HOMENATGE A CARLOS RUIZ

*Discurs de cloenda del curs.
Feli Villalta, Directora IES MAESTRAT.*

Avui acaba el curs 2021/ 22 i volem fer un xicotet acte de cloenda. Hem estat dos cursos preocupats per una pandèmia quan abans del 2020 no sabíem ni què volia dir esta paraula.

I els alumnes han de vindre en mascareta i aguantar-la tot el dia? Ens preguntàvem en llegir els plans de contingència.

Com que s'han de desinfectar les mans abans d'entrar a classe? Impossible.

I ara es rentaran totes i tots les mans abans de dinar? Pot ser això?

Ara ens adonem que us subestimàvem perquè heu aprovat i amb nota davant la situació que hem viscut. ENHORABONA!!

I en tot este temps de *parò* no tot ha parat. Haureu vist que una de les figures que estaven pintades a la pared, de sobte, en un cap de setmana, es va convertir en una placa d'acer on dins diu:

Miguel Carlos Ruíz Caballero: 1r director de l'IES Maestrat.

I segur que us haureu preguntat, *qui era este senyor?* Miguel Carlos, Carlos per a tots els que el parlàvem cada dia va arribar a treballar a l'institut de Sant Mateu abans que existira l'edifici de l'institut...

Quan va preguntar per l'institut de Sant Mateu l'any 1986 la gent del poble es va quedar estranyada. No sabien què respondre. Llavors van anar arribant professores i professors... i amb tauletes que sobraven d'escola i altre mobiliari de l'Ajuntament, vam muntar aules disperses pel poble fins que vam vindre aquí. Ell era el director de tota aquella aventura.

D'aquell institut amb molt poquetes persones matriculades (alumnat molt valent i que va apostar per quedar-se a la comarca perquè vosaltres pugueu estudiar a la comarca) ha

anat sortint molta gent amb formació ben diversa: metges i metgesses, advocats i advocades, economistes, polítiques, professores i professors, enginyers informàtics, en telecomunicacions, agrònoms, etc. dels quals els responsables de la seua formació, entre ells Carlos, estem ben orgullosos.

Miguel Carlos Ruíz destacava per la seua intel·ligència, la seua simpatia, la seua originalitat, els seus principis, als quals s'aferrava, i la seua transparència. Tenia un esperit rebel i crític perquè li agradava lluitar pel benestar i progrés de la societat.

Els que vam tindre Carlos com a company sabem que mai va mirar el seu horari, que allà on faltava una guàrdia ell que anava. Que ens escoltava, ens donava consells, i ens feia vore la realitat des d'un punt de vista que ara trobem a faltar.

Carlos, a banda del primer director, va ser el professor de Física i Tecnologia de molta gent. Donava tot per aquell alumnat amb ganes d'aprofitar les seues explicacions. Carlos era un professor que feia classes tant de Física com de Tecnologia amb molt de nivell, exigia als estudiants que aprengueren de valent, perquè sabia que exigint era la única forma de fer progressar l'alumnat. En definitiva Carlos defensava amb totes les seues forces l'educació: pública, laica, igualitària i, sobretot, de qualitat.

Aquelles xarrades amb Carlos, aquelles classes de Carlos, aquelles discussions amb Carlos... ens van anar impregnant tant als que van estar prop d'ell com al propi institut.

El desembre de 2020 Carlos ens va deixar per sempre. I avui volem dignificar *l'ombra* que Carlos ha deixat a l'IES Maestrat perquè volem que estiga SEMPRE entre nosaltres.

Honorem la seua tasca i la seua herència.

A CONXA PER TOT

Consuelo Roca. Professora de Francés

El dia 1 de juny ens va deixar una companya, més que una companya, una amiga: Conxa Dolz Mestre. Des del Departament de Francés, del qual va ser la Cap de Departament durant més de vint anys, volem dedicar-li un emotiu i sentit record, que segurament compartiran les companyes i companys que tingueren la sort de conèixer-la.



Molts de nosaltres sabem que l'IES Maestrat de Sant Mateu era, per a Conxa, no només un lloc de treball, era també la seua segona família, amb la qual mantenia un estret lligam.

Les paraules que li va dedicar la nostra directora Feli Villalta Sales, el dia del seu comiat a Morella, reflexen a la perfecció què va representar Conxa per a l'institut:

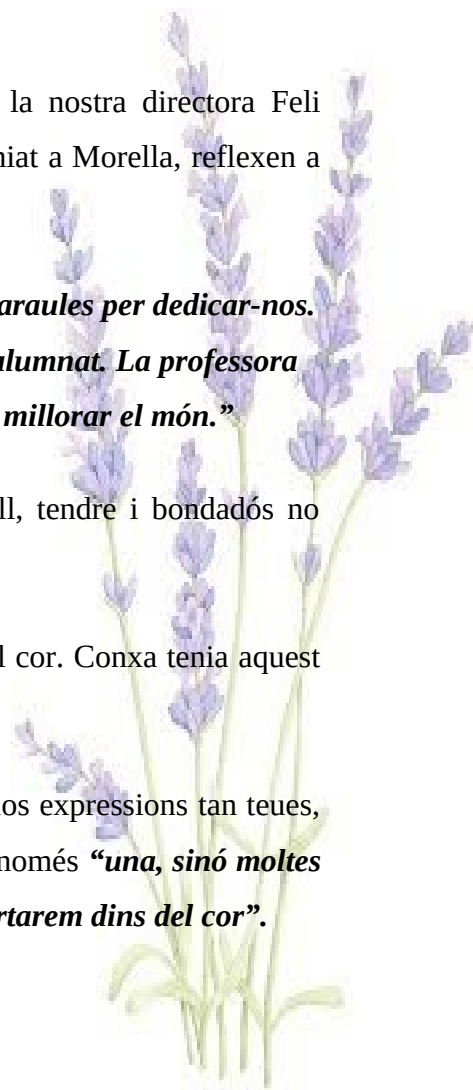
“Conxa ha sigut la companya que sempre ha tingut temps i paraules per dedicar-nos. Conxa ha sigut la professora que sempre ha escoltat el seu alumnat. La professora que ha estimat i confiat en l'educació com a eina per a millorar el món.”

Estimar a Conxa era molt fàcil. El seu caràcter humil, senzill, tendre i bondadós no passava desapercebut per a ningú, per molt que ella ho intentés.

Hi ha coses que no es poden veure amb els ulls, però sí amb el cor. Conxa tenia aquest do, mirar a les persones amb el seu cor obert de bat a bat.

Conxa, podríem dir moltes coses més, però ens quedem amb dos expressions tan teues, que deies molt sovint. Amb la teua presència ens has donat no només ***“una, sinó moltes lliçons de vida”***, per això et donem les gràcies, i ***“sempre et portarem dins del cor”***.

Descansa en pau, amiga estimada. L'IES Maestrat no t'oblida.





I han passat els anys,
i ha arribat el merescut adéu,
com així ha de ser;
anys, molts anys; classes, moltes classes;
amics, molts amics.

Ara iniciés un nou camí,
amb il·lusió, amb pau,
i amb la tranquil·litat de la feina ben feta.

Has de saber, tanmateix, que la teua senzillesa,
la teua dolçor, la teua humanitat i humilitat,
la teua lluita, silenciosa però constant,
han colpit els cors,
no només dels teus alumnes,
sinó també dels teus companys, dels teus amics,
que som molts a l'IES de Sant Mateu.

Has estat professora de francès, sí,
però has ensenyat molt més que l'idioma.
Has transmés els valors que sovint ens manquen:
respecte, estima, i sempre has vetllat pels més desfavorits.
Ets una gran persona, amb un cor immens,
i el teu mestratge ha quedat per sempre a l'Institut de Sant
Mateu.

Gràcies, Conxa

L'eixirigall **prennis**

EL PLA PERFECTE

Mercè Taus Villalta. 1r premi, 1a categoria l'Òliba romancera.

Tenien una petita empresa d'oli.

Quan Paula tenia 18 anys ja tenia clar que aquella empresa era on volia treballar. Era filla única i no tenia germans i això suposava que l'empresa en un futur seria d'ella. Tenia una pila d'idees que farien que l'empresa augmentara els beneficis.

Va arribar l'hora d'escollir carrera i va demanar consell als pares. La seua mare li va dir: "Has de fer el que tu vulgues perquè treballar d'una cosa que no t'agrada ha de ser molt pesat". El seu pare li va dir: "Has d'estudiar magisteri"

A Paula li va sorprendre tant la resposta del seu pare que li va preguntar: "Qui portarà l'empresa?" i ell li va respondre "Fins que no et cases, l'empresa la seguiré portant jo, no obstant quan et cases l'empresa serà per al teu marit"

A Paula es va quedar bocabadada. El seu somni sempre havia sigut treballar al negoci. I sí, li encantaven els xiquets però no volia ser mestra.

Aquella nit la va passar en blanc. No podia creure el que li havia dit el seu pare.

Tota la vida pensant en treballar en la venta d'oli i ara que?

La nit següent també la va passar en vela. Però va ser un poc més profitosa que l'anterior.

Per camuflar un poc la idea que portava i que son pare no sospitara de quins eren els seus objectius va decidir que faria el doble grau d'enginyeria agrícola i de biotecnologia.

Li explicaria que volia treballar al laboratori.

Tot plegat un pla genial.

El dia següent va contar-li-ho a son pare i va accedir. Perfecte. El punt número 1 del pla ja estava llest.

El punt número dos era anar a viure a Castelló durant el meu estudi.

Això li ajudaria a investigar sobre realment les empreses, la agricultura ,les novetats al món del comerç, el transport...

Paula va acabar la carrera sent una de les millors de la promoció. I l'any següent va fer un màster de màrqueting i comptabilitat. Segona part del pla completa. A més, ja era tota una experta en el món del màrqueting. Llavors va arribar la Covid i Paula va haver de tornar a casa. La veritat és que ja tenia ganes.

Des de l'inici del pla havia tingut clar que si no sortia bé es posaria a treballar a la cooperativa del poble i que no s'enfadaria. I quan va arribar la Covid va acabar d'acceptar que el seu pla s'acabava de trencar. Però no va ser així. Com sempre, a Paula passar les nits en blanc li serveix de molt i així va tornar a ser. Un dia el seu pare va donar positiu. Com que era l'inici de la pandèmia les persones que tenien Covid havien d'estar bastant de temps aïllades.

Quan Paula va vore allò va decidir que tot el temps que el seu pare estiguera aïllat ella portaria l'empresa i durant la seua recuperació també. Era la seua oportunitat.

La jove havia estudiat màrqueting, però tot allò no li servia de res perquè la situació que havien viscut llavors no tenia res a vore amb el que estaven vivint. Va agafar idees sobre què havien fet les altres empreses, sobre les dades i les estadístiques.

Va organitzar la tenda online, va obrir un canal de Youtube en el qual feia receptes amb oli d'oliva, un perfil d'Instagram... Va situar l'empresa i van augmentar les vendes.

Tanmateix, quan el seu pare es va curar van seguir a les mateixes.” L'empresa fins que no et casaràs res.” Però quan va arribar la guerra d'Ucraïna l'oli es va veure molt afectat. I Paula va aconseguir que moltes empreses de conserves utilitzaren el seu oli en comptes del de girasol.

A casa sa *uela* va fer oficines, transportistes,un molí...

Al final, després de molta, molta reflexió, i d'haver-li demostrat al seu pare que era capaç de governar una petita empresa d'haver aconseguit posicionar el negoci a nivell internacional, el seu pare, quan es va jubilar i li va donar l'empresa.

I sí, Paula es va casar i va tenir fills, però l'empresa sempre, sempre, sempre la va portar ella.

OXANA, LA XIQUETA REFUGIADA

Maria Roda Grañana, 2n premi, 1a categoria l'Òliba romancera,

Ara fa uns dies va arribar al meu poble una xiqueta nova. Tenia els cabells rossos, els ulls d'un color blau molt clar, el seu semblant era molt trist.

Les meues amigues i jo teníem ganes de parlar amb ella, però semblava que ens tenia por i quan ens apropàvem, fugia. Sempre anava acompanyada d'un xiquet més menut i una dona gran.

Vam anar a jugar al parc i ens la vam trobar, com sempre amb la dona i el xiquet, però ara també hi havia una noia més jove, aquesta era una traductora i va vindre a parlar amb nosaltres i ens va explicar la història.

Oxana, així es deia la xiqueta, junt amb la seva mare Valentyna i el seu germà Bohgdan, eren ucraïnesos, havien fugit del seu país el dia que havia esclatat la guerra. Els tres havien viatjat milers de quilòmetres sols, ja que el seu pare s'havia quedat per lluitar a la guerra.

La traductora, que es deia Gemma, ens va demanar si podíem jugar amb ella i així s'aniria integrant i aprenent el nostre idioma. Nosaltres li vam dir que podia jugar i que intentaríem fer-li oblidar tot allò que havia passat els últims dies.

La xiqueta tenia vergonya i fiem tot el que podíem perquè que riguera i no estigués trista, però, era impossible no hi havia manera. Ja es feia de nit i havíem de tornar a casa, mentre ens anàvem vam sentir un soroll, eren coets i ella es va espantar moltíssim, nosaltres vam seguir caminant cap a casa sense fer gaire cas, llavors vam veure Gemma, que anava a buscar a Oxana.

Gemma ens va preguntar si Oxana s'havia divertit, li vam dir que havia estat molt silenciosa i que pareixia que no s'ho passava bé amb nosaltres, també li vam comentar que s'havia espantat al sentir els coets, que pensàvem que aquells sorolls podien parèixer els sons de la guerra. Al dia següent, dissabte, vaig anar a buscar a les meues amigues, de sobte vaig vore a Oxana en el seu germà i Gemma. Al saludar-la, ella em va

mirar amb cara rara, clar, no m'entenia. La traductora, Gemma li va explicar i llavors ella va somriure un poquet. Aquell dia, per la nit, al poble es celebrava Carnaval i la nostra colla d'amigues havíem quedat per fer-mos la disfressa.

Aquest any ens disfressaríem de policies. No sabíem si dir-li a Oxana, potser no tenia moltes ganes, finalment varem pensar que potser es faria contenta si anàvem a buscar-la, i ho vam fer.

A l'hora del passacarrer, hi havia molta gent disfressada de moltes maneres.

De sobte va aparèixer una colla vestits de militars, amb pistoles i bales de plàstic, però Oxana al veure'ls se'n va anar corrents i quan ens vam adonar, no sabíem on havia anat,i si es perdia?

Després de buscar per allí on estàvem vam anara a la casa on estaven vivint i vam vore que havia arribat. Era molt difícil explicar-li què havia passat, i tampoc estava la Gemma per a fer-ho.

Els dies van anar passant, alguns dies ens la trobem al parc, altres no sortia. I un dia Oxana va vindre a l'institut. La tutora va explicar la situació per al que havia passat i ens va dir que havíem d'ajudar-la.`Als patis jugàvem amb ella, però seguia estant trista. Un dia van veure que estava diferent, el seu semblant ja no estava tant trist, estava més contenta, alguna cosa passava. Ara Oxana ja ens entenia una mica millor i també estava aprenent a parlar en valencià, com va poder ens va explicar que el seu pare estava venint a Espanya, la guerra havia acabat i que es quedarien una temporada a Espanya fins que poguessin tornar sense problemes al seu país, però amb el seu pare amb ells tot seria diferent.

Oxana estava contenta.

Al cap d'uns dies vam veure que Oxana anava amb un home, el seu germà, la seva mare i la Gemma. Aquell home devia ser el seu pare!

Va passar el curs, l'estiu i al setembre, abans de començar les classes ens va dir molt il·lusionada que tornaven a Ucraïna. Nosaltres ens vam acomiadar d'ella i vam intercanviar direccions i telèfons per a estar en contacte.

Oxana, molt contenta, ens va donar les gràcies per tot i se'n va anar.

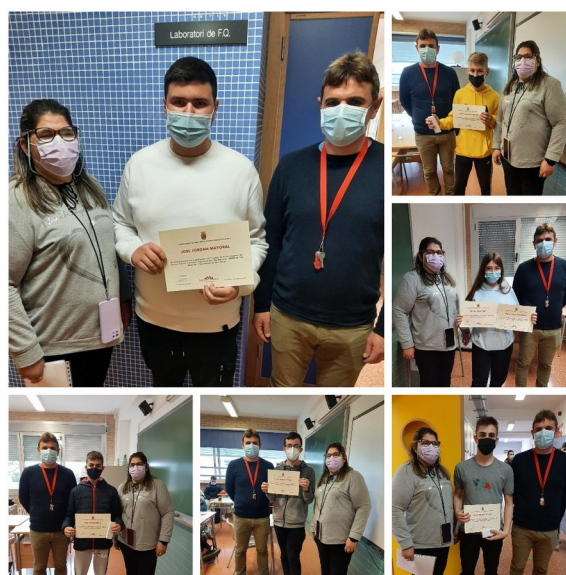
CONCURS CIÈNCIA A GRAPATS

Redacció 1r FPB

Aquest curs ha tornat el concurs científic-tecnològic **Ciència a grapats**. L'alumnat ha presentat projectes d'allò més diferents, tots emmarcats en els principis d'utilitat i sostenibilitat. Us deixem amb els noms dels participants i els treballs presentats per categories i unes fotos de tots els projectes i els guanyadors i guanyadores del concurs.

Nom i cognom	Curs	Projectes 1a categoria
Rafael Vivar	1 ESO	COTXE ELÈCTRIC
Sabrina Sadiki, Jaqueline Palma i Martina Cangas	2 ESO	MÀQUINA EXPENEDORA BEGUDES
Sheila Aguirre, Leire García i Aisha Hogl	2 ESO	DISPENSADOR MENJAR I AIGUA (ANIMALS)
Maria Roda, Gabriela Tolós i Fatima El Gartili	1 ESO	TREPANT/VENTILADOR
Alexandru Martineco	2 ESO	MÀQUINA RECICLAR ENVASOS (2n premi)
Andrei Bucaciuc	1 ESO	TORNAVÍS 2.0.
Abel Jordan	1 ESO	CUCABOT
Victor Esteller	1 ESO	ESTANTERIA ORIGINAL
Lucas Mateu	2 ESO	ORDINADOR DIDÀCTIC (1r premi)
Nom i cognom	Curs	Projectes 2a categoria
Claucia Sánchez, Ada Sanz i Ana Maria Maeso	4 ESO	TRAGA MENJAR
Júlia Vallés i Judith Sanz	4 ESO	MINI ROBOT (1r premi))
Pau Romeu	3 ESO	TRENCANOUS (2n premi)

Nom i cognom	Curs	Projectes 3a categoria
Ylenia Escoí	1 BACA	LÀMPADA GIRATÒRIA
Marc Romeu	2 BACA	BICICLETA ELÈCTRICA (2n premi)
Joel Jordan 2 BACA	2 BACA	ALTAVEU (1r premi)



ROXANA BAR GUANYA DOS CONCURSOS LITERARIS

Araceli Garcia . Professora de Valencià

El text que ara llegireu, si us ve de gust, no és un text qualsevol. És un text magnífic, especial, de qualitat. I no és perquè ho diga jo, sinó que ha portat la nostra alumna a guanyar dos premis literaris.

D'una banda, ha estat guanyadora de l'Òliba Romancera, el concurs del nostre poble que cada any convoca l'Ajuntament de Sant Mateu amb la col·laboració de l'AMPA.

D'altra banda, ha estat també guardonada amb el Premi Sambori, concurs literari de narrativa en valencià, en la fase comarcal del Maestrat i els Ports i passa ara a la final del Premi Sambori.



Roxana ha presentat un relat que comença de manera innocent però acaba de la forma més inesperada, amb un final sorprenent que dona sentit a tota la trama. Ací el teniu.

ALLÍ ON ESTIGUES

Roxana Bar. 1r premi, 2ª categoria l'Òliba romancera,

-Tens foc?

-Sí, clar.

-Gràcies.

Així va començar tot.

Era el 31 d'octubre al matí. Tots estaven emocionadíssims perquè aquella nit es celebraria la memorable festa de Halloween. Tots llevat de mi.

La recent ruptura amorosa que havia tingut m'havia afectat més del que m'esperava. Estava convençuda que no trobaria a la meua persona indicada.

-Melissa! Han vingut a veure't Ari i Tània -em va dir la mare.

-Digues que no estic -vaig dir jo.

-Que no ens vols veure? -va dir Ari entrant per la porta, amb un somriure d'orella a orella.

-Això no m'ho esperava, Meli -va dir Tània, rient-se.

-Vinga, anima't. Les tres sabíem que això no funcionaria, aquest noi era molt estrany.

-Ja ho sé, Ari. Però tot això m'afecta.

-Vinga, no sigues exagerada. Aquesta nit, surtes. A les 12 estarem baix, així que posa't guapa. Ens veiem.

Amb això, se'n van acomiadar i van eixir de la meua habitació. Em vaig quedar pensant en tot i potser tenien raó. Canviar d'aires em vindria bé per no pensar en el tema.

El dia em va passar bastant de pressa. Durant aquest, vaig estar una estona al mòbil, vaig dinar i vaig fer un poc d'esport. En acabar, vaig anar a dutxar-me i em vaig preparar per a la festa.

Finalment, vaig sentir el timbre, ja havien arribat.

-M'encanta Meli, simplement m'encanta -va dir Tània.

-Segur?

-Tu estàs boja? Vinga surt, que estàs perfecta!

A l'arribar a la festa, que se celebrava al poliesportiu, em vaig sentir un poc observada perquè hi havia molta gent.

-Estàs perfecta, no et preocupes -em va dir Ari.

Aleshores vam anar les 3 a pel tiquet de la beguda. Quan ho vam aconseguir, vam anar a la pista de ball, fins arribar davant de tot, al costat del discjòquei.

La nit anava prou bé, però una part de mi va començar a sentir-se un poc malament, aleshores vaig decidir anar-me'n. A l'eixir del poliesportiu, tots els pensaments em van tornar al cap, així que em vaig asseure a un banc que hi havia a l'eixir de la festa i, potser pels efectes de l'alcohol, em vaig ficar a plorar.

Després d'una estona, vaig obrir els ulls i em vaig fixar en el fet que hi havia un noi al meu costat. Pareixia tenir aproximadament la meua edat. Em vaig quedar mirant-lo i, de sobte, em va parlar.

-No hauries d'estar ací tu sola -va dir, amb la mirada fixa als arbres que teníem davant.

-Ja ho sé.

-I es pot saber per què plores?

-No t'ho prengues malament, però no crec que és bona idea contar-li la meua vida a un desconegut.

-Potser tens raó. Ara bé, necessites alguna cosa?

-Mmhh... Tens foc?

-Sí. Pren.

-Gràcies.

En donar-me la mistera es va girar cap a mi, i em va mirar als ulls, per primera vegada en tota l'estona que havíem parlat. En aquell moment vaig sentir aquesta connexió especial del que tant parlen les pel·lícules, l'existència de la qual havia negat fins aquella nit.

-Què et passa? Per què em mires tant? -va dir ell, amb un somriure.

-No sé -vaig dir-, tens uns ulls molt bonics.

-Gràcies. Doncs... jo me'n vaig, que m'estan esperant els meus amics. Ja ens veurem.

-D'acord. Gràcies una altra vegada per la mistera.

No sé per què, però sabia amb certesa que aquella trobada casual em canviaria la vida. En el camí de tornada a casa, no podia parar de pensar en aquell estrany noi.

L'endemà, quan vaig desbloquejar el mòbil, el misteriós noi de la festa m'havia enviat una sol·licitud a l'Instagram, així que sense pensar-m'ho dues vegades li vaig escriure.

A partir d'aquell moment, vam començar a parlar cada dia, i poc després, em va confessar que la nit de la festa, ell també va sentir alguna cosa que no havia sentit mai.

I doncs, aquesta és la història del teu pare i jo.

-Aleshores, va ser amor a primera vista, pel que entenc -va dir l'Ona.

-Sí, més o menys. I ara vinga a dormir, que demà has d'anar al col·legi.

-Jo també vull trobar nuvi, mare.

-Com?! Però si tens 10 anys, Ona -vaig dir jo rient-me-. Vinga, bona nit.

-Bona nit, mare.

Feia molt de temps que no pensava en tot allò. Oriol va arribar quan més malament estava, i em va ajudar a superar totes les dificultats que tenia en aquell moment. Em pensava que, a poc a poc, la seua mort em resultaria menys dolorosa, i el fet de tenir a Ona al meu costat va fer que el dolor fora menor. Però ara que ho pense, crec que mai podré superar-ho totalment. Per tot el que vam passar junts i per tot el que ens vam voler et dic gràcies, allí on estigues.

LES 13 CLAUS

Aya Ameskour. 2n premi, 2a categoria l'Òliba romancera

Al llarg dels anys la vida ens mostra els secrets més ocults de la humanitat, des de l'evolució dels homosapiens fins a l'actual pandèmia, som tan innocents que no veiem la veritat o simplement la ignorem, bé deixem a part aquest tema, la gent és tan idiota i cruel, que necessita crear problemes per amagar-se, necessita que altres pateixin perquè ella estigui bé.

Estic asseguda a la classe mentre observo els meus companys. Cadascú viu al seu món, alguns els és igual la vida com jo, i d'altres que necessiten fer la vida impossible a d'altres, i d'altres que simplement es queden callats, els ignorants els que no tenen prou valor per afrontar la vida.

Així és com la societat crea un monstre, un animal que necessita espantar la gent per poder viure.

La meva mare sempre ens ha ensenyat que cal lluitar, ser guerreres, tenir uns bons ovaris perquè la societat no ens trepitgi com ho han fet sempre, creuen que la dona no té valor, és inserible i això no és veritat, la dona és i serà important.

Encara que la majoria són envejosos i egocèntrics creuen que tenen el poder sobre algú i deixa'm dir-te que és mentida, ningú té més valor que altres, tots som iguals, equitatius tant dones com homes, encara que clar això al segle XIX no era igual com el que coneixem ara. Allí la llei era del més fort, si no tens força i poder ets inservible, no vals res i jo simplement em pregunto d'on sortien aquells pensaments tan insignificants per dir-ho d'una manera menys inofensiva. No estic segura de si les malalties mentals en aquella època eren normalitzades, però aquests pensaments tan horribles i malvats, no són normals per a mi.

Simplement no entenc.

Hi ha moltes coses que no entenc en aquesta vida i no hi ha respostes, i si n'hi ha ningú les vol respondre.

Algunes d'elles són; el funcionament de la vida, com funciona la vida, perquè és tan difícil encaixar en la societat, el mar, l'univers, les guerres, la lectura com unes quantes fulles amb paraules et poden canviar el sentit de la vida, com poden fer que entenguis un concepte o un altre, la mort, que hi ha després de la mort, l'ansietat... i moltes coses més.

El pitjor de tots, és que la gent pensa que estic boja per pensar diferent a ells, vestir diferent, escoltar música diferent... riuen de tu, a la teva cara, els és igual els teus sentiments, no els importa absolutament res.

Però com sempre dic jo, el karma existeix.

Vaig créixer envoltada de drogues i armes i mort, és absolutament normal veure aquestes coses en la gent, creixen sense saber el valor de res i allà estan sense feina, sense amics ni família, morint-se de fam, com unes rates de carrer.

La meva família és una mica peculiar, bé força peculiar, crec que no és la típica família que imagines, estaràs pensant com una nena pot créixer envoltada d'aquestes coses, bé jo tampoc ho entenc però la vida m'ha atorgat aquesta vida i estic molt bé .

La meva família no és la típica que està junta per als sopars nadalencs i aquestes coses però és força afectuosa amb mi, això sí ;si algú intenta fer-me alguna cosa no surt viu.

La meva família amaga secrets, i tant que els amaga però qui sóc jo per ensenyar-los que això està malament si a mi m'han ensenyat que cal amagar les teves emocions per guanyar en aquesta vida.

Mai t'has preguntat quin és el teu paper en aquesta vida?

Sempre aquesta pregunta ronda el meu cap i no la puc eliminar, de vegades penso que si no existís la vida de la meva família seria millor, no hi hauria problemes com els que hi ha ara.

Estic asseguda al menjador, menjant tranquil·lament mentre llegeixo La Espada y la Rosa d'Antonio Martinez, quan de sobte entren els meus pares discutint com sempre.

Sempre estan discutint pel mateix problema; sóc la successora de la màfia italiana i si la meva família pertany a la màfia, bé és la líder i que aviat, em tocarà dirigir els negocis del meu pare, i això a la meva mare no li fa gaire gràcia la veritat.

Jo crec que estic preparada per al que m'espera i no tinc por, com bé m'han dit sempre la por és per als dèbils i jo, Lea d'Angelo no sóc feble i mai ho seré.

OBRIR ELS ULLS

Marc Romeu Ferràs. 1r premi, 3a categoria l'Òliba romancera.

Antoni va obrir els ulls. Sabia que tot era fals, que era un malson i que res havia passat. Va contemplar el sostre sense moure un dit mentre tractava d'imaginar que anava a continuació. Quan un té nombrosos malsons per setmana i sempre somia amb imatges estranyes, els observa amb una mescla d'indiferència i curiositat. Va respirar profundament i va tancar els ulls de nou, decidit a què els fets vingueren a ell.

Una veu va interrompre els seus pensaments. De cop i volta va veure a un gat negre que es llepava la pota assegut en la finestra.

Aleshores el gat es va dirigir cap a ell:

-Et sembla còmode romandre aquí tombat esperant que ocórrega alguna cosa com un espectador de la vida.-

-I què et porta a pensar això?- Va respondre Antoni.

-Bé, un somni és una experiència única, és la introspecció de l'ésser humà, i tu decideixes ignorar-la per a tornar a un món de farsa i repressió?- El gat parlava enfadat mentre s'alçava.-

-A què et refereixes amb repressió?-

-Quan un està despert, tot el que veu per desagradable que sembla és real. Allí es troba tot, tot allò a què podem aspirar i tot allò que realment som.- Va afirmar el gat.

El gat el va observar avaluant-lo uns instants. Després es va difuminar fins que va desaparèixer. Durant uns segons Antoni es va descobrir en una foscor total i va reflexionar sobre l'estranya conversa amb el gat. Estava submergit en eixos pensaments quan de sobte una llum va sorgir i es va trobar en un gran saló amb murs de pedra. En les quatre parets de la sala, s'alçaven gàrgoles que l'analitzaven amb ulls de pedra.

-Què hi ha d'irreal en els somnis si pots sentir el que dic, pots veure la meua figura i pots tocar la meua pell? Només per estar en la teua imaginació deixa de ser tangible? - La veu semblava eixir de tot arreu. Antoni coneixia el lloc, el considerava familiar.

-Creus que és més real allò que et conten que allò que imagines? - Insistia la veu -No són més que paraules, tan buides com les que escoltes ara. De veritat eres més lliure quan et despertes que dins del teu pensament? Solament en els somnis som realment lliures.

Només somiant es mostra la nostra realitat -Va afegir. Antoni no sabia que contestar, meditava sobre el que la veu deia.

-Primer un gat em sermoneja i ara m'acuses de fugir dels meus malsons.-

-Com saps que hi ha més realitat fora que dins de tu? No fas més que viure en una mentida constant. Negant-te, tancant-te, convencent-te. Tractes de fugir dels malsons quan el vertader horror està fora- va sentenciar la veu.-Fins on jo sé, soc aquí, esperant que passe la nit. Tement que en qualsevol moment, algun monstre aparega i em faça despertar cridant- Va replicar Antoni fart que qualsevol el qüestionés d'aquella manera.

-La por és natural en els humans. És allò que us manté vius.-

-Però no desitge viure amb por, desitge dormir tranquil i passar el dia sense tindre por de la nit.-

-Llavors hauries de fer alguna cosa sobre aquest tema.-

Una altra vegada, sense saber com es va veure enmig d'un carrer ple de fum o boira.

En aproximar-se, va poder adonar-se que la boira eren siluetes de persones arrossegant-se pels carrers. Sense mirar-se, sense tocar-se.

-Estan perdudes en la seua por- va dir la veu- Temen pels seus béns i els seus diners, temen per les seues famílies, per l'opinió de la resta, temen al seu propi temor. És la por el que ens tanca. I és aquesta la que ens allibera.

-Per a ells és massa tard- Va continuar- Són culpables de la seua desgràcia.

-A això és al que et referies?- Va preguntar Antoni -No podem enfrontar la realitat sense abraçar allò que ens pertorba?-

-Ho has entès- va afirmar.

I Antoni va tornar a tancar els ulls sense saber si continuava somiant o no.

UNA MALA ÈPOCA

Kautar Ait Ahmed. 2n premi, 3a categoria l'Òliba romancera.

Un dia observant els meus nets com juguen a un joc que no recorde com s'anomena, ai! amb aquests molts anys és molt difícil recordar les coses o fets però mai oblidaré la mala època passada, l'època on tot era diferent i complicat on no podíem sortir a jugar amb molts amics com sempre havíem fet. Iaia que no vindràs a jugar amb nosaltres que estàs molt despistada?, em va dir uns dels nets però jo vaig decidir contar-les la història de la mala època , d'un bot tots es van posar en un rogle tots il·lusionats . Doncs vaig començar, segurament us sona 2020 i em van dir és clar iaia de fet fa poc vam fer un examen de biologia sobre el coronavirus em va comentar el meu net i al mateix temps em pregunta tu vas viure en el 2020 i jo li dic és clar en aquell any tenia més o menys l'edat del teu germà Zayn i em va dir llavors tenies 15 i jo confirme amb el cap tot i que ho vaig dir tots em comencen a fer preguntes . És veritat que ús dutxàveu amb mascareta?, no fill meu em posaven les mascaretes només en llocs públics i al carrer, ui però segur que no sortíeu molt? És veritat reina meua no sortirem tant. El meu net més gran fa un gest de silenci i em diu contínua iaia. Tot va començar en el desembre del 2019 tots els periòdics i programes parlaven del mateix, el coronavirus que resultava ser un virus creat pels xinesos, en aquella època encara no havia conegut al vostre iaio i encara vivia en Espanya on el virus encara no havia sigut un problema per a dir alguna cosa, fins al febrer on van aparèixer els primers casos en Espanya tot era terrorífic els contagiats cada vegada n'eren més. El 15 de març les autoritats van a començar l'estat d'alarma, el 26 de març en la comunitat valenciana tots ens vam submergir en una quarantena llarga i dura on només podien sortir els pares a comprar i en pocs casos a treballar. En acabar la quarantena hi ha era estiu ,iaia però si estàveu a quarantena no fèieu classes o que? no angelet meu fèiem classes en línia,és a dir, seguíem les classes des de casa en videoconferències. Bé continuo després al sortir al carrer des de fa temps sense sortir ens van obligar a posar-nos mascareta i a mantindre unes distàncies de seguretat, a més les fronteres entre Marroc i Espanya estaven tancades pel qual no vaig poder anar al Marroc com cada any, va ser un estiu molt curt. En setembre vam tornar a les classes presencials però seguint porta'n les mascaretes i respecta'n les distàncies de seguretat però tot i això van haver molts

confinats en novembre, quan tots pensaven que nos tornarien a confinar. Les coses van millorar i van passar per aquella crisi. Iaia però en història ens van dir que al principi de 2020 es van cremar moltes hectàrees a tu et van afectar? Si això va passar però no ens va afectar als espanyols ja que l'incendi va tindre lloc en Austràlia, ah val però pobres animalets ,si fill després de aquell incendi en dos anys es van instin gir els coales. Mama ,digues filla, corre que la teua nora acaba de dona a llum. Enhorabona mama acabes de tindre un nou net però ara tenim que anar a l'hospital val vaig a despedir-me dels meus nets i vinc filla. Bé reis i reines meues em tinc que anar ,però iaia no mos has acabat aquesta història, rei meu aquesta història encara no se sap el seu final.

Les quatre estacions

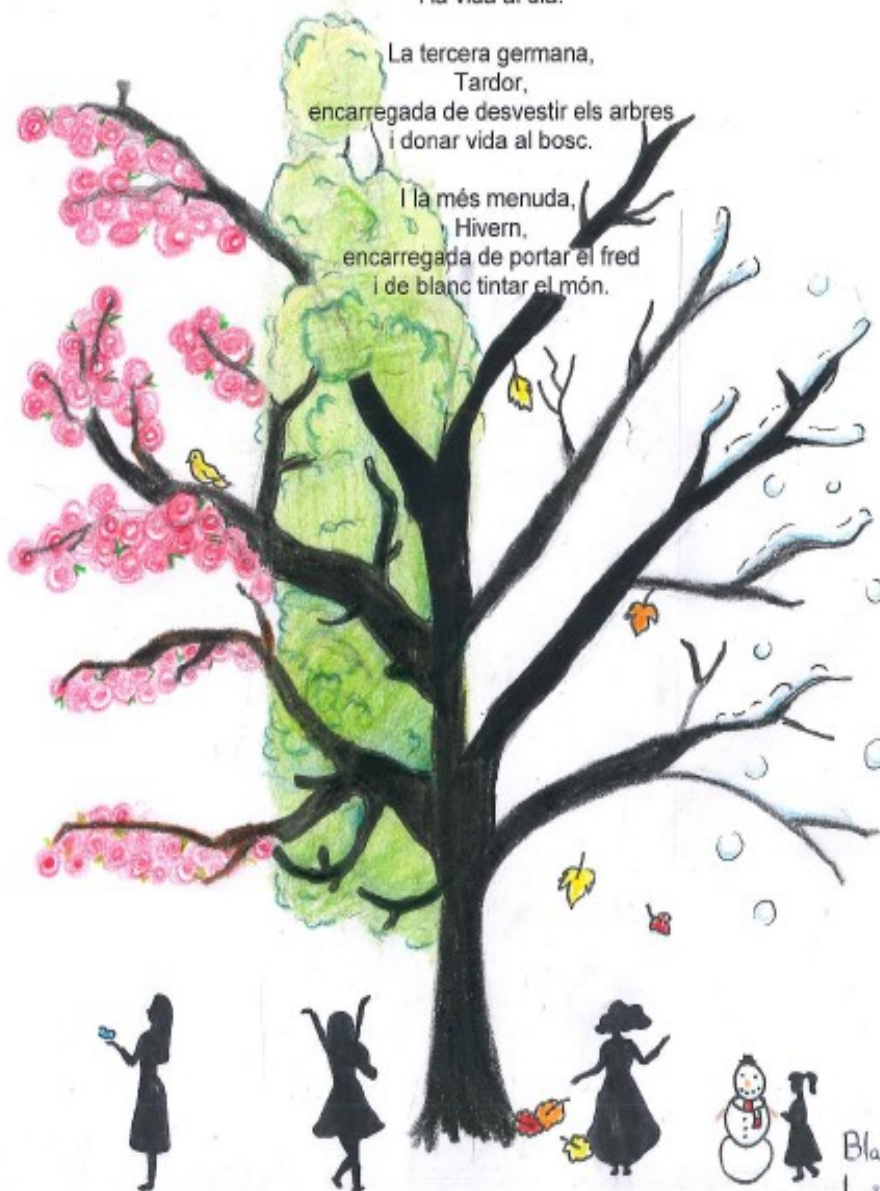
Quatre germanes
diferenciades pel seu poder.
Cada una amb un objectiu diferent.

La germana més gran,
Primavera,
encarregada de vestir la terra.

La següent,
Estiu,
encarregada de portar l'alegria
i la vida al dia.

La tercera germana,
Tardor,
encarregada de desvestir els arbres
i donar vida al bosc.

I la més menuda,
Hivern,
encarregada de portar el fred
i de blanc tintar el món.

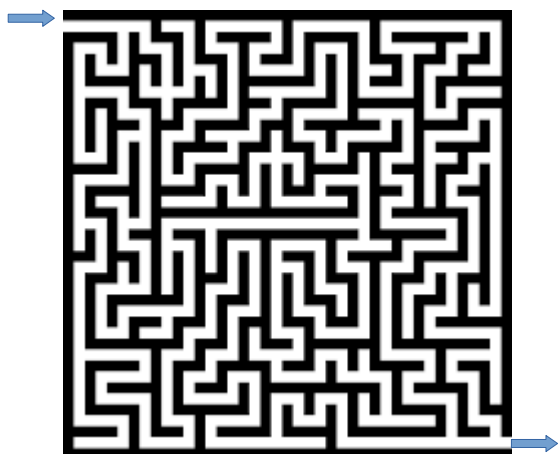


Blanca Cano 3rC
Lucia Mateu 3r PHAR

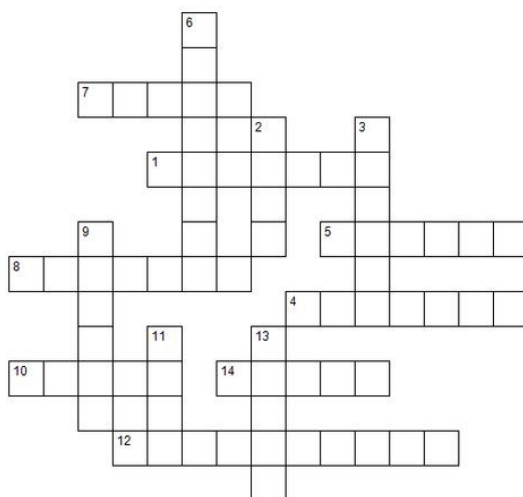
L'eixirigall

passatemps

Troba la sortida de aquest laberint:



Resol aquest encreuat:



HORIZONTALS

1. Ciutat donde se encuentra la Giralda
4. País más grande de la Unión Europea
5. Situada en desembocadura del Tajo
7. País más poblado del mundo
8. Limita al noreste con Brasil
10. Capital de Ecuador
12. Capital de Estados Unidos
14. Su capital es Berna

VERTICALES

2. Capital de Perú
3. Capital de las Filipinas
6. Es la capital de Australia
9. País escandinavo de Europa Norte
11. Fundada por Rómulo y Remo
13. Uno de los países Euroasiáticos

Encercla els personatges d'aquesta sopa de lletres:

D	N	Q	H	I	X	F	M	D	J	G	O	O	O	I	G	H	G	Y	B	asterix
T	R	Y	W	Y	F	I	X	I	L	E	B	O	Z	W	W	A	P	S	G	batman
Y	A	A	L	W	F	T	U	X	W	M	U	G	S	J	R	S	E	N	F	chucky
I	F	A	M	S	P	C	L	J	S	Z	E	L	B	F	H	M	N	A	Z	donald
S	Q	G	Y	B	V	T	U	Q	X	Q	W	X	I	C	L	G	N	Z	V	dracula
A	B	I	H	R	O	C	K	Y	C	G	S	E	H	O	G	X	O	R	V	frankenstein
L	R	R	E	T	T	O	P	U	Q	A	L	P	H	D	K	N	I	A	A	garfield
U	O	D	O	M	I	S	A	U	Q	D	R	A	C	N	Z	N	S	T	T	holmes
C	R	M	I	C	K	E	Y	A	X	E	Z	K	C	E	I	F	I	K	U	lobezno
A	Z	M	D	Z	L	J	Z	Q	K	Y	Q	H	B	E	P	Y	N	V	N	mickey
R	R	N	L	J	R	C	V	L	N	C	Y	O	T	X	E	V	G	W	M	obelix
D	O	A	D	D	N	Z	A	S	E	S	L	S	M	V	R	R	V	A	D	potter
C	V	M	K	P	F	W	H	T	X	Z	N	X	L	K	B	Y	O	B	Z	quasimodo
H	G	R	C	A	Y	G	G	I	X	E	H	G	Y	K	L	U	R	A	H	rambo
U	O	E	M	K	U	L	R	I	K	U	E	T	N	E	R	R	O	T	R	rocky
C	K	P	S	S	X	E	N	N	P	M	A	N	P	X	A	L	Q	M	G	skywalker
K	T	U	N	P	T	L	A	D	U	P	F	C	C	F	P	H	L	A	V	superman
Y	I	S	A	S	M	R	J	U	H	I	P	X	K	K	F	A	D	N	L	tarzan
S	H	R	A	A	F	H	T	P	Y	U	D	X	O	U	D	Q	P	E	C	torrente
D	L	A	N	O	D	J	R	E	M	U	Z	Z	T	J	Q	I	U	W	I	

Resol aquest sudoku:

2				8			6	
6					3	1	7	
	1			9			4	
	8	4		1	9			
9	6							
	2							
				7		2	9	
					5			8
7		6						3

L'eixirigall

graduat



4t ESO A



4t ESO B



4t ESO C



PR4



4t ESO



2n FPB



2n Superior Administració i Finances



2n Batxillerat

