

LA REVISTA DE L'IES RAMON

MUNTANER

CRÒNICA

NÚMERO 38. ABRIL 2019
(SEGONA ÈPOCA, 2)

JOVE



Revista Crònica Jove, núm. 38 (2ª època. Nº 2.)

Abril, 2019.

IES Ramon Muntaner.

CONSELL DE REDACCIÓ:

José M^a Casado Vera, Francisco Castillo, Álex Ciurana,
Amparo Nevado, Antonio Trejo.

COORDINADOR:

Grup de redacció.

REDACCIÓ:

Equip d'alumnes de 4ar d'ESO de l'optativa *Comunicació i Fotografia* (Lydia Bande, Lucía Delgado, Jorge Gisbert, Alicia Martínez, Ángela Giner, Hui Lin, Cristina Márquez, Daniel Moreno, M^a Alexandra Burlacu, Irene Cariñena, Kesia Gallego, Pablo Álvarez, Baroudi Bouras, Marco Martín, Andrea Martínez, Paula Media, Manuel Moreno, Héctor Nebot, Raquel Salido, Usama Sheroz, Eduardo Tortosa).

DISENY:

Grup de redacció.

PORTADES:

Grup de redacció.

COL·LABORACIONS:

Alumnat, professorat i personal no docent de l'I.E.S. Ramon Muntaner.
Col·laboracions especials: Concepción Primo Pastor (*Reflexions sobre la vida saludable*), i Francisco Javier Gimeno Blanes. (*L'adolescència. Ací estem*)

EDICIÓ:

IES Ramon Muntaner (Xirivella)

SUMARI:

EDITORIAL. (<i>El nostre LOGO</i>)	3.
NOTÍCIES (I Normes d'evacuació del centre).	5.
DEPARTAMENTS.	12.
TEMA CENTRAL. <i>VIDA SALUDABLE</i>	15.
ENTREVISTA: F ^{CO} . JAVIER GIMENO BLANES	22.
DIVULGACIÓ.	23.
EN MIG.	29.
FENT CAMÍ.	30.
LA BRÚIXOLA.	33.
EN L'ONA. Entrevista a M ^a VICENTA MESTRE. (RECTORA DE L'UNIVERSITAT DE VALÈNCIA)	40.
ALEXANDRIA.	41.
ACÍ ESTEM!	45.
XARXA DE RECOLZAMENT.	47.
LA BANDA.	49.
POLIESPORTIU.	50.
A ESCENA.	54.
RACÓ LITERARI . (Premis <i>San Valentín y Carta a los Reyes Magos</i>)	55.
LA VINYETA.	59.
PASSATEMPS.	67.
TAULER D'ANUNCIS.	70.
CONTRAPORTADA. <i>Espais Muntan-art</i>	72.

EDITORIAL

EL NOSTRE LOGO



IES | **Ramon**
Muntaner
XIRIVELLA

Per fi el nostre Institut té logotip, una imatge què ens identifica com a institució i ens representa com a comunitat, composta per una icona senzilla d'un Ramon Muntaner del segle XXI i per un rètol amb un tipus de lletra o tipografia característica.

A l'actualitat un logotip, per tots els dissenyadors gràfics és ben sabut, ha de respectar la norma fonamental "Menys és més", s'ha d'entendre sense dificultat, s'ha de poder escalar i reproduir sense perdre els detalls i ha de ser memorable, fàcil de recordar i de distingir.

Com que dissenyar un logotip és una feina per a un dissenyador gràfic, ha estat **Juan Nava** qui l'ha donat la seua forma última.

Juan és un dels dissenyadors més importants que hi ha hagut al panorama del disseny valencià. Començà a treballar als anys 70 en publicitat. A finals dels 90 va fundar el seu propi estudi, on han realitzat projectes d'identitat corporativa i de comunicació per a institucions i empreses, disseny editorial de llibres i revistes, packaging o disseny d'emboltoris, espais expositius i disseny multimèdia. Són molt coneguts els seus treballs per a l'Institut Valencià de la Música,

les portades de les publicacions de la institució Alfons el Magnànim, i també per la seua recuperació de tipografies interessants a rètols antics (el projecte *Letras recuperadas*).

A aquest professional se li va demanar que revisara i fera els ajustaments que considerés oportuns al logo que elaborarem a l'Institut durant el curs passat en diferents etapes. Per començar es va demanar a un grup d'alumnes dels que els agrada dibuixar que actualitzaren al Ramon Muntaner del manuscrit medieval; s'els va fer reflexionar com seria hui la seua vestimenta i el seu escriptori, si continuaria escrivint amb ploma o utilitzaria les més noves tecnologies. L'alumne Pedro Luna el va imaginar jove, somrient, amb la seua gorra al cap davant d'un ordinador portàtil recolçat a una taula de formes arrodonides i futuristes. La segona etapa va ser digitalitzar i traduir el dibuix de Pedro a formes en blanc i negre al Departament d'Arts Plàstiques.

Durant el present curs, a més, es tornà a fer una nova convocatòria entre l'alumnat, els resultats de la qual podreu veure a l'agenda del curs vinent.

NOTÍCIES.

Resum de l'exposat a les xarxes socials i altres activitats

Us presentem ací una mera relació de les diferents i molt variades activitats que hem realitzat en el nostre centre durant el segon trimestre. Si voleu saber més sobre elles, amb més detalls, fotos i vídeos, només heu d'accedir a les nostres xarxes socials (i la nostra web) “punxant” en els següents enllaços:

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/ramon.muntaner.923>

INSTAGRAM:

https://www.instagram.com/iesramon_muntaner

YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UCv0cHErG7p31ixTV-Z7VCPw>

MESTRE A CASA:

<http://mestreacasa.gva.es/web/iesramonmuntaner>

ENERO 2019

- 9: 2ⁿ BATX: Prácticas de Química en la Universidad (Carrión)
- 10: 1^r ESO: Olocau (tutores 1^r ESO)
- 22: 1^r ESO: Visita Belén de Meliana (Wieden)
- 24-25: 2ⁿ BATX: Visita Madrid (Pilar Pardo)
- 25: Teatro en francés (Paqui Peiró)

FEBRERO 2019

- 2ⁿ ESO - 3^r ESO: Programa Educación Sexual
- 1^r ESO: Charlas sobre vida saludable
- 1^r BATX: Charlas sobre Participación Ciudadana

- 1: APS: entrevistas ancianas residencia Xirivella (Abigail, Amparo Guzmán)
- 4: DIA DEL ARBOL (Trejo y Belloch)
- 4: PR4 – PMAR: Visita San Miguel de los Reyes (Bea y Juan Sánchez)
- 6-7-8: 1^r BATX: Dublín (Emili y Ana Martínez)
- 11: 4^t ESO: Visita IFIC
- 12: 3^r ESO: Teatre en valencià (Conxa González)
- 12: 3^r ESO: Tele7 (J.M^a Casado)
- 13: 4^t ESO: Charla sobre antibióticos (Juan Sancho)
- 14: 2ⁿ GS - 2ⁿ BATX: Visita Fábrica Cerámica (Vicent Ballester)
- 14 - 15: 1^r BATX: Participación ciudadana
- 14-21: Intercambio BOSTON (Usach)
- 18: 1^r BATX B: Florida (salidas profesionales) Rafa Antón
- 19: PAC: Museu Belles Arts i Ciències (Xelo Vento i Javier Julián)

- 20: 2ⁿ BATX: Visita Universitat València
- 22: 3^r - 4^t ESO: Mostra Internacional Cinema Educativa (Conxa González)
- 26: 2ⁿ BATX: Visita IFIC (J.L. Carrión)
- 27: 2ⁿ ESO B – E: Visita San Vicente (Vicente Wieden)
- 28: BATX Dibujo: Falla Col.laborativa (Xelo Vento)
- 28: 2ⁿ BATX: Metodología y trabajos en la Universidad (Dori Torres)

MARZO 2019

- 1: 4^t ESO: Arbitraje COLPBOL (Ana Baixauli)
- 1: 1^r BATX: Participación ciudadana en el ayuntamiento
- 4: Charla formativa e informativa sobre pirotecnia a los grupos APS.
- 6-7-11: Réplica de la charla sobre pirotecnia
- 5-6: 3^r ESO: Charla del CIAJ sobre «Emociones»
- 6: 4^t ESO: «Suquet de RAP»
- 7: 3^r - 4^t ESO: Teatro-danza «Mulier»
- 8: Exposición mujeres Cruz Roja

NORMES D'EVACUACIÓ DE L'INSTITUT.

1.- Normas generales de evacuación

Cuando suene la alarma, se desalojará el edificio de acuerdo con el siguiente orden:

1. En primer lugar saldrá el personal de la planta baja.
2. Las plantas superiores se desalojarán, en caso de aglomeración, dando prioridad a las aulas del segundo piso y siguiendo por las del primer piso.
3. Las aulas de cada corredor, utilizarán la escalera más cercana.
4. Las aulas de cada corredor se desalojarán comenzando por el aula más cercana a la escalera, formando una única fila pegada a la pared.
5. En caso de que fuera necesario la subida de equipos de auxilio por las escaleras, se formará una única fila en la escalera, dejando la parte de la barandilla libre.
6. La evacuación del gimnasio hacia el campo de fútbol.

2. Normas para el alumnado.

1. Al oír la señal de alarma, se cerrarán todas las ventanas y quedarán pendientes de la orden de salida que deberá dar el profesorado.
2. El alumnado facilitará el recuento de personas que hay dentro del aula.
3. Al oír la señal de alarma, el profesorado saldrá al pasillo, y respetando el turno de desalojo, dará la orden de salida a los alumnos y alumnas.
4. Cada grupo de alumnos y alumnas ha de actuar siempre de acuerdo con las indicaciones del profesorado.
5. El alumnado **no recogerán** sus objetos personales para evitar retrasos y obstáculos innecesarios.
6. Los movimientos deberán hacerse deprisa, sin correr, no empujando a los de delante para evitar caídas y taponamientos.
7. En el caso de que algún alumno o alumna se encontrase fuera de su grupo, se incorporará al grupo más próximo que se encuentre saliendo y se lo comunicará al

profesor o profesora del grupo, para que lo anote en la hoja de registro.

8. Ningún alumno deberá detenerse en las puertas de salida, ni jugará ni hará bromas al resto de compañeros.
9. En ningún caso el alumno deberá volver atrás bajo ningún pretexto
10. Los grupos deberán permanecer unidos, sin disgregarse ni adelantarse unos a otros
11. Si algún alumno i alumna detecta la falta de algún compañero/a, lo comunicará inmediatamente al profesor o profesora de su aula.

3. **Normas para el profesorado.**

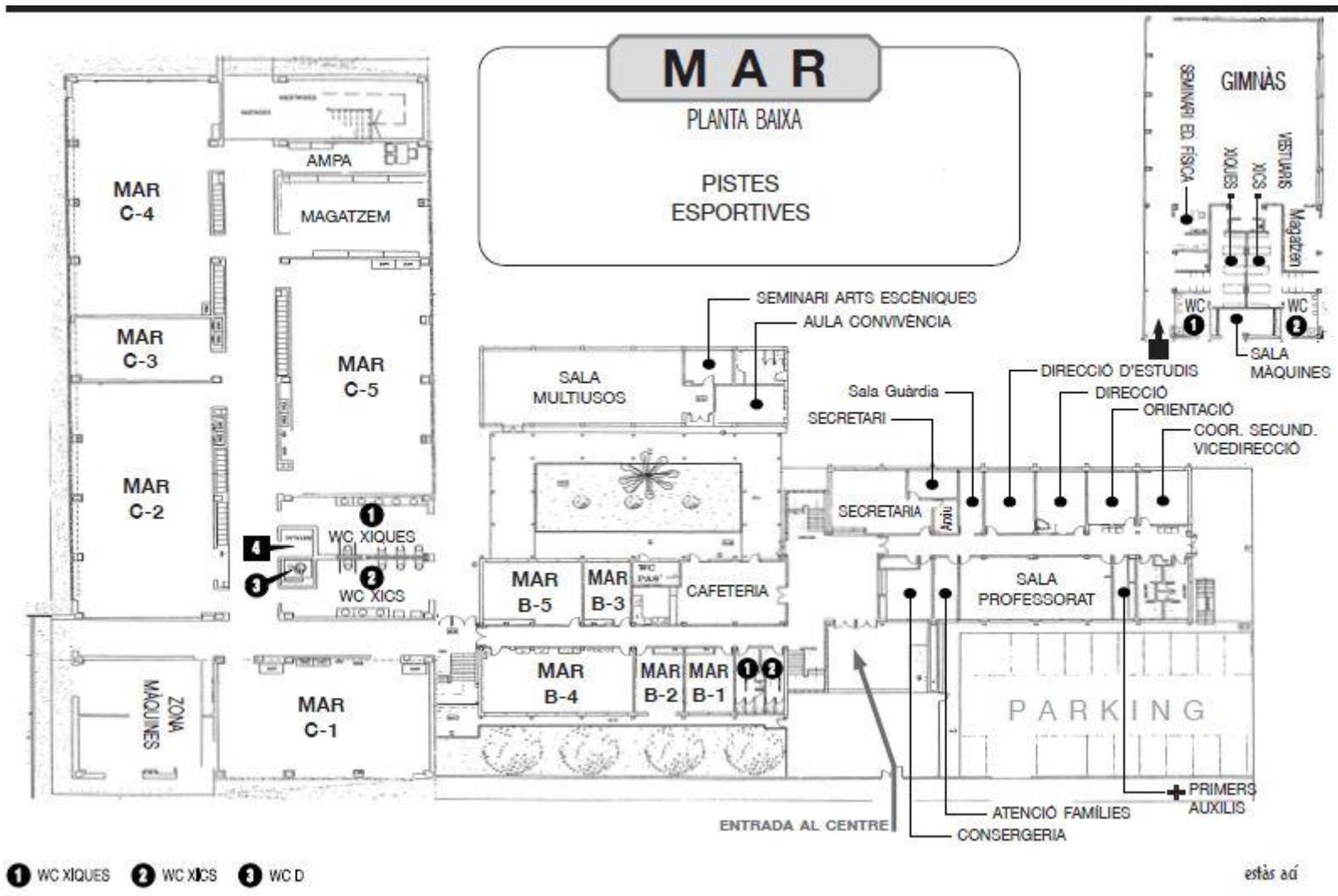
1. Al oír la señal de alarma, El profesorado se encargará de contar a las personas que hay en aula y anotarlos en el registro de “control de personas en caso de emergencia”.
2. Se cerrarán todas las ventanas y quedarán pendientes de la orden de salida que deberá dar el profesorado, una vez haya contado a las personas que hay dentro del aula y anotado en el registro.
3. Cuando los alumnos hayan desocupado el aula, deberán comprobar que ésta queda vacía, con las ventanas y puerta cerradas.

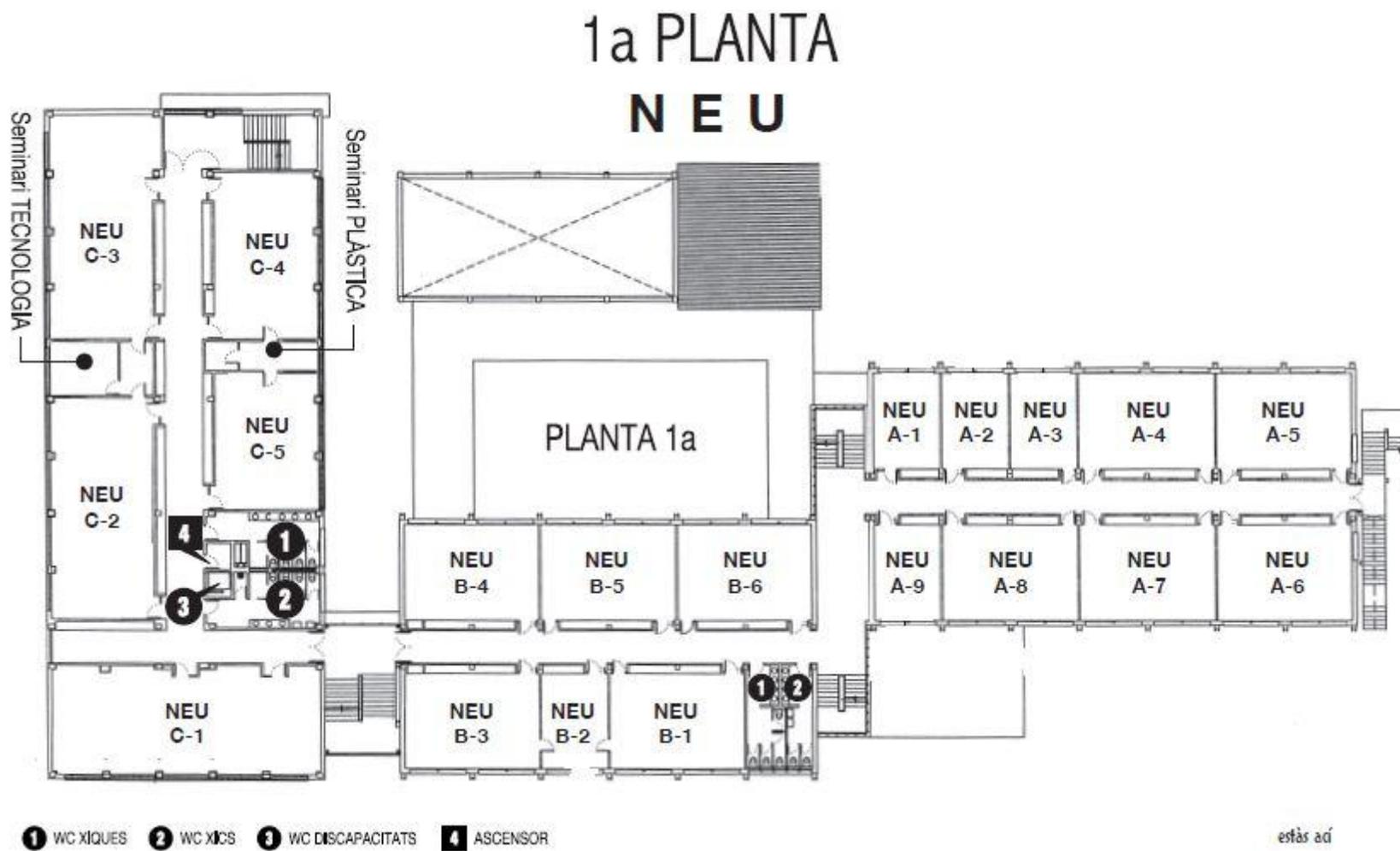
4. Un profesor o profesora por cada corredor de la planta (2 personas por planta) se encargarán de coordinar la evacuación de cada planta (**Coordinador/a de planta**). Esta persona será el que se encuentre en el aula más próxima a la escalera de su corredor.
5. El profesorado de guardia coordinarán el desalojo de la planta baja, así como la salida por las puertas al exterior del edificio.
6. Una vez todas las personas del aula han llegado al punto de concentración, el profesor o profesora de cada aula, comprobará que todo el alumnado se encuentra en el punto de concentración.
7. Todas las hojas de registro se entregarán a la persona encargada de la coordinación de la evacuación.
- 8.

4. **Zonas de concentración**

1. **ZONA A: PISTAS DEPORTIVAS**
2. **ZONA B: DELANTE DEL EDIFICIO NUEVO (ZONA DE PIEDRAS)**
3. **ZONA C: PARKING COCHES**
4. **ZONA D: ZONA DE HUERTO**

PLÀNOLS DE L'INSTITUT







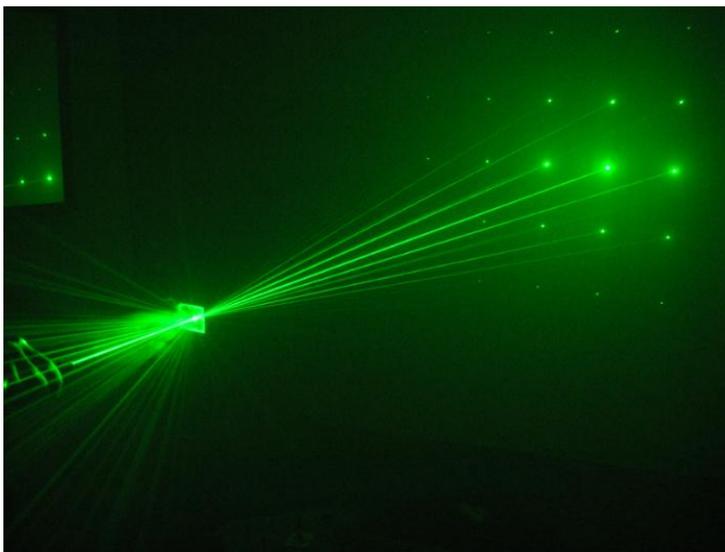
ACTIVITATS

DELS

DEPARTAMENTS

DEPARTAMENTO DE FÍSICA Y QUÍMICA.

MEDIR EL GROSOR DE UN PELO



Hace unos días, los alumnos de Física de 2º de Bachillerato midieron experimentalmente el grosor de un pelo de la cabeza.

Para medir, no era útil una regla convencional, y tuvieron que usar una regla un poco más sofisticada. Usaron un rayo láser de poca potencia (un puntero láser fue suficiente)

La técnica de medida se basa en un fenómeno físico propio de las ondas, que se llama Difracción.

Este comportamiento consiste en que cuando una onda se encuentra con una abertura o con un obstáculo, cambia la dirección de propagación de la onda, pudiendo producir interferencias consigo misma.

La luz es una onda, luego también posee la capacidad de difractarse.

Cuando se coloca un pelo en la trayectoria de un rayo láser, al proyectar el resultado sobre una pantalla se forman una serie de puntos de luz, separados por espacios oscuros. Midiendo la distancia entre los puntos de luz, y aplicando unas ecuaciones de la Física, pudieron medir el grosor del cabello.

El resultado fue un grosor de 0'003 milímetros. ¡Milésimas de milímetro, o sea, micrómetros!

Hemos convertido un rayo láser en una regla tremendamente sensible.

Juan Luis Carrión.

INTERDEPARTAMENTAL.

VIAJE A MADRID, ENERO 2019

El pasado 24 de enero de 2019 a las 8 de la mañana comenzaba el viaje a Madrid para los alumnos de 2º de bachillerato. El viaje comenzó con una baja importante, la de la profesora de historia, pero esto no impidió que el viaje se llevase a cabo.

Después de unas cuantas horas de viaje la primera parada fue el parque del retiro en el que los alumnos hicieron tiempo hasta llegar la hora de ir al congreso de los diputados, donde les explicaron la función y significado de cada sala. Al salir ya era la hora de comer y tuvieron un pequeño descanso hasta la siguiente visita que fue el prado, donde vieron las obras más importantes mientras se las explicaba una de las profesoras acompañantes. Todos los alumnos salieron asombrados del prado deseando poder haber tenido más tiempo para visitarlo.



Ya muy cansados se dirigieron al hotel pero no para descansar, sino para cambiarse e irse al Teatro Calderón para ver la obra "West

Side Story". Después durante la cena se habló de lo mucho que les había gustado la obra.

Durante la noche los alumnos bajaron a una sala donde había más estudiantes y música en la que pasaron un buen rato hasta la hora de irse dormir.

A la mañana siguiente la primera parada fue el Templo de Debod de ahí a plaza España visitando también el Real Alcázar de Madrid, Sol y la última parada fue el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía donde pararon principalmente a ver El Guernica.

Ya camino a comer hicieron un paseo por el barrio de las letras, el callejón del gato y por fin la hora de comer, todos estaban muy cansados y con ganas de descansar, esto hizo que después de un pequeño paseo por Madrid después de comer, al llegar al autobús para volver a casa todos cayeran rendidos.

Y hasta aquí el viaje a Madrid, con el cual los alumnos quedaron muy contentos y con ganas de volver.



Claudia Armero (2ºn Batx. A)

DEPARTAMENT CICLES ADMINISTRATIUS.

VISITA A VALÈNCIA DE 1^r Curs d'Administració i Finances.

.El passat dimecres 13 de març un grup d'alumnes de 1r curs d'Administració i Finances junt als professors Abigail Ferrer i Vicent Ballester van visitar la ciutat de València. En primer lloc visitaren la Llotja de la Seda, també anomenada de Mercaders. Van poder comprovar la magnificència de l'edifici, per a molts l'exemple més important del gòtic civil a tot Europa. Vicent Ballester els va explicar les característiques de l'edifici així com la importància del moment en que es va construir. A continuació passaren a visitar el Mercat Central. És el mercat més gran d'Europa dins d'un centre històric. Abigail Ferrer els va suggerir un treball de camp on els alumnes havien de visitar diferents parades, comparar ofertes, preus, serveis al client, etc. Va ser un matí molt interessant. Per acabar el dia i aprofitant que estem en falles, acabarem el matí a la plaça de l'ajuntament gaudint de la mascletà.



TEMA CENTRAL

VIDA SALUDABLE

Salud alimentaria (Por Paula Medina)

Para tener una vida saludable es importante cuidar tu alimentación. Os vamos a dar unos consejos para tener una vida más saludable:

1. Reducir la sal y el azúcar.
2. Comer fruta y verdura todos los días.
3. Beber bastante agua.
4. Evitar las grasas saturadas.
5. Comer más cereales integrales y legumbres.

Esto además de ofrecernos una vida más sana nos hará sentir mejor física y mentalmente.

Es importante la alimentación de cara a nuestro día a día. No cuidar nuestra alimentación nos podrían causar:

1. Problemas de obesidad.
2. Problemas de indigestión.
3. Diabetes.
4. Hipertensión-
5. Problemas de sueño.



Siete hábitos alimenticios para una vida SALUDABLE:

- 1) Protege tu estómago y organismo incluyendo en tu alimentación frutas como PIÑA, que aporta fibra y mantiene el tránsito intestinal.
- 2) Cuida tu visión incluyendo en tus comidas el MAÍZ
- 3) Si no puedes conciliar el sueño acude a la CANELA O MANZANILLA.
- 4) Controla ansiedad con ALBAHACA, NARANJA Y ROMERO.
- 5) Si quieres controlar tu peso: FLOR DE JAMAICA.
- 6) Para tus vías respiratorias: MENTA.
- 7) Contra la presión arterial: AJO Y AVENA.

Salud alimentaria (Por Hui Lin)

¿Por qué hay que tener una buena alimentación?

Una buena alimentación te aportará energía suficiente para todo un día de trabajo, mejorará tu ánimo y reducirá las posibilidades de tener diabetes, cardiopatía, obesidad... Esto te ayudará a tener una mejor condición física y mental y también un buen aspecto.



Desayuno

Para empezar el día con alegría hay que empezar con la comida más importante de todas, el desayuno. Un desayuno completo debe incluir hidratos de carbono, como los cereales; proteínas, como las que tienen los huevos; fibra y vitaminas y minerales, como los que están en las frutas.

Un ejemplo de un buen desayuno sería:

- Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva y tomate.
- Bocadillo de requesón, jamón serrano y hojas verdes, ...
- Tazón de yogur con fresas frescas y plátano, avena y nueces.

Comida

La comida también es muy importante porque te ayudará a suministrarte la energía que utilizarás el resto de día. Se recomienda comer con variedad, no siempre lo mismo. Comer con colores siempre es más divertido (significa comer variado).

Cena

En la cena la comida tiene que ser más ligera, porque después nos iremos a dormir. Una sopa de verdura con pollo puede ser una buena elección y después puedes comer fruta o un yogur, lo que tú prefieras.

Dieta Sana (Por Usama Sheroz y Lydia Bande)

En una dieta sana es importante comer saludable por que comer alimentos adecuados puede mantenerte sano ahora y en la vida más adulta.

¿Qué alimentos son saludables en la dieta sana?

.Frutas y Verduras, que ayudan a prevenir enfermedades de corazón y cerebros.

.Alimentos con fibra, también son buenos para el corazón y el cerebro, y además ayudan a controlar el azúcar en la sangre.

.Alimentos con calcio y vitaminas D, que hacen mantener fuerte los huesos.



EJEMPLO DE COMIDA SANA.

Un ejemplo de comida sana es:

- De desayuno, tostada integral con tomate y yogur con manzana.
- A media mañana unas fresas.
- De comida, ensalada de aguacate, mango y salmón, merluza a la vinagre.
- A media tarde, yogur desnatado con compota de manzana.
- De cena, menestra de verduras, albóndigas de ternera al horno. Y de recena, unos kiwis.

Salud medioambiental. (Por Raquel Salido)

La salud medioambiental es todo lo que engloba la calidad y el bienestar de la vida humana y proteger el espacio vital donde vivimos para poder hacer de ella un espacio seguro para todos.

Por ello, ya que nuestro planeta sufre tanto por diversos tipos de deterioro por nuestras acciones y nuestra condición de vida está en riesgo, hay que procurar prestar atención a este tema cuando decimos "Salud" medioambiental.

Muchos de estos problemas se vinculan también a la pobreza y al desentendimiento de estas causas por empresas.

Es por esto por lo que es importante prestar atención a la salud medioambiental para que no sucedan casos extremos como el Cambio Climático.

• Causas del cambio climático:

Desde el año 2000 la temperatura ha ido aumentando y es debido a que hemos empezado a quemar carbón, petróleo y gas natural de manera masiva para poder alimentar de energía nuestras civilizaciones sin prestar atención a lo que esto sucedería.

Con ello, al aumentar el CO2 también ha ido aumentando la temperatura poco a poco hasta que ha llegado a lo que ya no sería lo natural, que es lo que se le puede llamar: Calentamiento Global.

• ¿Calentamiento global?

Este calentamiento global es la causa del cambio climático. Y como podréis imaginar, si nuestro clima cambia, pueden llegar a suceder cosas terribles a nuestro medio ambiente. Cosas que nos perjudicarían a todos los seres humanos y fauna.

Con ello, como causa de esto, se produce la subida del nivel del mar, desbordamiento de ríos y lagos, incendios forestales, avances de desiertos, muerte y desplazamiento de especies, lo que provocaría el peligro de extinción de muchas especies.

La actual subida de CO2 lo que genera más temperatura es justo cuando empezamos a construir y permitir fábricas y quemar carbón.

• ¿Por qué nos influye el cambio climático?

Nos influye en la salud que rodea a la sociedad, el aire, el agua, los alimentos... En general recursos básicos para poder vivir. Peores instalaciones en los medios de transporte.

Las consecuencias más importantes en las que esto influye y es peligroso son:

- Las armas de destrucción masivas.
- Eventos meteorológicos extremos
- Crisis del agua.
- Desastres naturales.
- Fracaso de medidas contra el cambio climático.

Con la crisis del agua, también se desencadena la crisis de cosechas y la escasez de alimentos. Por ello, las precipitaciones cambiarían. Se irían a otros sitios provocando que dejen de ser sitios con temperaturas moderadas y dejen climas extremos lo que desencadena desastres climáticos, lo cual con ello daría lugar a fallos de infraestructuras.

Muchos gobiernos ya piden ayuda porque piensan que sus países desaparecerán en alrededor de 30 años y necesitan ayuda.

La pérdida de la biodiversidad también estaría muy presente. Y aunque no lo creamos, el cambio climático empeora cada vez más y da lugar a cosas más horribles de las que no puedes imaginar.

China por ejemplo, que es el principal emisor de dióxido de carbono está también empezando a poner energía eólica y tiene ya el 40% de los aerogeneradores del mundo. Y es por eso, por lo que cuanto antes reduzcamos los gases de efecto invernadero como el CO2 más reduciremos los efectos que no nos convienen.

•Conclusiones:

Como el cambio climático depende de muchos otros problemas que son necesarios solucionar como las guerras, la crisis de agua en muchos países y las infraestructuras resistentes entre otros, hay que combatir el cambio climático para que estos problemas se frenen o reduzcan en cantidades masivas.

El nivel del mar aumenta, los glaciares se están fundiendo poco a poco, las lluvias cambian constantemente, la aparición de huracanes...

No hay más que mirar los fenómenos meteorológicos en la televisión y observar como cada vez son más extremos.

Y es que en conclusión de esto, el cambio climático no se puede evitar, sino frenarlo poco a poco para que no produzcan cientos de cosas horribles

PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO (Por Alicia Martínez)



¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO?

La planificación del trabajo consiste en el tiempo que empleamos para completar el trabajo, y es la forma de gestionar el tiempo para organizarse todas las tareas.

Para tener una buena planificación hay que saber organizarse el tiempo y saber qué hacer en cada momento. Hay que aprovechar cada minuto para así tener mejores resultados e incluso poder tener tiempo libre.



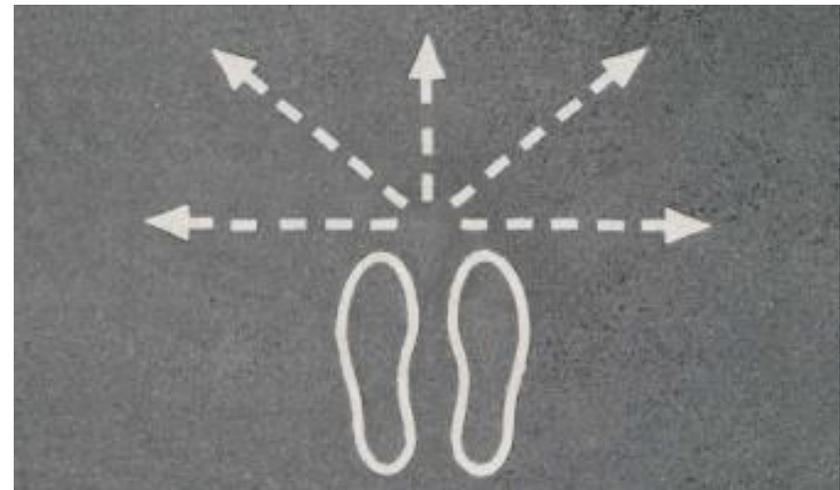
♦Aquí van algunas claves que podrían servirte para saber hacerlo bien:

-SABER QUÉ QUIERO HACER

Con esto nos referimos a tener claro cuáles son las prioridades que queremos hacer.

Si tienes que hacer ciertas tareas, piensa qué objetivos quieres cumplir. A partir de ahí sería recomendable tener una libreta o agenda para poner todas las pautas que quiero hacer.

-DIFERENCIAR LO IMPORTANTE



Una vez copiado todo lo que quiero hacer, saber que va primero y eso significa ponerme lo más elemental, lo que puede ser más pesado o lo más costoso.

-TIEMPO



En este caso vamos a distribuir el tiempo para qué hacer en cada momento, para que sea lo menos pesado posible.

Con esto me refiero también a aprovechar las horas, no es recomendable dejar lo más pesado para el final ni tampoco lo que más cuesta, ya que a eso deberíamos dedicarle más tiempo.

En ciertas horas es mejor hacer esas actividades que son de más esfuerzo ya que requieren mayor tiempo y concentración.

-CONCENTRACIÓN



La concentración es lo más importante porque le puedes dedicar mucho tiempo y luego realmente no haber hecho nada. Así que para hacerlo bien y poder llegar a nuestro objetivo debemos pensar y tener la idea de que

cuanto antes lo acabes más tiempo tendrás después y no tendrás que arrastrar ese trabajo.

Debemos hacerlo bien y no todo a última hora.

-DISTRACCIONES



Una vez puestos serios y ya hecha la lista de las tareas, deberíamos dejar todo tipo de distracciones a un lado, tanto como los móviles, portátil, juegos... Ya que caeríamos en la tentación y no nos concentraríamos lo suficiente.

-ACTIVIDADES QUE MÁS NOS GUSTAN



Esas actividades deberían dejarse para el final, así el peso grande quitárselo de encima y poder estar el tiempo sobrante en las que sí nos gustan.

CIBERSEGURIDAD (Por Eduardo Tortosa).

En este texto os vamos a enseñar todo lo que tenéis que saber sobre la ciberseguridad.

Pero lo primero que teneis que saber es:

¿QUÉ ES LA CIBERSEGURIDAD?

La ciberseguridad es todo lo relacionado con la seguridad en la red.

Os vamos a dar unos consejos útiles para evitar que ataques de hackers o virus invadan nuestros aparatos electrónicos como móviles y ordenadores.

- 1- Visita solo páginas web de **confianza**.
- 2- Evita los anuncios **llamativos** como este:



- 3- No descargues aplicaciones desde sitios **desconocidos** a no ser que sepas que es 100% seguro.
- 4- No te conectes a redes wifi poco **seguras** o que no tengan contraseña excepto que sepas que es 100% seguro.
- 5- Compra solo en sitios online de **confianza**.
- 6- Recuerda que tu móvil es un pequeño ordenador, ten **cuidado**.

7- Descarga un buen **antivirus**, puede ser gratis pero descárgalo desde la página oficial o desde Google play o App Store.

8- Siempre asegurate de **cerrar sesion** en aparatos electrónicos publicos.

9- Realiza siempre copias de seguridad, te recomendamos ponerlo en modo automatico cada 2 dias.

10- Y por ultimo consejo, evita dar tu e-mail por todos lados, o si no te llegarán **miles** de anuncios y miles de archivos con virus al correo electrónico.



EJEMPLO

"Ramón esta solo en casa y entra en una página pornográfica para hacer algo durante la tarde, como Ramón no ha leído los consejos anteriores, pincha en un anuncio que le llama la atención, el anuncio era que una chica llamada Julia queria conocerle y estaba a 2 km de él, Ramón, sin darse cuenta, estaba descargando un archivo en segundo plano el cual le estaba robando las contraseñas, la cuenta bancaria, etc.

Esto arruinó a Ramón, y como no sabia que hacer, leyó estos consejos y ahora no tiene ningún problema al navegar por internet."

LA SEGURIDAD EN LA COCINA

Prevenir es mejor que curar

Una buena manipulación de alimentos evitará su contaminación con microorganismos o sustancias químicas tóxicas.

Alumnas y alumnos del Aula PAC

Los alimentos que comemos nos aportan energía y nutrientes, pero también pueden introducir en nuestro organismo gérmenes o sustancias tóxicas. Para evitar riesgos es necesario conocer algunas sencillas normas para el manejo de alimentos y bebidas en nuestras cocinas.

Consejos para garantizar la seguridad de los alimentos en la cocina

- **Mantener la limpieza en todo momento:** Usar ropa limpia para cocinar, recogerse el cabello, lavarse las manos muy a menudo, limpiar las superficies y utensilios que utilizemos, cambiar cada día los paños de cocina o cada vez que estén sucios, evitar toser o estornudar encima de los alimentos y proteger los alimentos de los insectos.
- **Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados:** separar las carnes y pescados crudos de los demás alimentos, usar utensilios y tablas de corte diferentes para manipular alimentos crudos y cocinados y conservarlos en recipientes diferentes.
- **Cocinar adecuadamente los alimentos:** cocinar completamente carnes, pescados y huevos y hervir sobrepasando los 70º centígrados.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras: no dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente más de dos horas, refrigerarlos al igual que los frescos por debajo de 5ºC, no utilizar alimentos guardados hace mucho tiempo, recalentar completamente

los alimentos ya cocinados y descongelar a temperatura ambiente, sino poco a poco en el frigorífico.

Consejos para mantener la higiene en la cocinado

- **Evitar posibles focos de gérmenes o suciedad no controlados:** impedir la entrada de los alimentos domésticos a la cocina, no dejar las bolsas de compra en la zona de trabajo y no tener plantas en la cocina.
- **Dividir la cocina en dos áreas:** un área sucia para la manipulación de alimentos que generen residuos y donde tener la basura bien cerrada en recipientes con apertura a través de un pedal; y un área limpia para las preparaciones finales de los platos.

Consejos para prevenir accidentes en la cocina

- **Mantener la seguridad:** cocinar preferentemente en los fogones o placas más interiores de la cocina, usar los mangos de las ollas y sartenes procurando que no sobresalgan de la encimera, utilizar guantes para coger el menaje que esté caliente, tener a mano un extintor de fuego, desconectar los electrodomésticos que no se estén utilizando, evitar que cuelguen sus cables, mantener limpio el suelo para evitar resbalones, usar delicadamente las herramientas punzantes y guardarlas con las puntas para abajo.
- **Prevenir lesiones o intoxicaciones:** mantener los productos tóxicos cerrados, identificados y separados de los alimentos, poner cierres de seguridad en los armarios donde haya productos tóxicos, no guardar medicamentos en la cocina y no reutilizar los envases de alimentos o bebidas para guardar productos de limpieza o al revés.

Resumidamente, la cocina debe ser un lugar muy limpio para evitar la proliferación de gérmenes y debe ser un sitio seguro para evitar accidentes domésticos.

ENTREVISTA

ENTREVISTA RADIOFÓNICA A FRANCISCO JAVIER GIMENO BLANES, PRESIDENT DE CREU ROJA DE LA COMUNITAT VALENCIANA.

FRANCISCO JAVIER GIMENO BLANES nace en junio de 1971 Presidente de CRUZ ROJA Comunidad Valenciana y Vicepresidente a nivel nacional.

Siempre ha querido y quiere seguir siendo voluntario de esta ONG. Su mayor defecto es que quizás es muy exigente sobre todo consigo mismo y siempre trata de ser con los demás lo más discreto y humilde posible. Para él son más importantes los demás.



El mejor logro de su vida es haber sido padre.

Es profesor universitario y es ingeniero en telecomunicaciones. Por cierto fue uno de los que montó la tele y radio universitarias en la la Universidad Miguel Hernández donde trabaja.

Llegó a Cruz Roja por su trabajo y tratando de evitar hacer la mili tanto él como su hermano.

Por cierto en Cruz Roja en la Comunidad Valenciana hay 20.000 voluntarios.

Afirma que hay tres formas de colaborar con Cruz Roja: ser voluntario, participar en las cuestaciones, sorteos y demás y hacerse socio.

Le gusta más ser voluntario que ser presidente.

Los voluntarios se desviven por ayudar a los demás y las principales cualidades de Cruz Roja son la humanidad y la neutralidad.

En nuestra comunidad a Cruz Roja le preocupa el empleo para la gente joven y de fuera y las ayudas básicas para las familias en situaciones débiles.



Sus personajes históricos son Einstein y Gandhi.

Tanto él como Cruz Roja quieren dar todo por los demás y ayudar a construir un mundo mejor.

DIVULGACIÓ

Assajos o treballs de temàtica lliure escrits per membres dels diferents sectors de la comunitat científica.

REFLEXIONS SOBRE LA VIDA SALUDABLE

En aquesta vida tan curta m'he adonat que la gent més feliç és la que no es preocupa del temps (terme inventant i que no podem canviar). Per això no tenen tants maldecaps. Perquè preocupar-se per alguna cosa que no està al nostre abast canviar-la, és naderia.

Aquestes persones no tenen eixa necessitat d'estar localitzables a tothora, enviant missatges i comptant minut a minut la seua vida. No tenen l'obligació d'estar prop d'una font d'energia enlloc d'elegir el paratge on volen estar.

Pareix mentida que un abalori tant xicotet com un mòbil mane tant sobre les vides de tothom, que prioritzem el nostre temps i necessitats tan bàsiques com menjar o fer l'amor, en passar-les amb eixe objecte de desig, enlloc d'estar amb les nostres benvolgudes amistats o al lloc dels nostres plaers... Per això admire a la gent que no cau a la tentació del mòbil, i viu la vida sense eixa obligació.

Tan de bo, eixa mateixa gent, sol menjar molta fruita i verdura del temps. Ja que no hi ha major savi que la natura, que ens proveeix dels nutrients que necessitem en el moment adequat.

Així, en èpoques de calor ens ofereix fruits molt rics en sucre i aigua, ja que el sucre ens estimula per a fer exercici i l'aigua ens torna els líquids i

les sals perdudes. Aleshores a l'estiu podem trobar fruits com el melo d'alger, la tomaca, el ciruelo i moltes altres d'eixe estil. En canvi a l'hivern trobem productes més energètics amb reserves que ens facen passar el fred sense malalties, com la carxofa, les cols, el nap i la ceba (molt bona per combatir constipats). A la primavera trobem molts productes, uns amb més sabor com la fresa per tornar-nos l'alegria del bon temps altres amb més aigua com l'enciam i multitud de flors comestibles que li donen un toc màgic a qualsevol menjar.

Aquest article es sol·s un petit mos de prova per començar a tastar nous sabors que ens envoltaran en el plaenter viatge de la millora de la nostra vida. Perquè menjar millor no sol·s ens farà durar més anys, sino que també els farà més dolços i feliços. Per això emprendrem el camí amb altres articles pròxims sobre els beneficis de les plantes i lo necessàries que son a la nostra vida.

Que la natura ens acompanye

Concepcion Primo Pastor

DIA DE LES DONES (Clara Pla)

Un any més, i com cada 8 de març, les dones de tot el món alcem la nostra veu per commemorar el Dia Internacional de les Dones, defensar els nostres drets socials, polítics i econòmics i reivindicar la igualtat efectiva entre dones i homes. Són molts els avanços que s'han aconseguit però encara queda un llarg camí per recórrer per eradicar definitivament qualsevol discriminació i aconseguir la plena participació de les dones, en condicions d'igualtat, en tots els àmbits de la societat. Malgrat tot, existeix encara el perill de retrocedir en els drets que tant ens ha costat d'assolir.

Volem una societat igualitària, justa, rica, equilibrada, integradora i lliure de violències masclistes. Per això cal educar els nostres infants en els valors de la igualtat de gènere i posar en valor la lluita feminista i la perspectiva de gènere des dels primers trams educatius fins a la universitat.

Les dones tenim el dret a viure lliures de violències masclistes. Cal eradicar la xacra de les agressions físiques i psicològiques.

Denunciem qualsevol tipus de violència i discriminació sexista, així com qualsevol agressió per motius d'orientació o identitat sexual.



Exigim el dret de totes les dones a viure en pau, sense exclusions. Aquests són els grans reptes que tenim al davant i que hem d'assolir amb la col·laboració i complicitat de totes les institucions, dels agents socials i de les dones i els homes dels nostres pobles i ciutats. Només així podrem fer-los realitat.

8 de març de 2019

ANÁLISIS



SERIE: Imperio Romano (provincia).
AUTORIDAD: Tiberio (Tiberivs Clavdivs Nero).
CRONOLOGÍA: Acuñada en el año 17 d.C.
CRONOLOGÍA ROMANA: DCCLXXXIV (784).
CENTRO GEOGRÁFICO EMISOR: Judea, Imperio Romano de Oriente.
CIUDAD: Jerusalén (Provincia romana de Judea).
SOPORTE: Bronce.
TIPO: *Prutah* (Leptón).
TÉCNICA DE EDICIÓN: Acuñación.
TAMAÑO: 15,5 mm.
PESO: 2,02 gr.

NUMISMÁTICO



DESCRIPCIÓN ANVERSO: TIBERIOY KAICAPOTI[C], *lituus* (bastón).
DESCRIPCIÓN CAMPO REVERSO: LIZ (fecha) dentro de una corona de laurel.
CECA: Jerusalén (Provincia romana de Judea).
EXERGO: No tiene.
CONSERVACIÓN: MBC (Muy Buena Conservación).
CATALOGACIÓN Y REFERENCIA: RPC (*Roman Provincial Coinage*) Vol. I 4968; AJC (*Ancient Jewish Coinage*) Vol. II, Supr.V,23; Hendin 649 y 1342a; 333b.
Análisis técnico: Soler Pardo, G.

EXPLICACIÓN Y ANÁLISIS

Moneda de Jerusalén: Siglo I d.C.

Los profesores Vicente Wieden (Dpto. Religión) y Ginés Soler (Dpto. de Geografía e Historia) nos han mostrado en clase una moneda un tanto singular. Se trata de una moneda romana que fue acuñada en Jerusalén durante el reinado del emperador Tiberio (42 a.C – 37 d.C) por orden del prefecto de la provincia romana de Judea, Poncio Pilato (26 – 36 d.C). Se trata pues de una moneda que coincidió, en espacio y tiempo, con los primeros seguidores de Jesús de Nazaret, es decir, los primeros cristianos.

Fue conseguida por el profesor Ginés Soler en un lugar próximo a Jericó (Cisjordania, actual Palestina) y recientemente ha sido donada al profesor Vicente Wieden para que sea utilizada con fines educativos.

La moneda es un *prutah* o leptón cuyo tamaño es similar a una moneda de 10 céntimos de € actuales. El anverso de la moneda presenta 2 datos interesantes. La imagen de un *lituus* o bastón de madera con el que los sacerdotes romanos invocaban a los dioses; y la leyenda en griego ΤΙΒΕΠΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΙ ΑΡΧΟΝΤΟΣ (Tiberio César).

En el reverso podemos ver una corona de laurel, símbolo del poder y de la victoria. En la zona central aparece una inscripción en griego con las tres letras: **Λ Ι Ζ**. Es la fecha de acuñación, en este caso, corresponde al año 17 del reinado de Tiberio. Tiberio, hijo de Augusto, fue emperador de Roma desde el año 14 hasta su muerte en el año 37. Con ello, si sumamos 14+17 obtenemos la fecha de 31. Es decir, la moneda se acuñó en el año 31 d.C.

Comentar que esta moneda pudo estar en circulación hasta el año 66 d.C. ya que se han encontrado monedas similares en excavaciones de viviendas destruidas por los romanos durante la primera revuelta judía.

Toda esta información, y más aún, es la que nos ofrece el estudio de las monedas antiguas, la numismática. La asignatura de epigrafía y numismática puede estudiarse en profundidad en el Grado universitario de Historia e Historia del Arte.

¿Alguien se anima a estudiarlo? :)

Jorge Gisbert.

LA MEDICINA HIPOCRÁTICA (En breve)

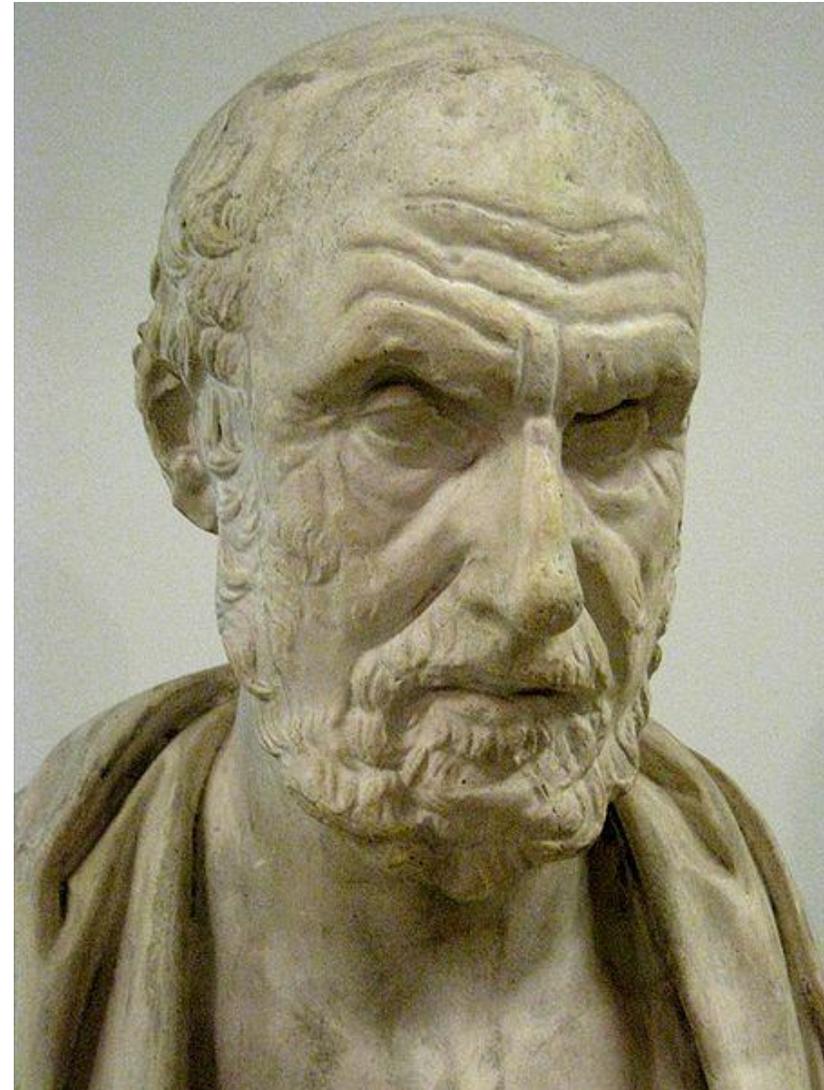
Hipócrates de Cos (460-370 a.C.) fue un médico griego al que se le ha reconocido como “padre de la medicina”. De hecho, para nosotros representa la fundación de la medicina racional, la busca las causas verdaderas (y naturales) de las enfermedades, alejándose de toda interpretación divina y supersticiosa, y por el mismo motivo se buscan remedios racionales en la curación de las mismas. Este modo de pensar se enmarca también en el movimiento racionalista griego que abarcó especialmente los siglos V y IV a.C.

De entre las abundantes obras que han llegado hasta nosotros de Hipócrates (aunque posiblemente muchas de ellas no sean suya sino de sus alumnos y discípulos y miembros de la escuela que fundó), conocidas como “Corpus Hippocraticum”, destacan el famoso “Juramento”, así como sentencias y aforismos, sobre las dietas y diferentes tratados.

A continuación ofrecemos el texto introductorio de su tratado “Sobre la enfermedad sagrada”, referido a la epilepsia, donde se hace patente la racionalidad ante esta enfermedad, que obedece a causas naturales, y muy alejada de la consideración que tenían los enfermos de ella como “endemoniados”, que, a pesar de la obra de Hipócrates, ha llegado casi hasta nuestros días por motivos todavía supersticiosos.

La introducción del tratado la ponemos en el texto griego original (pues hay quien sabe leerlo) y en su traducción al castellano.

Cerramos el artículo con algunas frases célebres atribuidas a Hipócrates.



Περὶ ἱερῆς νούσου (Perí hierés núsou).

Περὶ μὲν τῆς ἱερῆς νούσου καλεομένης ᾧδ' ἔχει· οὐδὲν τί μοι δοκέει τῶν ἄλλων θειότερη εἶναι νούσων οὐδὲ ἱερωτέρη, ἀλλὰ φύσιν μὲν ἔχει ἦν καὶ τὰ λοιπὰ νουσήματα, ὅθεν γίνεται. Φύσιν δὲ αὐτῆ καὶ πρόφασιν οἱ ἄνθρωποι ἐνόμισαν θεῖόν τι πρῆγμα εἶναι ὑπὸ ἀπειρίας καὶ θαυμασιότητος, ὅτι οὐδὲν ἔοικεν ἐτέρησι νούσοισιν· καὶ κατὰ μὲν τὴν ἀπορίην αὐτοῖσι τοῦ μὴ γινώσκειν τὸ θεῖον αὐτῆ διασώζεται, κατὰ δὲ τὴν εὐπορίην τοῦ τρόπου τῆς ἰήσιος ᾧ ἰῶνται, ἀπόλλυται, ὅτι καθαρμοῖσί τε ἰῶνται καὶ ἐπαοιδῆσιν.

“Si no puedes hacer el bien, por lo menos no hagas daño”.

“La vida es breve, el arte largo, la oportunidad fugaz, la experiencia engañosa y el juicio difícil”.

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”.

Sobre la enfermedad sagrada.

Acerca de la enfermedad que llaman sagrada sucede lo siguiente. En nada me parece que sea algo más divino ni más sagrado que las otras, sino que tiene su naturaleza propia, como las demás enfermedades, y de ahí se origina. Pero su fundamento y causa natural lo consideraron los hombres como una cosa divina por su inesperienza y su asombro, y que en nada se asemeja a las demás. Pero si por incapacidad de comprenderla le conservan ese carácter divino, por la banalidad del método de curación con el que la tratan vienen a negarlo. Porque la tratan por medio de purificaciones y conjuros.

“Los hombres creen que la epilepsia es divina simplemente porque no la entienden. Pero si llaman divino a todo lo que no entienden, entonces no habrá fin para las cosas divinas”.

Paco Castillo (Departament de Grec).

EN MIG

Espai per l'equip de mediadors i la comissió de convivència

VIOLENCIA DE GÉNERO (Por Alexandra Burlacu)

La violencia de género es un tipo de violencia y/o psicológica que cae sobre cualquier persona ya sea por su orientación o identidad sexual o su sexo que impacta de manera negativa sobre la persona.

Tipos de violencia de género :

-Violencia de Física: Utiliza la fuerza física , que puede causar lesiones internas , o ambas .La violencia física es una consecuencia de la agresividad.

-Violencia Psicológica: Es toda agresión realizada sin contacto físico entre las personas .

- Violencia Sexual: Hace referencia a la amenaza hacia una persona con el objetivo de hacer que se vea obligada a mantener relaciones sexuales

-Violencia de Económica: Es una forma de control y manipulación que se puede producir en la pareja y que se muestra a través de la falta de libertad



FENT CAMÍ

Secció per a la comissió d'igualtat

VIOLÈNCIA DE GÈNERE I CIBERASSEJAMENT (per Clara Pla)

*Des de la **comissió de convivència i igualtat** us recomanem l'article de Maria José Díaz-Aguado, "La prevenció de la violència de gènere entre els adolescents" publicat a la Revista d'Intervenció Socioeducativa. Tanmateix, us deixem amb algunes de les idees que hi aporta per tal que aneu fent boca.*

Introducció

El reconeixement de la gravetat de la violència de gènere en la parella i de la necessitat de prevenir-la (Noonan & Charles, 2009; Valls, Puigvert & Duc, 2008) ha portat a estudiar com són les seves primeres manifestacions en les relacions que s'estableixen en l'adolescència, trobant que té conseqüències molt greus tant a curt com a llarg termini per al benestar de les seves víctimes (Jouriles, Garrido, Rosenfield, & McDonald, 2009) i que incrementa el risc de patir violència de gènere posteriorment (White & Smith, 2009; Williams, Craig, Connolly, Pepler, & Laporte, 2008). Per prevenir la violència de gènere cal tenir en compte que està estretament relacionada amb els estereotips sexistes, que poden arribar a justificar la

violència de l'home en lloc de condemnar-la, pel fet que se l'associa amb atributs masculins basats en la predominança de l'home sobre la dona al voltant dels quals alguns homes construeixen la seva identitat (Lawson *et al.*, 2010; Reitzel-Jaffe & Wolfe, 2001; Stith, Smith, Penn, Ward & Tritt, 2004). Des de l'adolescència la principal condició de risc de violència de gènere és la mentalitat sexista basada en el domini i la submissió, mentalitat que la prevenció ha d'eradicar.

Les majors dificultats emocionals detectades tant en els maltractadors com en les víctimes tornen a posar de manifest la importància que una adequada educació emocional pot tenir per avançar en la superació del sexisme i en la prevenció de la violència de gènere. Per la qual cosa és necessari que l'escola promogui i avaluï totes les competències bàsiques del currículum, sense oblidar les competències socioemocionals, a les quals amb freqüència es presta menys atenció de la necessària.

Avenços cap a la igualtat i resistència al canvi.

Els components emocionals del sexisme semblen ser especialment resistents al canvi i una de les seves manifestacions és l'ideal de parella que segueixen expressant els nois, similar al detectat 12 anys enrere (*Díaz-Aguado i Martínez Arias, 2001*). Tot i que els tres valors principals pels quals els agradaria ser identificats a elles i a ells continuen sent: 1r la simpatia, 2n la sinceritat i 3r la intel·ligència, i les noies volen que la seva parella destaquí sobre tot per la sinceritat i la simpatia, i en tercer lloc per l'atractiu físic, els nois volen que la seva parella destaquí sobretot per l'atractiu físic, seguit de la simpatia i en tercer lloc la sinceritat. És a dir, encara cal parar l'atenció a la necessitat de superar aquesta tendència, estretament relacionada amb els estereotips de la dona objecte.

D'altra banda es veu la necessitat de prevenir que l'augment del temps dedicat a comunicar-se a través d'Internet o el telèfon mòbil redueixi en excés el temps dedicat a altres activitats i influències necessàries per al desenvolupament durant l'adolescència, com la comunicació directa amb amics i amigues, així com amb les persones responsables de la seva educació, perquè a través de la comunicació cara a cara es proporcionen oportunitats d'entrenament socioemocional d'una major riquesa i complexitat que les que sol proporcionar la comunicació a través de les TIC. Aquesta prevenció s'ha de fer reconeixent el valor que la utilització d'aquestes tecnologies pot tenir i ensenyant a utilitzar-les correctament.

Ensenyar a detectar la violència de gènere des dels seus inicis incloent-hi les seves formes actuals a través de les xarxes i el telèfon mòbil

La prevenció específica de la violència de gènere en l'adolescència ha d'ensenyar a detectar les seves primeres manifestacions en la parella i com evoluciona, tenint en compte l'actual ús de les TIC en aquesta violència.

Prevenir nous problemes: el cyberassetjament, el *grooming* i el *sexting*

1. *Risc de cyberassetjament*. Per prevenir-lo es recomana: evitar proporcionar al possible assetjador (o que aquest pugui robar) imatges o un altre tipus d'informació íntima que pugui utilitzar en l'assetjament, tenir cura de la llista de contactes impeditnt incloure-hi persones que no siguin de tota confiança i no respondre a les provocacions, ja que actuen com a reforç i donen avantatge a qui assetja. Pautes que han contrariat un important percentatge d'adolescents, que ha realitzat dues vegades o més les següents conductes: "usar càmera web quan es comuniquen amb amics o amigues" (el 56,3% de les noies i el 48,3% dels nois), "acceptar com a amic o amiga a la xarxa una persona desconeguda" (el 37,1% de les noies i el 44,5% dels nois) i "respondre a un missatge en què l'insulten o l'ofenen" (el 30,2% de les noies i el 38,3% dels nois). D'altra banda, el 12,1% dels nois i el 6,6% de les noies respon que "ha difós missatges en què s'insulta o s'ofèn altres persones", reconeixent per tant haver contribuït a l'assetjament a través de les TIC.
2. *Risc d'assetjament sexual de menors a la xarxa (grooming)*. Per prevenir aquest problema es recomana evitar proporcionar un element que doni al potencial assetjador força per coaccionar el menor. El risc que això es produeixi s'incrementa a través de les següents conductes, que reconeixen haver realitzat dues vegades o més el percentatge de noies i de nois que s'inclou entre parèntesis: "acceptar com a amic o amiga a la xarxa una persona desconeguda" (el 37,1% de les noies i el 44,5% dels nois), "penjar una foto meua que el meu pare o la meua mare no autoritzarien" (el 17,4% de les noies i el 23% dels nois), "quedar amb un noi o una noia que s'ha conegut a través d'Internet" (el 7,6% de les noies i el 15,5% dels nois), "utilitzar càmera web per comunicar-se amb

desconeguts” (el 4,7% de les noies i el 8,2% dels nois) i “respondre a algú desconegut que m’ofereix coses” (el 3,3% de les noies i el 8,1% dels nois).

3. Risc de sexting, enviament d’imatges o altres continguts eròtics a través de telèfons mòbils o Internet així com les extorsions o altres coaccions derivades d’aquests continguts. Per prevenir-ho s’aconsella no enviar mai aquest tipus de continguts ni afavorir que puguin ser robats per altres persones. Pautes que contrarien algunes de les conductes anteriorment esmentades (com la utilització de la càmera web amb desconeguts) i sobretot les conductes realitzades dues vegades o més pel percentatge d’adolescents que s’inclou entre parèntesi: “penjar una foto meva de caràcter sexual” (realitzada per l’1,1% de les noies i el 2,2% dels nois) i “penjar una foto de la meva parella de caràcter sexual” (duta a terme pel 0,7% de les noies i per l’1,5% dels nois).

4. Existeix una escassa percepció del risc d’algunes conductes que poden donar al potencial assetjador l’element de força per coaccionar ja que són bastant elevats els percentatges d’adolescents que les perceben com “Alguna cosa, poc o gens perilloses”: “respondre a un missatge en el qual algú que no conec m’ofereix coses” (el 24,8% de noies i el 35,9% de nois), “quedar amb un noi o una noia que he conegut a través d’Internet” (el 26,2% de noies i el 49,3% de nois), “penjar una foto meva que la meva mare o el meu pare no autoritzarien” (el 49% de noies i el 61,2% de nois).

El paper decisiu de l’escola en la prevenció de la violència de gènere

El fet d’haver treballat a l’escola el problema de la violència de gènere disminueix el risc de ser maltractador, en el cas dels nois. El treball escolar també protegeix les noies del risc de viure violència de gènere, tot i que amb un menor efecte.

La prevenció s’ha de realitzar també des de les famílies i la seva col·laboració amb l’escola

Els consells, models i experiències viscudes a la família exerceixen una gran influència en l’aprenentatge de la violència de gènere o del seu antítesi: la igualtat i el respecte mutu.

La col·laboració de tota la societat per arribar a ser el que volem ser

És important transmetre al conjunt de la societat que l’eradicació del model que condueix a la violència de gènere és una tasca que afecta totes les persones i contextos des dels quals es reproduïx o es transforma la cultura, incloent-hi les tecnologies de la informació i la comunicació.

Díaz-Aguado, María José (2016)

“La prevenció de la violència de gènere entre adolescents”.

Educació Social.

Revista d’Intervenció Socioeducativa, 63, p. 11-30

(Adaptació)

LA BRÚIXOLA

Espal per a l'orientació educativa, emocional i professional.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO CULTURA DEL BIENESTAR?

El concepto de Inteligencia Emocional ha llegado a prácticamente todos los rincones de nuestro planeta. Al hablar de de este tema no podemos dejar de nombrar a los autores más pioneros y especialistas en la materia como son Howard Gardner, Daniel Goleman o Salovey y Mayer, entre otros. Así, dependiendo del autor que consultemos, tendremos una definición diferente, aunque parecida de lo que es la inteligencia emocional.

Podríamos decir que la inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Todo esto lo sabemos, y aún así seguimos pensando muchas veces que los sentimientos difícilmente pueden educarse. Y decimos que las personas son

tímidas o desvergonzadas, generosas o envidiosas, depresivas o exaltadas, cariñosas o frías, optimistas o pesimistas.

No podemos negar, que las disposiciones sentimentales tienen un componente innato, pero sabemos también que la familia constituye el primer agente de socialización y de construcción de de la personalidad que se irá modificando con la influencia de la propia cultura en la que está inmersa, siendo la escuela un fuerte influjo en este proceso. Educar los sentimientos es algo importante y el trabajo debe ser compartido entre todos los agentes educativos y sociales: la propia familia, la escuela y el contexto social en el que vivimos.

La inteligencia emocional está en la base de muchos procesos físicos. Podemos decir que existe un vínculo directo entre las emociones y el sistema inmunológico que pone de manifiesto la relevancia clínica de las emociones. Existen emociones negativas y positivas que van a perturbar de un modo u otro la salud. Si bien unas conducen a la elevación de la tensión sanguínea, la ansiedad o la disminución de las defensas, en el caso contrario de las

emociones positivas desempeñan un conjunto de variables, que llegan a ser tonificantes para el propio cuerpo. Cada vez son más los médicos que reconocen la importancia de las emociones en el desarrollo de enfermedades.

Para mostrar que las emociones negativas son un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad podemos simplemente hablar del estrés, que provoca una elevación de la tensión sanguínea, grave factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. Por el contrario los sentimientos positivos pueden desempeñar un importante papel en el conjunto de variables que afectan al curso de una enfermedad.

La mejor manera de aprovechar la inteligencia emocional es mantener el equilibrio, sabiendo atravesar los malos momentos y salir airoso de las situaciones sin dañarse ni dañar a los demás. La esperanza constituye un factor curativo que nos permite superar los retos que nos presenta la vida.

En la actualidad, la mayoría de las investigaciones concluyen que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo la inteligencia emocional para favorecer el éxito en la vida, que habría que iniciar lo más tempranamente posible para su adecuado aprendizaje. Hoy en día se está bastante de acuerdo en que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Las personas más destacadas en su carrera profesional, no son necesariamente los más inteligentes. Aquellos que conocen sus emociones y saben cómo gestionarlas serán los que sabrán relacionarse mejor con los demás, tendrán mayor estabilidad psicológica y mejor ajuste social.

El estudiante aprenderá mejor, con más efectividad y motivación, cuando en la escuela se incluyan objetivos relacionados con la inteligencia emocional como la confianza en las posibilidades de éxito, el fomento de la curiosidad y de la capacidad de sentirse competente o de ser eficaz, el desarrollo de la capacidad de autocontrol, la promoción de unas habilidades sociales positivas con los otros, junto con una buena capacidad de comunicación y cooperación, que armonicen las propias necesidades con las de los demás.

Los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos. Otras características de los niños emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo adolescente), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos.

Asimismo es importante que también los docentes desarrollen su propia inteligencia emocional, que propiciará un respeto mutuo de las propias emociones y se crearán ambientes positivos de aprendizaje.

Hoy en día, podemos afirmar que vivimos en un mundo saturado de información, un exceso de datos, de imágenes, de opiniones, de sucesos y de responsabilidades que, a veces, puede sobrepasarnos. No siempre está en nuestra mano cambiar nuestro contexto, pero sí podemos adaptarnos a las circunstancias y encontrar soluciones que nos permitan sobrellevar el día a día de la mejor forma posible.

Una de las herramientas que está muy de moda y que podemos utilizar para intentar conseguir este bienestar emocional y sobrellevar el día a día de la mejor forma posible es el mindfulness o la meditación.

El término meditación ha tenido múltiples acepciones a lo largo de la historia, aunque, en esencia, se podrían resumir en una: La meditación es una práctica intelectual que ponemos en marcha de forma voluntaria con el fin de reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona, recobrando así el bienestar personal físico y mental. Además, cuanto más se practique, más fácil y placentera resulta.

Los objetivos principales que buscan las personas que meditan suelen ser muy variados y pueden ser algunos de los siguientes:

- Relajar mente y cuerpo a fin de recobrar el equilibrio emocional.
- Tomar aire para afrontar un día personal o socialmente complejo.
- Valorar una situación concreta para determinar si tiene solución.
- Encontrar una solución a un problema con múltiples alternativas.
- Liberarnos de las tensiones que no nos permiten analizar objetivamente un problema o una situación compleja.
- Tomar una decisión ante un hecho inevitable.
- Fortalecer las defensas mentales ante realidades o situaciones complicadas.

La meditación no es una técnica sencilla ni rápida. Es un ejercicio intelectual que requiere algo de tiempo, paciencia, constancia y esfuerzo por parte de la persona que la practica. Así debemos tener en cuenta algunas estrategias que la favorecen, como por ejemplo:

- Buscar un espacio tranquilo donde realizar los ejercicios.
- Escoger un momento adecuado para meditar, preferiblemente siempre a la misma hora, para crear el hábito.
- Utilizar música instrumental suave y relajante.
- Utilizar ropa cómoda.
- Adoptar una posición cómoda para realizar los ejercicios. La más habitual es la famosa postura de la flor de loto (utilizando un zafú o cojín donde sentarte), pero si no logras relajarte de esta manera, siempre puedes sentarte en una silla con la espalda recta o incluso tumbarte boca arriba con una almohada bajo las rodillas. Lo único importante es que seas capaz de relajarte.
- Asegurarte de que la temperatura no es ni demasiado baja ni demasiado alta. Ten a mano una manta para taparte si crees que vas a tener frío.
- Practicar cada día, ya que poco a poco lograremos despejar la mente más fácilmente.
- Puedes ayudarte de la aromaterapia para crear un ambiente relajante. Aceites esenciales como la lavanda, tienen propiedades sedantes que se utilizan para combatir el nerviosismo o el insomnio y son ideales para crear un ambiente óptimo para meditar.

Existen abundantes estudios científicos que afirman que las técnicas de meditación como el mindfulness aportan importantes beneficios físicos y psicológicos a sus practicantes. Pasamos a nombrar algunos de ellos validados tanto por la neurociencia como por la medicina:

- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Alivio de la ansiedad y del estrés.
- Mejora de la memoria y de la capacidad retentiva.

- Aumento de la empatía, una cualidad esencial para vivir en sociedad.
- Aumento de la tolerancia ante el dolor físico y emocional.
- Estimula el sistema inmunológico
- Alivia dolores crónicos
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales como el Alzheimer

Según Sara Lazar, neurocientífica y profesora de Harvard, la meditación no solo reduce el estrés de quien lo practica, sino que cambia literalmente el cerebro modificando la cantidad de materia gris que influye en nuestras emociones y decisiones.

Para finalizar, comentar que podemos aprender ejercicios sencillos de mindfulness en nuestra vida cotidiana de fácil incorporación a nuestra rutina diaria al levantarnos, en el trabajo, al mediodía, en nuestro entorno familiar o a la hora de acostarnos.

Al levantarnos: Escaneo corporal.

Simplemente tienes que concentrarte en respirar lentamente e ir tomando conciencia de las diferentes partes de tu cuerpo: los dedos de los pies, los pies, las pantorrillas, los muslos... No pienses en si te duele algo o en si te rozan las sábanas. Concéntrate en observar tu cuerpo como si lo vieras mentalmente desde otra perspectiva. Esta técnica del escaneo corporal es perfecta para retomar el contacto con tu cuerpo y, también, con tu mente recién activada después del sueño. Solo te llevará unos pocos minutos, pero es un tiempo muy valioso para dar la bienvenida positiva a un nuevo día.

En el trabajo: Respiración controlada.

Ser conscientes de nuestra respiración es el primer paso para todos los ejercicios de mindfulness que pongas en práctica en el trabajo, en casa, en el coche, en la calle... ¿Cómo hacerlo de forma consciente y controlada en el trabajo?: siéntate, mira el reloj del móvil o del ordenador y respira al mismo ritmo que discurren los segundos durante dos o tres minutos. Al sincronizar tu respiración con el segundero conseguirás centrar toda tu atención en algo externo a tus problemas y relajar cuerpo y mente.

Al mediodía.

La pausa del mediodía es importante no solo para el cuerpo, sino para nuestra mente. Así que aprovecha la hora del almuerzo para alimentarte tanto física como espiritualmente de una forma muy sencilla: masticando cada bocado diez veces. Este sencillo ejercicio no solo te permitirá comer más despacio, sino relajar tus mandíbulas apretadas durante toda la mañana, saborear los alimentos, tomar consciencia plena de cómo tu cuerpo recibe la energía que necesita para afrontar la tarde, etc.

En el entorno familiar

Relajación guiada. Una de las técnicas de mindfulness en familia más utilizada últimamente es dedicar una hora semanal a disfrutar de una sesión de relajación guiada. Es muy sencillo ya que consiste simplemente en seguir las instrucciones grabadas de un vídeo o un audio que nos va dando

instrucciones para ir relajando cuerpo y mente al ritmo de la respiración, de una música suave acompañada de una sucesión de escenas tranquilas, etc.

Al acostarnos

Apaga el móvil. Así, rotundamente, no lo silencies ni lo dejes en la mesita, simplemente apágalo, olvídate del mundo y céntrate en ti y el entorno que te rodea.

Al tenderte en la cama, cierra los ojos y respira lentamente y de forma consciente. Expulsa de tu mente cualquier tipo de pensamiento negativo y sustituye el espacio que ocupaba por una imagen proyectada de algo que te relaje: un paisaje, una pantalla en blanco, una fotografía mental de tus seres

queridos... Respira y expira contando lentamente hacia atrás: 100-99-98 No te preocupes si tu mente se dispersa y retoma preocupaciones de tu día a día. Cuando te pase eso simplemente vuelve a respirar y a retomar la cuenta atrás.

Aquí tienes un enlace por si quieres empezar hoy mismo. Es un vídeo de Tsoknyi Rimpoché donde explica qué es la meditación de una forma muy divertida y con ejercicios prácticos que te pueden aportar muchos beneficios. Espero que te animes y la disfrutes.

<https://youtu.be/KLdWTSCJo1U>

LO MÁS IMPORTANTE,

PRACTICA, PRACTICA Y PRACTICA ...

TODO LO QUE PUEDAS.

Dori Torres. Orientadora del IES Ramón Muntaner

SALUD EMOCIONAL. (Por Lucía Delgado)

• ¿Qué es la salud emocional?

La salud *emocional* es una parte importante de nuestras vidas, ya que si estamos emocionalmente sanos podríamos controlar nuestros pensamientos, sentimientos e incluso nuestro comportamiento, que sería positivo, seríamos capaces de afrontar los desafíos de la vida, nos sentiríamos bien con nosotros mismos y tendríamos buenas relaciones con amigos y familia.

• Consejos para tener una buena salud emocional:

→ Descansa lo suficiente = para tener una buena salud emocional, es importante cuidar tu cuerpo. Hay que dormir lo suficiente. La mayoría de las personas necesitan siete a ocho horas de sueño cada noche para poder funcionar correctamente.

→ Cuida tu alimentación = cuanto más aprendas sobre lo que comes y cómo afecta a tu energía y estado de ánimo, mejor te sentirás. Los buenos y saludables hábitos de comida son una medida muy aconsejable para evitar el estrés.

→ Haz ejercicio = el ejercicio es un poderoso antídoto contra el estrés y la ansiedad. Busca pequeñas actividades para tu día, como subir las escaleras en vez de coger el ascensor, correr e incluso andar. Si quieres tener una buena salud física, tienes que hacer al menos 30 minutos de ejercicio diario.

→ Limita el alcohol, evita el tabaco y otras drogas = son estimulantes que te hacen sentir bien en un pequeño tiempo, pero luego suponen consecuencias malas para tu salud física y emocional.

• ¿Qué debo hacer para cuidar nuestra salud emocional?:

Si quieres que tu estado de ánimo mejore, mantener buenas relaciones con tus amigos y familia siempre será bueno para tu salud, también hacer ejercicio regularmente te ayudará a tu autoestima y bienestar además de físicamente, también tener una buena alimentación, comer fruta y verdura, te ayudará a tu salud emocional y a tu organismo.

NUESTRA SALUD EMOCIONAL (Por Andrea)

¿Qué es la salud emocional?

La salud emocional o, dicho de otra manera, bienestar mental, es la habilidad de identificar y controlar los sentimientos, comportamientos y pensamientos de tal manera que uno se sienta a gusto consigo mismo y encaminado a sus objetivos y motivaciones.

Es muy importante ser una persona sana emocionalmente hablando porque, de esta manera, podrás lidiar con las dificultades que puedan surgir en el día a día con una actitud positiva y desarrollarás todo tu potencial, siendo así más productivo y optimista.

Precisamente porque forma parte de la salud general, también influye en nuestra salud física, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y controlando el peso corporal, entre otros ejemplos.



Para ello es importante tener una serie de hábitos saludables, entre los cuales encontramos hacer deporte, llevar una dieta equilibrada, evitar sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas, mantener el equilibrio en todos los aspectos de nuestra vida, socializar con otras personas, marcarse una serie de metas y objetivos, etc.



¿Está relacionado de alguna manera este concepto con el de inteligencia emocional?

Son precisamente dos conceptos ligados entre sí, ya que una base adecuada en inteligencia emocional es necesaria para poder gozar de una buena salud emocional.

En el concepto de inteligencia emocional han influido una serie de teorías como, “La Teoría de las Inteligencias Múltiples” de Howard Gardner o, lógicamente, “La Teoría de la Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman, dos autores clave para comprender la visión actual de la psicología humana.

Nos referimos a inteligencia emocional cuando hablamos de la capacidad para detectar, comprender, controlar y expresar las propias emociones, así como reconocer los sentimientos de aquellos que nos rodean.

Algunas de las claves para ello son: la autoconciencia, la consciencia, el autoanálisis, el autocontrol, la empatía y la automotivación.

¿Es importante trabajar la inteligencia emocional desde pequeños para así desarrollar una buena salud emocional?

Efectivamente, está recomendado trabajar esta capacidad desde edades muy tempranas, empezando por la etapa de Educación Infantil, de manera que ya esté totalmente adquirida al llegar a la etapa adulta y se esté preparado para poder gestionar las emociones de manera que estas nos permitan ser personas exitosas.



Y, ¿cómo puede trabajarse un concepto tan complicado con niños tan pequeños?

Una de las maneras más habituales de hacerlo es a través de actividades que estén relacionadas con un cuento que se lea anteriormente a los niños a las que van dirigidos.

Un ejemplo de cuento es “El monstruo de colores”, en el que se relata la historia de un monstruo que tiene un río de colores en su interior que es incapaz de desenredar por sí mismo. En esta historia, cada color representa una emoción diferente: el rojo es la rabia, el amarillo la alegría, el azul la tristeza, el verde la calma, el negro el miedo y el rosa el enamoramiento. Entonces el monstruo se da cuenta con un poco de ayuda de que lo mejor es clasificar los colores-emociones en diferentes tarros, para que así no estén mezclados.

Con este cuento los niños pueden trabajar diferentes emociones y aprender a clasificarlas, así como construir un emociómetro y realizar otras actividades al respecto.



Otro ejemplo que podría ser válido para la inteligencia emocional es el trabajo a través de la película “Inside Out (Del revés)”, aunque en este caso las emociones no se corresponden con los mismos colores. Aunque sí lo hacen la alegría, la rabia y la tristeza, en este caso el color verde representa el asco y el morado el miedo.

A modo de conclusión, podemos afirmar la importancia de la educación emocional para lograr una buena salud y el éxito en aquello que nos proponamos, ya que el control de nuestras emociones comporta, a su vez, el control de nuestra vida.

EN L'ONA

Secció per al projecte de Ràdio Escolar

ENTREVISTA A M^a VICENTA MESTRE. RECTORA DE L'UNIVERSITAT DE VALÈNCIA 6/3/2019

M^a VICENTA MESTRE va nàixer a Oliva el 23 /9/1956. Casada i amb dos fills (virgo horòscop, no creu en ell)

Es veu com una persona positiva, controlada emocionalment, pròxima i molt alegre i satisfeta amb el seu treball. Una persona tranquil·la.

Li disgusta no poder arribar on vol arribar i aconseguir els seus objectius.

És psicòloga i des de fa un any la primera dona Rectora de la Universitat de València, que per cert té més de 55.000 alumnes..

El seu major somni i assoliment és aconseguir que els seus somnis i projectes poden dur-se a terme.

Aquest treball actual li permet treballar, conèixer i coordinar a moltes persones tot això per a tractar que millore la qualitat de l'ensenyament universitari. El pitjor és no disposar dels mitjans i recursos per a portar cap tots aqueixos projectes.

En les persones la qualitat que més admira és el respecte i l'honestat.

Entre els seus músics els BEATLES i les seues pel·lícules: qüestió de gènere i campions.

De xicoteta volia ser mestra i de major va acabar com a psicòloga i Rectora.

En aquest últim treball diu més vegades que sí abans que no al llarg del dia.

Els Reis enguany li han portat més il·lusió i si es perd que vagen a buscar-la a Austràlia que és on resideix una de les seues filles.

Un dels moments més inoblidables de la seua vida ha sigut el naixement de les seues filles i el seu major desig és poder complir tots els seus somnis i projectes com a rectora, però sobretot millorar la qualitat universitària.



ALEXANDRIA

Secció de la biblioteca del centre amb novetats, recomanacions, etc.

LIBROS SOBRE SALUD Y NUTRICIÓN

(Por Manuel Moreno)

Esto es una recopilacion de los libros que tenemos en nuestra biblioteca tanto sobre salud como sobre nutricion.

Alimentos y la salud. (*Organización mundial de la Salud. Ed. Salvat*)

Este libro trata sobre la dieta que debes seguir para tener una alimentación sana y saludable. En primer lugar habla sobre el tipo de personas que hay en el mundo sobre el tema alimentación. Después hay un apartado sobre el deporte que es el menos importante. y finalmente habla sobre la nutrición.

Alimentacion y nutricion (*Grande Covián, F. Ed. Salvat*)

A pesar de los peligros que puede acarrear a nuestra salud una mala alimentación, diariamente surgen infinidad de nuevas dietas que prometen resultados asombrosos y propagan multitud de ideas erróneas. Nutrición y salud propone un acercamiento crítico y objetivo a una forma de alimentación saludable, desmonta mitos y aclara conceptos con el rigor científico y el estilo divulgativo de uno de los expertos en nutrición más importantes de la medicina española, Francisco Grande Covián. Una nueva edición, actualizada en colaboración con la Fundación Grande Covián, del libro imprescindible para aprender a evitar los principales problemas de salud en nuestros días.

Nuevos estudios de ciencias de la salud. (*Consejo de Universidades*)

El área de Ciencias de la Salud y Servicios Sociales agrupa estudios relacionados con la Enfermería, la Farmacia, la Medicina, la Nutrición, la Odontología, los Servicios Sociales y la Rehabilitación. A continuación se incluye una breve descripción de cada una de estas disciplinas:

La Medicina se ocupa de la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades o dolencias que podrían afectar el bienestar del cuerpo humano.

La Enfermería consiste en el cuidado de los enfermos de gravedad y pacientes ambulatorios, con el cometido final de asistir y complementar la labor de los Médicos.

La Nutrición y la Dietética se encargan de educar y asesorar a los pacientes sobre alimentación saludable, además de diagnosticar y tratar aquellas enfermedades ocasionadas por una nutrición deficiente.

La Farmacia tiene como cometido formar profesionales capaces de formular medicamentos, suministrarlos y recomendar a los pacientes cuál ingerir de acuerdo a sus síntomas o diagnóstico médico.

La carrera de Odontología se dedica a cuidar la salud bucal, además de prevenir y sanar dolencias y enfermedades en los dientes.

Por último, el Trabajo Social, también conocido por el nombre de Servicios Sociales, promueve el cambio social y mejora las condiciones y la calidad de vida de los sectores más vulnerables de la población, a través de la prevención, la detección, el tratamiento y la resolución de problemáticas de diversa índole: económicas, familiares, laborales.

SUGGERIMENTS DE LA BIBLIOTECA

A continuació vos presentem dues ressenyes bibliogràfiques de dues novel·les gràfiques, elaborades per dos alumnes, i que teniu a la vostra disposició en la biblioteca del centre.

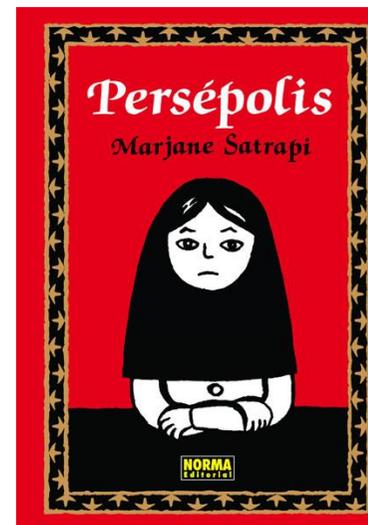
La novela gràfica sobre la que voy a hablar se titula **Persépolis**, escrita e ilustrada por **Marjane Satrapi** y relatada de forma autobiogràfica.

Marjane narra las etapas que marcaron su vida, desde su niñez a la edad adulta. Denuncia la censura, el machismo y la falta de libertades en el Irán en el que vivió y retrata el país desde la caída del Sha de Persia hasta la mitad de los años 90. Cuenta cómo creció durante el régimen islámico en Teherán, consiguiendo tiempo después abandonar el país.

También cuenta cómo era diferente al resto de los niños; cómo la educaron de forma diferente y cómo poseía un carácter observador y una imaginación no propia de los niños de su edad. Relata otros hechos de su vida, como sus conversaciones con Dios, algunas manifestaciones, su marginación o las diferentes clases sociales que existían en la época.

Los dibujos son en blanco y negro, muy sencillos y muy narrativos.

Me ha parecido un buen libro, muy informativo y que te ayuda a comprender una parte de la historia de Irán de forma diferente. También me ha gustado que tratara temas como el machismo o la libertad, ya que son muy actuales.



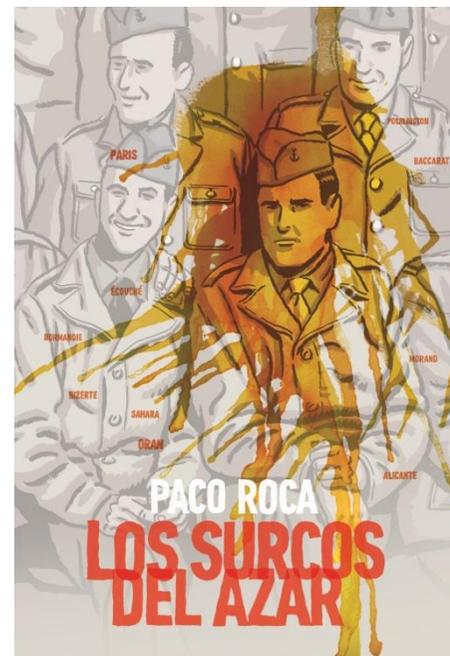
Aitana Martínez. 1º de Bachillerato B

Los surcos del azar es una novela gráfica de *Paco Roca*, que trata sobre las experiencias de la guerra de un hombre, un héroe, Miguel Ruiz, que estuvo en la Novena División de Blindados franceses.

Hay dos protagonistas principales, el dibujante que investiga la historia y el anciano, un hombre de firmes convicciones morales y chapado a la antigua. En la historia aparecen grandes momentos históricos a resaltar: la huída del puerto de Alicante, la toma de París ...

Sin duda, lo recomendaría; es una obra impresionante, muy buena para entender mejor la Guerra Civil, la Segunda Guerra Mundial y el pensamiento y los recuerdos de los pocos combatientes que quedan vivos, en un gran trabajo de investigación.

No es un libro de historia o un estudio, explora la vida del combatiente. Cada capítulo se desarrolla de una forma tan libre que podría dividirse en pequeñas historias. Sus dibujos son realistas, sencillos y dotan, sobre todo, a la obra de una gran expresividad.



Adrián Cubas 1º de Bachillerato B



ACÍ ESTEM!

SECCIÓ RESERVADA PER A L'AMPA.

LA ADOLESCENCIA-

(POR JOSÉ ANTONIO MASCARELL OLASO)

La Adolescencia, esa etapa de la vida por la que todos nosotros los padres hemos pasado y que ahora nos toca pasar con nuestros hijos; es una etapa de crecimiento, de cambio, de miedos, a veces de sufrimiento pero sobretodo una etapa donde disfrutar de la vida junto a ellos, porque es desde la familia y amigos donde tienen que consolidar su personalidad y forma de ser para el futuro no tan lejano.

La familia puede y debe ejercer una influencia favorable en el desarrollo de buenos hábitos y patrones de conducta.

La prevención es una de nuestras mejores herramientas, es más fácil enseñarles hábitos positivos que eliminar los negativos. Estos hábitos saludables son comportamientos y conductas asumidas como propias y que inciden en forma práctica en nuestro bienestar físico, mental y social.

En cuanto a LA ALIMENTACION es importante llevar una dieta variada y equilibrada , haciendo hincapié en el consumo adecuado de frutas y verduras; intentando limitar las “comidas rápidas”, las bebidas azucaradas y carbonatadas y los alimentos ricos en grasas o

bajos nutrientes (papas fritas, bollería industrial ,gominolas..).

Igualmente importante es beber una cantidad de agua suficiente y respetar los horarios de las comidas.

En cuanto al SEDENTARISMO, hay que incidir en la importancia del ejercicio físico y los buenos hábitos posturales , tanto de las clases de Educación Física como actividades extraescolares, realizando algún tipo de deporte de forma habitual. Se puede aprovechar aquí y realizar alguna actividad en familia intentando encontrar una afición en común. Otro elemento a tener en cuenta sería limitar las horas que nuestros hijos ven televisión o utilizan los videojuegos y Tablet , siempre serán mejores actividades al aire libre.

Ligado con esto último también estaría el tema de las horas de SUEÑO , dormir las horas suficientes (de 8 a 9 H) es necesario para garantizar un adecuado descanso , que permita el máximo potencial de crecimiento y desarrollo en el día a día .Es necesario eliminar artefactos(móviles , consolas) que puedan disminuir este descanso.

A nivel físico, también es importante realizar una buena HIGIENE CORPORAL (ducharse) y una buena higiene oral (cepillado de dientes al menos dos veces al día) . Al igual que es fundamental que los adolescentes se realicen chequeos médicos periódicos y el cumplimiento del calendario de las vacunas.

A nivel EMOCIONAL, es importante dedicar un tiempo cada día a hablar con tu hijo, deben de saber que pueden contar con nosotros, hablarnos de sus preocupaciones o inquietudes para que podamos ayudarles, educarles en la importancia del respeto, hacia sí mismo y por los demás, igualmente por el medio ambiente por la igualdad entre personas. Debemos mostrar interés en conocer a sus amigos y tratar de fomentar hábitos sociales positivos como el respeto, la

honestidad y la amistad. Tenemos que tratar de evitar la sobreprotección, nuestros hijos se equivocarán, como todo el mundo, las personas aprendemos de nuestros errores, y nosotros debemos estar a su lado para ayudarles a superarlos.

Como último y no menos importantes es el CONTROL DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO en todos los ámbitos ; en alimentación por exceso o por defecto , en deportes de riesgo ,en el inicio de actividad sexual sin la debida protección para prevenir tanto embarazos no deseados como enfermedades de transmisión sexual ;consumo de alcohol ,tabaco y otras sustancias tóxicas ; automedicación y conducción temeraria (conducir bajo el efecto del alcohol , sin casco..).



XARXA DE RECOLZAMENT

Espai per als Serveis Municipals.

(Articles d'alumnes, no de Serveis Municipals)

ADICCIÓN Y PREVENCIÓN (Por Raquel Salido)

Todos podemos ser víctimas de la adicción sin importar el sexo, la edad, o la clase social.

La adicción es el deseo incontrolable del consumo de sustancias determinadas, normalmente químicas. La persona adicta a una sustancia no puede controlar el deseo de utilizarla. La adicción al alcohol y las drogas debe ser vista como un problema que afecta no sólo al que se intoxica con esas sustancias, sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto.

La adicción suele ser muy recurrente en la adolescencia y suele estar condicionada a aparecer en el cerebro de una persona a través del consumo de drogas y alcohol del cual es difícil de desengancharse cuanto más la consume la persona. Esto es conocido también como drogodependencia.

Basicamente se trata de depender de una sustancia u otras tóxicas como un alivio para saciar nuestra adicción y por decirlo de alguna manera, "contentar a nuestro cerebro con ese premio"

El cariño y la atención a los menores es muy importante para prevenir las adicciones. Las personas con adicción tienden a estar en soledad, sufren constantes cambios de conducta, bajo rendimiento escolar, cambio repentino de amistades, las ganas de dormir continuamente, la necesidad de dinero, la disminución del apetito, o la desaparición de objetos en la vivienda.

Para prevenir las adicciones es bueno integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza. Establecer lazos de afecto y convivencia con familiares y amigos. Reconocer sus logros y capacidades, mostrar afecto es muy importante como la creación del hábito del estudio, lectura...

*** **

PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN (Por Paula Medina)

El consumo de alcohol y drogas continúa siendo un problema social y de salud. Lamentablemente el inicio del consumo se presenta cada vez más temprano en la vida y observamos que a partir de los 14-15 años los adolescentes comienzan a consumir alcohol y a coquetear con la marihuana; es un problema muy serio y debemos de pensar en las consecuencias , si eres adolescente y estas pasando por esto lo mejor seria replantearte el dejártelo, ya que es perjudicial para tu salud .Si eres familiar o amigo de alguien que este pasando por este problema , deberias hablar con el.

Al parecer debemos acostumbrarnos a vivir en un mundo con drogas, pero esto no significa que no hagan daño a la salud psíquica, social y física. Y por lo tanto debemos desarrollar en los Jóvenes su capacidad de DECIDIR Y ELEGIR a pesar de estar en un entorno desfavorable; y ayudar a los padres/madres a estar cerca de ellos y comprender que la manera de criarlos en este nuevo mundo es un diferente a la que fueron criados ellos.

*** **

PREVENCIÓN DE ADICCIONES (Por Kesia Gallego)

Las adicciones pueden afectar a cualquier persona. Sea hombre,mujer o niño/a. Las más comunes son las adicciones a las drogas y al alcohol. Los menores son los que caen más pronto rendidos ante éstas. Varias veces nos damos cuenta de que algo pasa en los afectados por algunos síntomas que muestran. Algunas señales pueden ser las siguientes:

- Soledad.
- Rendimiento escolar más bajo.
- Duerme mucho o muy poco.
- Falta de interés en actividades.
- Mentiras.
- Siempre quiere dinero y nunca tiene.
- Cambio de amistades.
- Pérdida de peso.
- Dolor de pecho.
- Hipertensión.

Cuando tenemos alguna sospecha debemos actuar pronto. Si la persona se niega a recibir ayuda es necesario hacerle ver los riesgos físicos,psicológicos y sociales a los que se expone

LA BANDA

Espai per artocles relacionats amb la música (grups en auge, recomanacions, comentaris, ...)

LA MÚSICA COMO TERÁPIA (Por Ángela Giner)

La música es más fácil reproducirla y sentirla que poder explicar lo que nos produce y es muy difícil definirla. El término música viene del latín “musica” que deriva del griego “mousiké”.

Se podría decir que la música es un arte que consiste en los diferentes sonidos y silencios de una organización, que finalmente, resulta agradable para el oído.

La melodía, la armonía y el ritmo; son los tres elementos fundamentales que contienen todos los tipos de música.

Es un arte que nos acompaña a todos desde siempre.

Pero lo que nadie puede explicar con certeza, es que los sonidos que pueden tocarnos el sistema nervioso y emocionarnos, hasta puntos que ninguna otra cosa puede llegar a hacer.

Se podría decir que la música, en parte, se parece al amor, porque puedes sentirlo pero no sabes definirlo.

La música tiene un gran impacto en nosotros, muchas veces nos trae recuerdos muy buenos, alegría y motivación y otras veces nos puede traer nostalgia y melancolía.

Las notas musicales son adaptadas desde antes de nacer, al cuarto mes se desarrolla el sentido del oído, y se han hecho experimentos en los que se le pone un tipo de música a un bebé, que la madre escuchaba durante su embarazo y cuando el bebé identifica esa música familiar, se queda tranquilo.

El poder de la memoria musical es lo último que se pierde.

Desde un punto de vista más intelectual, puede ayudarnos a mejorar nuestra concentración, una imaginación mucho más creativa, ayuda a las habilidades sociales, etc.



También, otro recurso en que utilizamos la música, es como terapia. Es un recurso terapéutico que está al alcance de todo el mundo y no todos lo solemos tener en cuenta.

Con ella, encontramos la calma que muchas veces perdemos y ayuda mucho a nuestro ánimo.

En La Segunda Guerra Mundial, fue utilizada para tratar los traumas que tenían los combatientes.

Es un código entre el emisor y el receptor que mayoritariamente tiene más ventajas que desventajas, y ayuda a nuestra salud de forma positiva.

La música da alma al universo, alas a la mente, vuelos a la imaginación, consuelo a la tristeza y vida y alegría a todas las cosas.

¡NO DEJES DE ESCUCHAR MÚSICA!

POLIESPORTIU

Secció dedicada als esports, especialment als campionats interns

APPS “SALUDABLES”: UNA AYUDA PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

En la actualidad, muchos son los tipos de apps que se pueden encontrar en las diferentes plataformas de descarga. Desde juegos para pasar el rato, aplicaciones con las que podemos jugar con la realidad aumentada, o incluso, ser un fotógrafo profesional, hasta herramientas de reconocimiento de imágenes que nos permiten identificar monumentos, plantas y animales sólo apuntando con nuestro dispositivo.

Entre todas estas nuevas aplicaciones que van surgiendo y que apuntan a convertirse en imprescindibles, nos vamos a detener en aquellas que nos permiten llevar un estilo de vida más saludable. Así, la salud y todo lo relacionado con la vida saludable es uno de los mercados más potentes en la actualidad. Lo “healthy” está de moda tal y como demuestra el tremendo éxito de las aplicaciones dedicadas a este sector y sus millones de descargas.

Sin duda, todo el mundo está concienciado de que es necesario adquirir hábitos de vida activos y saludables. Cada día nos preocupamos más por nuestra salud y queremos cuidarnos, pero lo cierto es que nos falta información o conocimientos específicos y no encontramos tiempo para

adquirirlos. Constantemente salen nuevas instrucciones e indicaciones sobre lo que debemos comer y cuáles son los alimentos que debemos evitar, cuánta actividad física debemos hacer para obtener resultados y cómo debemos hacerla (intensidad, progresión, frecuencia), cuáles son los ejercicios contraindicados desde el punto de vista de la salud, etc., ¿Qué podemos hacer para controlar todos esos factores que influyen en nuestra salud y poder así mejorar nuestra calidad de vida? Os propongo recurrir a las denominadas apps saludables.



A través de todas ellas podemos obtener información sobre nuestras enfermedades (VIDA, My Doctor App, MyLeaf), consultar dudas sobre la salud (Saluspot), contar calorías y crear menús saludables (MyFitness, Nooddle), realizar rutinas de ejercicios guiadas (Runtastik, Nike), saber qué actividad física hemos realizado y durante cuánto tiempo (Google Fit, Loop), relajarnos y bajar nuestro nivel de estrés haciendo meditación (HeadSpace, SAM), o incluso, dejar de fumar (QuiteNow!).

Pero claro, no todas las apps saludables son adecuadas. Tenemos que tener cuidado a la hora de elegir, teniendo en cuenta que siempre que hablamos de salud hay que asegurarse que detrás existen profesionales y equipos interdisciplinarios experimentados, y siempre que sea posible, acudir a expertos que guíen y pauten nuestro trabajo físico y nuestra alimentación con criterio. La salud no es un juego y es, en gran parte, la responsable de nuestra felicidad.

A continuación, os presento algunas de las aplicaciones que verdaderamente os pueden ser útiles para vuestra vida diaria siempre y cuando vuestro objetivo sea adquirir hábitos de vida activa y saludable:

Apps sobre Alimentación:

My Fitness Pal: su enorme base de datos nos facilitará la composición de los alimentos. Desde kilocalorías hasta cantidad de macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas)

Nooddle: dependiendo de lo que haya en tu nevera, esta app te ofrecerá diferentes recetas. Solo tienes que introducir los alimentos y a cocinar.

Runtastic Balance: partiendo de los datos que introducimos, esta app nos ofrece la cantidad de calorías que debemos ingerir para alcanzar nuestro objetivo.

Apps sobre Actividad Física:

Endomondo: permite llevar un seguimiento de las actividades realizadas y, además, analiza tu rendimiento y realiza comparativas para ver si existe mejoría o no.

Freeletics: tras la creación de un perfil, esta app diseñará rutinas específicas en base a tu estado físico y a los objetivos deseados.

Interval timer: permite controlar la duración de tus actividades. Puedes programar tanto el calentamiento, como las series a realizar, como sus correspondientes descansos.

Finalmente, recordaros que existe una app que todos llevamos de serie y que, aunque a veces dé algún problema, siempre ha de ser la primera a la que recurrir a la hora de tratar temas de salud: el **sentido común**. Y ahora,... **¡a empezar a cuidarte!**

Esther López. Professora de Educació Física

LA EDUCACIÓN FÍSICA SALUDABLE (Marco Martín)

1.INTRODUCCION DE LOS HABITOS SALUDABLES

Cada vez es mayor el porcentaje de personas jóvenes con problemas de obesidad, cardíacos, respiratorios, óseos, etc, con problemas de salud cada vez a edades más tempranas. El sistema educativo ha confiado el tratamiento de los contenidos relacionados con la salud y la actividad física al área de educación física.

2.CONCEPTUALIZACIÓN

La salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas. La salud es un estado de la persona que presenta un equilibrio entre el organismo y su funcionamiento, el entorno y las necesidades que este le genera. La salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social , no solamente la ausencia de enfermedad”.

Estos son tres componentes de la salud :

Componente físico: hace referencia al funcionamiento óptimo de los distintos aparatos , sistemas , órganos, tejidos etc.. **Componente mental:** indica la necesidad de un equilibrio interno, mostrando un nivel adecuado de autoestima y aceptándose tal y como es, conociendo sus capacidades y limitaciones. **Componente social:** indica el grado de relación del individuo con su entorno. Con el medio natural que se integra y muy especialmente con el grupo humano del que forma parte en el ámbito familiar, laboral, de ocio, y tiempo libre etc.

3.PROPUUESTA PARA LA PRÁCTICA .

Conocer de la forma básica los efectos que produce en el organismo la práctica de ejercicio físico y su relación con la alimentación y la higiene corporal . Conocer y adoptar hábitos de higiene individual y colectiva, de ejercicio físico y alimentación que beneficien la salud.

4 HABITOS SALUDABLES.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propios y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Hábitos higiénicos: Proporcionan las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida y hacen referencia a uno de los principios de la prevención: la higiene. Estos hábitos higiénicos protegen la salud del individuo (hábitos individuales) y los demás (hábitos colectivos).

Individuales: .Higiene del cuerpo: limpieza del diaria de la piel mediante la ducha; cepillado de dientes después de cada ingesta de alimentos. Indumentaria: llevar una ropa limpia, cómoda y adecuada a la actividad que se va a llevar a cabo. Elementos de seguridad: respetar las normas, hacer un uso adecuado del material y de las instalaciones son elementos necesarios para evitar accidentes y prevenir lesiones.

Colectivos: Durante la práctica de actividad física: estar bien hidratado, mantener limpia las instalaciones y en buen estado el material, comunicar al profesor o a la instalaciones y en buen estado el material, comunicar al profesor o a la persona encargada de material cualquier incidencia con éste . Entorno urbano: hacer un buen uso de las papeleras, respetar los espacios, evitar hacer ruidos molestos para los demás, recoger cualquier desperdicio o basura es nos caiga al suelo. Respecto al entorno natural y el medio ambiente: respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas pero ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente.

5. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios se definen como rutina diaria que acompaña el acto de comer; incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos. Estos son afectados por creencias, herencia cultural, capacidades de compra y el conocimiento que se tenga acerca de la alimentación.

VIDA SALUDABLE CON EL DEPORTE (Por Daniel Moreno)

¿Qué es la condición física?

-Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Métodos antes de hacer un ejercicio físico

IMPORTANTE: ANTES DE HACER UN EJERCICIO FÍSICO HAY QUE REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO

-Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.



¿Cómo puede ayudar el deporte a nuestra salud?

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión .
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Incrementa el bienestar general.

A ESCENA

Secció dedicada al grup de teatre.

TINDRE CURA DE LA VEU

Les actrius i actors, a més dels docents com altres professionals de la veu bé siguin cantants, periodistes o presentadors han de cuidar-se diàriament el seu instrument de treball: la veu.

El fet de parlar durant llargues estones ocasiona un desgast que requereix una sèrie d'atencions per tal que la cosa no vaja a més. El que cal fer principalment és deixar que la veu descanse i, per això, dormir de 7 a 8 hores cada nit serà idoni perquè les cordes vocals es recuperen per poder funcionar.

Però, per què ens quedem de vegades afònics? Si colpegem les cordes vocals amb crits, tensions o les hidratem poc és quan s'esdevenen els episodis d'afonia. Per aquesta raó és important no forçar, ni cridar sovint i, sobretot, hidratar-se. Beure dos litres d'aigua al dia és ideal per mantindre les cordes vocals hidratades, així com el cos, i si en compte d'aigua, bevem infusions de gingebre (potent antibiòtic natural) aconseguirem, a més d'una veu dolça i preparada per treballar, un alé fresc i agradable.

Si treballem com intèrprets o cantants cal evitar beure lactis o plàtans abans d'eixir a escena ja que aquestos ocasionen que es produïska mucosa i produeix que la veu no siga neta ni tampoc que arribe a notes altes. Cal afegir que caldria evitar també ingerir café o polioli atés que aquestos ressequen les cordes vocals. El més intel·ligent és prendre aigua o té, que no estiga ni gelat ni calent, i evitar també els fruits secs ja que aquestos

provoquen que la veu gargamellege o episodis de tos en escena. Si mengem, que siga dues hores abans de l'actuació. Per contra, aliments com la safanòria o la carabassa ofereixen diferents i excel·lents beneficis per a la veu.

Per últim, és important fer ús de la veu diafragmàtica perquè ens permet projectar, respirar i treballar la veu sense forçar les cordes vocals i rendir completament en el nostre àmbit professional.

Emili Chaqués.



Portada de l'obra "El jurat", representada per alumnes de 2on de Batxillerat, i que tractarem més detalladament en el següent número.

RACÓ LITERARI

Espai obert perquè t'expresses i col·labores en allò que vulgues.

PREMIOS SAN VALENTÍN

UN AMOR DEL PASADO

Hoy es el día de los enamorados y quiero declararte mi amor. Tú has cambiado mi vida por completo, eres la motivación más grande que tengo. Desde que llegaste a mi vida mis días se han llenado de felicidad, pero con tus dulces ojos me enamoras y haces que el tiempo vaya más despacio. Tú sabes que te amo con todo mi corazón y que me puedes volver loco con una sola mirada, eres la persona que más me importa en este mundo. Quiero aprovechar esta fecha tan importante y expresarte todo lo que siento. Antes de conocerte no me imaginaba lo maravilloso que podría llegar a ser el amor, pero tú has sacado de mí, los sentimientos más profundos que puedo llegar a tener.

Eres tú la persona que me hace dibujar corazones, la que me hace escribir cartas como esta en la que te digo que te amo y que es a tu lado con quien quiero pasar mi vida entera. No te miento cuando te digo que te adoro. Para mí no hay nadie como tú, no existe nadie que me haga sentir estas mariposas en el estómago que revolotean cada vez que te veo, esa alegría que infla mi pecho cada vez que te veo sonreír, realmente me haces feliz.

Eres la razón por la que me levanto cada día con una sonrisa en a boca; eres la razón por la que no me rindo por muy mal que me vayan las cosas. Gracias por existir y hacerme tan feliz, eres una parte esencial de mi vida, sin ti me moriría. TE AMO. Feliz San Valentín.

MANUEL BORREGUERO GABÍN(2º ESO B. 1º premio 1º ciclo ESO)

PRESENTE Y PASADO

Mi presente
una cama y yo.

Mi pasado
sábanas y dos cuerpos
dos corazones
palpitantes.

Ese deseo de la piel,
de ese contacto.

Mi mente te imagina
mi cuerpo te espera
mis labios te desean

¿ No sientes lo mismo?

Tus ojos ya responden solos

¿ Por qué no vienes?

ALICIA MARTÍNEZ LÓPEZ (4º ESO A. 1º premio 2º ciclo ESO)

Lágrimas ácidas, de esas que queman el alma
a su paso, de un superviviente roto, despedazado
por esa persona a la que le otorgaste el poder
de destruirte confiando en que nunca lo haría.

Aquellas pequeñas gotas de desesperación que
se caen a ese suelo lleno de los pedazos
puntiagudos de un corazón que no se sabe
con certeza el tiempo que tardará en repararse.

Una vida... tristemente sin la misma,
unos pensamientos lúcidos de poner fin
a algo a lo que no se le puede llamar
existencia, un sinsentido de dagas
que acaban con un ser que no quiere
seguir luchando.

Con mucho dolor, a esto se le conoce como DESAMOR.

LUCÍA HOYO (4º ESO B. 2º premio, 2º ciclo ESO)

ME ENSEÑARON

Siempre me enseñaron
que el amor era maravilloso,
algo vivido y alegre,
que ilumina los días y las noches
y saca lo mejor de ti

Siempre me enseñaron
a buscar a mi media naranja,
a tener a alguien a mi lado,
una mano a la que agarrarme
y unos labios que poder besar.

Nunca me enseñaron
que el amor no siempre era así,
no siempre era un regalo,
que no siempre era mutuo
y que podía hacer tanto daño.

Nunca me enseñaron
a aguantar algo que me debilita,
algo a lo que volcaste todo tu corazón,
cada palabra de amor conocida
y que sería tan efímero como un sueño.

Ojalá me hubieran enseñado
a curar esa presión en mi pecho,
a sacar las lágrimas amargas en mi rostro,
a expulsar pensamientos mortíferos
y a no querer si no eres correspondido

INÉS MARTÍ ANSELMO (4º ESO B. 3er. Premio 2º ciclo ESO)

PREMIOS CONCURSO CARTAS A LOS REYES MAGOS

NO ME TRAIGÁIS

Queridos Reyes Magos:

A ti Melchor, no me traigas el Lamborghini, mi coche favorito, préstame ese camello que tienes para poder recorrer el mundo ayudando a todos los que lo necesitan.

A Baltasar recordarle que no me deje el yate que quería, sino una sólida patrullera, capaz de atravesar las olas en la tormenta, con la que pueda auxiliar a todos los naufragos que llenan los mares.

Gaspar, tú no me des ese cohete fantástico del que hablamos, con el que pensaba descubrir un nuevo mundo para todos, por que lo que yo quiero es vivir en este planeta.

Esa es mi petición para Vosotros: un poco de ayuda para intentar que este mundo sea ese, el de todos.

Miguel Jordán Cosa (2º ESO B, 2º premio 1º ciclo ESO)

DISTINGUIDOS REYES MAGOS:

Tiempo atrás habría pedido juguetes, prometiendo ser buena. Habría esperado con ilusión el día en el que llegarais y abrir los regalos. Aunque, realmente, no hace tanto tiempo de eso, a pesar de lo que yo quiera pensar. Sin ir más allá, hará pocos años, yo era esa niña llena de sueños e ilusiones que aguardaba en la puerta vuestra llegada. Esa niña que iba corriendo a limpiar sus zapatos para ponerlos en la entrada y que por la noche, se dormía

pidiendo siempre el mismo deseo, conoceros para poderos dar las gracias. Gracias por hacer felices a tantas personas alrededor del mundo y de sacar una sonrisa a aquellos que ya hace tiempo, perdieron la esperanza.

La Navidad es algo mágico dicen, eso es lo que siempre hemos aprendido. Pero la misma pregunta ha rondado siempre por mi cabeza: ¿Cuál es la razón de esa magia? ¿Qué nos hace sentirnos diferentes? ¿Por qué sentimos esa indescriptible necesidad de ser felices durante cierta época del año? ¿Acaso no podríamos sentir nostalgia, miedo, tristeza por el recuerdo de aquellas personas que perdimos y con la que tantos momentos compartimos? A veces recordamos a aquellos importantes para nosotros y que deben estar presentes al comienzo de un nuevo año, de una nueva etapa y al frente de los cambios decisivos. Durante bastante tiempo pensé en la respuesta, la cual no obtuve. Siempre me respondían con lo mismo: "La Navidad es magia por los Reyes Magos, Papa Noel y por todos los fenómenos mágicos durante las fiestas". Luego me sonreían con dulzura y continuaban hablando. Pero es curioso, cuando creces esa magia se va evaporando muy sutilmente hasta que llega un momento en el que simplemente dejas de notarla. Nunca pensé que fuese inevitable, que antes existiese y ahora no, nunca imaginé que algún día se acabaría. Porque a pesar de que lo neguemos, de que pensemos que no ocurrirá, en el fondo sabemos que conforme los años pasen, no habrá forma de eludirlo y simplemente se desvanecerá.

Y lo único que nos quedará será alegrarnos por los que la mantienen y esforzarnos por conservar su propia ilusión. Pero ¿ Qué se puede hacer verdad? Es como el ciclo de la vida, llega un momento en el que todo llega a su fin. Yo pienso que la clave era tan simple como que éramos niños inocentes que no veían el mal, no creían en los defectos ni en las razones, pero sí en las casualidades. Y quién sabe, puede que a veces los niños tengan más razón de la que normalmente nos pensamos.

Es gracioso, ya que ahora que lo pienso, en aquellos momentos no me daba cuenta de que mi ignorancia era el secreto de mi alegría.

Por último, simplemente me gustaría pedir una cosa, un simple deseo: hacer que la magia nunca se acabe. No dejéis que la razón nuble a la imaginación, ni dejéis que dejen de creer en la Navidad, ya que no existe solo porque sí, la creamos todos juntos, y si la perdemos, ella desaparecerá con nosotros. Pues los niños no van a ser niños de por vida, y todos necesitamos creer un poco a veces, y dejar de lado todo lo demás.

No pido que creamos en fantasma inexistentes, si no que creamos en nosotros y en lo que podemos llegar a conseguir en una noche tan mágica: unir lazos, crear recuerdos, empezar de nuevo, mejorar nuestros defectos, proponernos metas que, a veces, sabemos que nunca cumpliremos, pero que nos hacen sentirnos mejor con nosotros mismos...

Pido que simplemente sigamos disfrutando y soñando con objetivos inalcanzables y metas incoherentes, pero que son los que realmente nos hacen ser quienes somos.

Así que por todo eso os digo GRACIAS.

ALBA NOGALES (4º ESO A. 1º premio 2º ciclo ESO)

Queridos Reyes Magos:

Este año pediré tres regalos un tanto diferentes. A cada Rey le pediré un regalo con sus propios motivos, esta Navidad no son para mí, son para ellos.

Rey Melchor:

Este año te pediré un regalo que no estarás muy acostumbrado a que te lo pidan, una memoria. Esta memoria es para mi abuela. Ella padece Alzheimer durante los últimos cinco años y quiero que me des esta memoria para que mi abuela recuerde los últimos años con su familia.

Rey Gaspar:

A ti te pediré un abrazo para i abuelo, ya que falleció con un infarto, dos años antes de que yo naciese. Siempre he deseado darle ese abrazo a una persona tan importante en mi vida, de la cual no pude disfrutar.

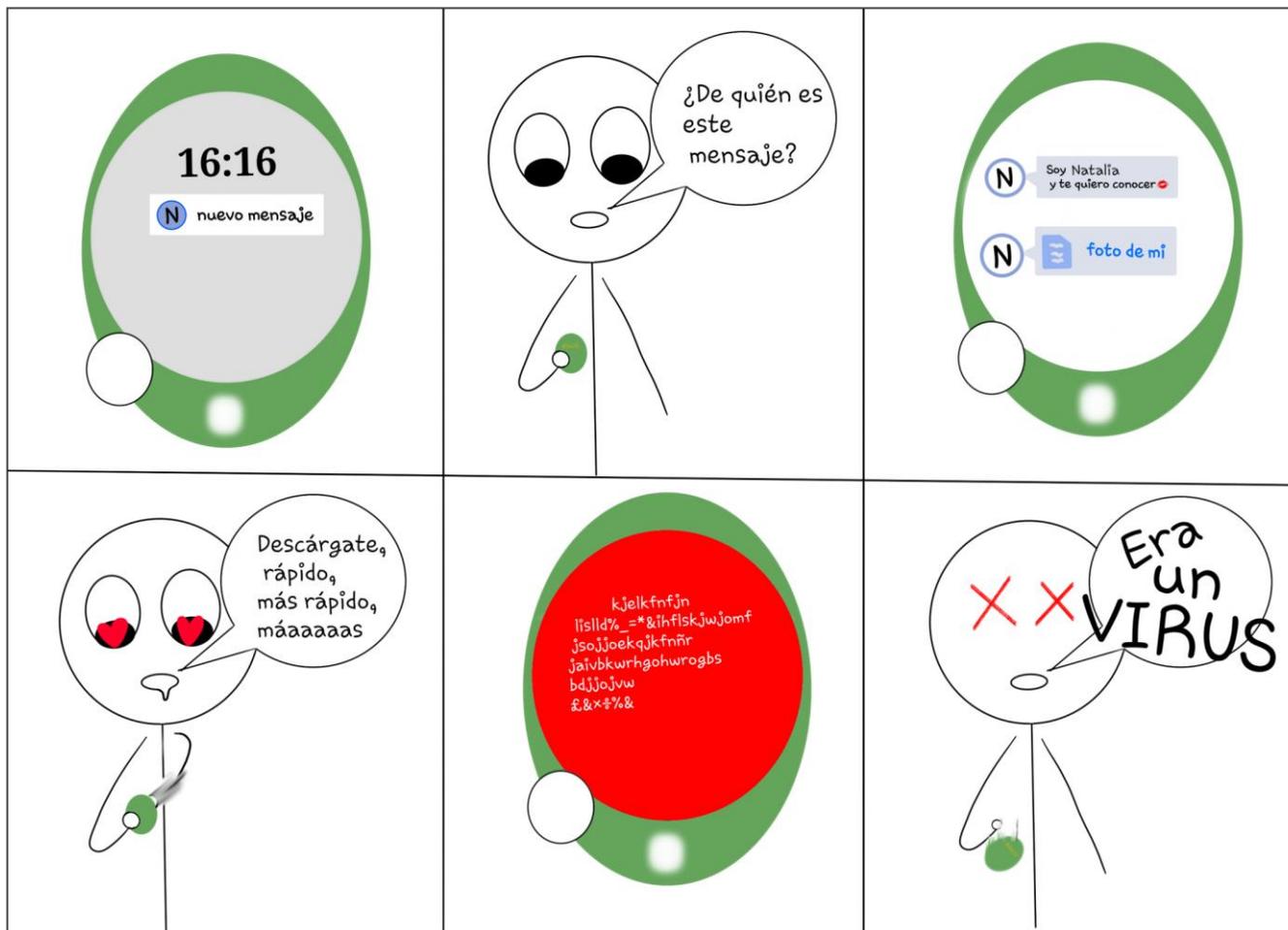
Rey Baltasar:

Mi último regalo es un Ford Mustang. Este coche es para mi otro abuelo. Siempre dice que le gustaría conducir ese coche, pero nunca ha tenido esa oportunidad y me gustaría cumplir su sueño.

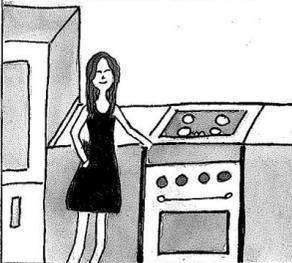
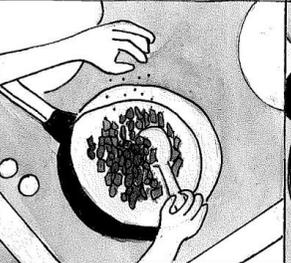
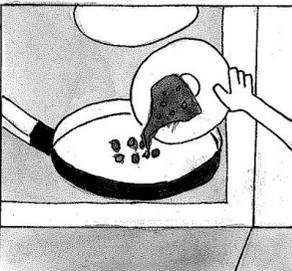
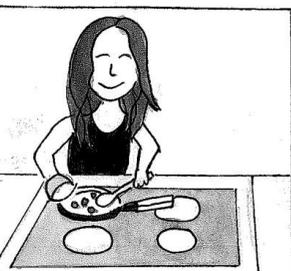
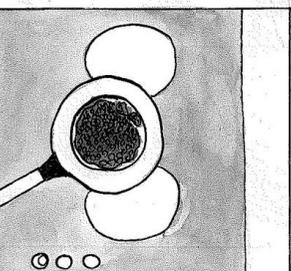
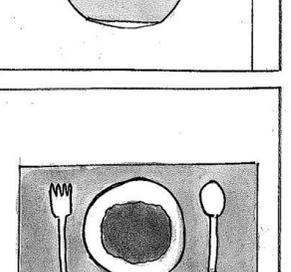
MARIO NAVÍO (2º ESO B. 1º premio , 1º ciclo ESO)

LA VINYETA

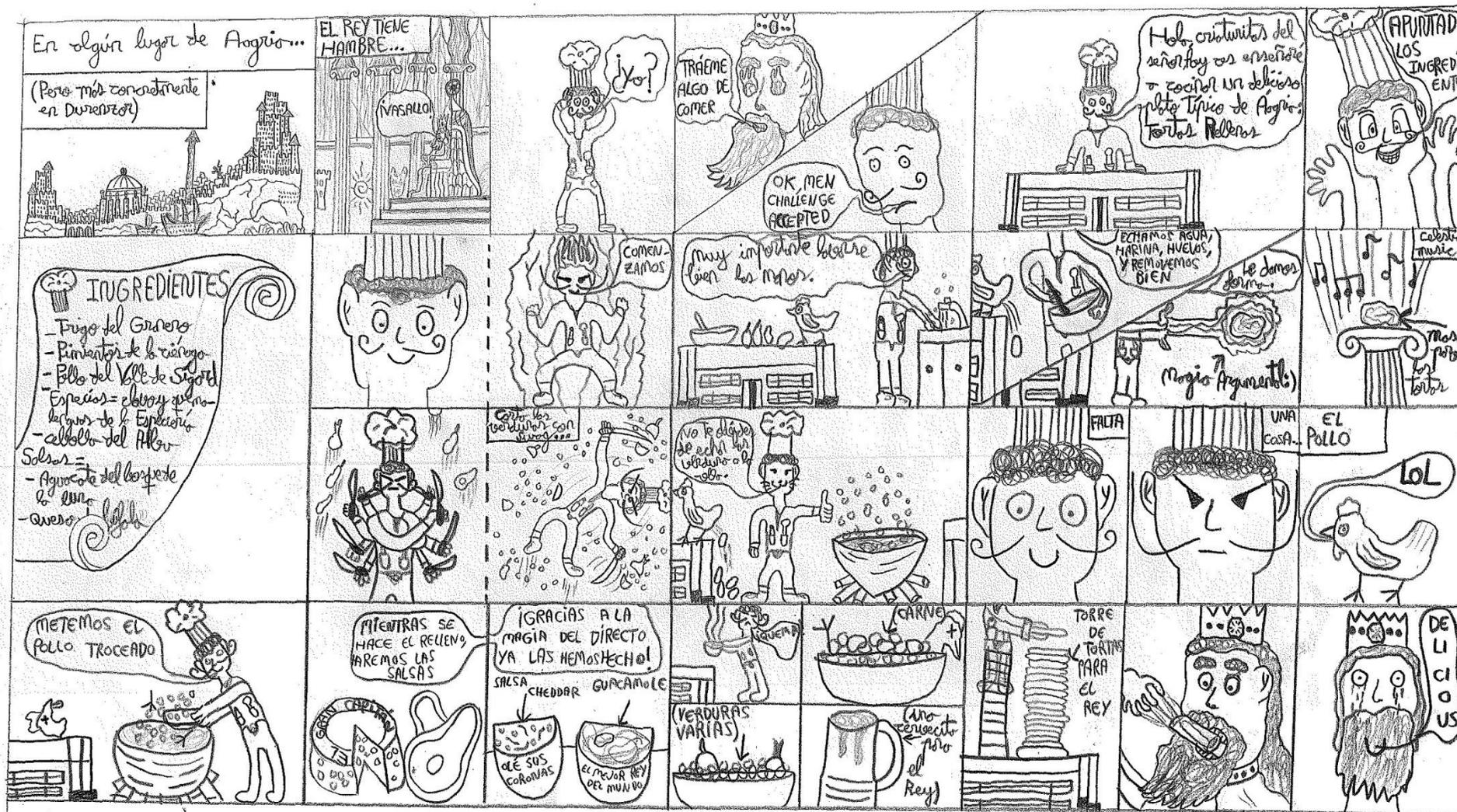
Secció dedicada al còmic i altres expressions gràfiques.



Hui Lin

<p>Hoy vamos a preparar un plato de arroz con verduras.</p> 	<p>Mas o menos 3 cucharadas de aceite.</p>  <p>Para empezar por una sartén grande y echa el aceite</p>	<p>Quando esté caliente echa las siguientes verduras picadas: 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1/2 berenjena, 1/2 calabacín, 3 champiñones, 2 zanahorias y 2 pimientos (rojo y verde) pequeños.</p> 	<p>Echa una pizca de sal y sofríe las verduras durante unos 6 minutos.</p> 	<p>Echa una cucharada de pimentón rojo (paprika) y remueve 15 segundos.</p> 
	 <p>Añade el arroz y mézclalo todo bien.</p>	 <p>Retira la sartén del fuego.</p>	<p>Echa el arroz con las verduras en una cazuela de horno.</p> 	<p>Vierte el caldo y remueve bien para que quede el arroz bien repartido.</p> 
<p>A continuación, echa 2 tomates triturados o rallados y remueve un par de minutos más.</p> 	 <p>Meter la cazuela en el horno precalentado a 200°C, de 25 a 30 min.</p>	 <p>Sacar del horno y dejar reposar 5 minutos.</p>	<p>Solo queda servir y...</p> 	 <p>¡ Ya está listo tu arroz con verduras !</p>

Ana Gutiérrez (1^{er} Batx. B).

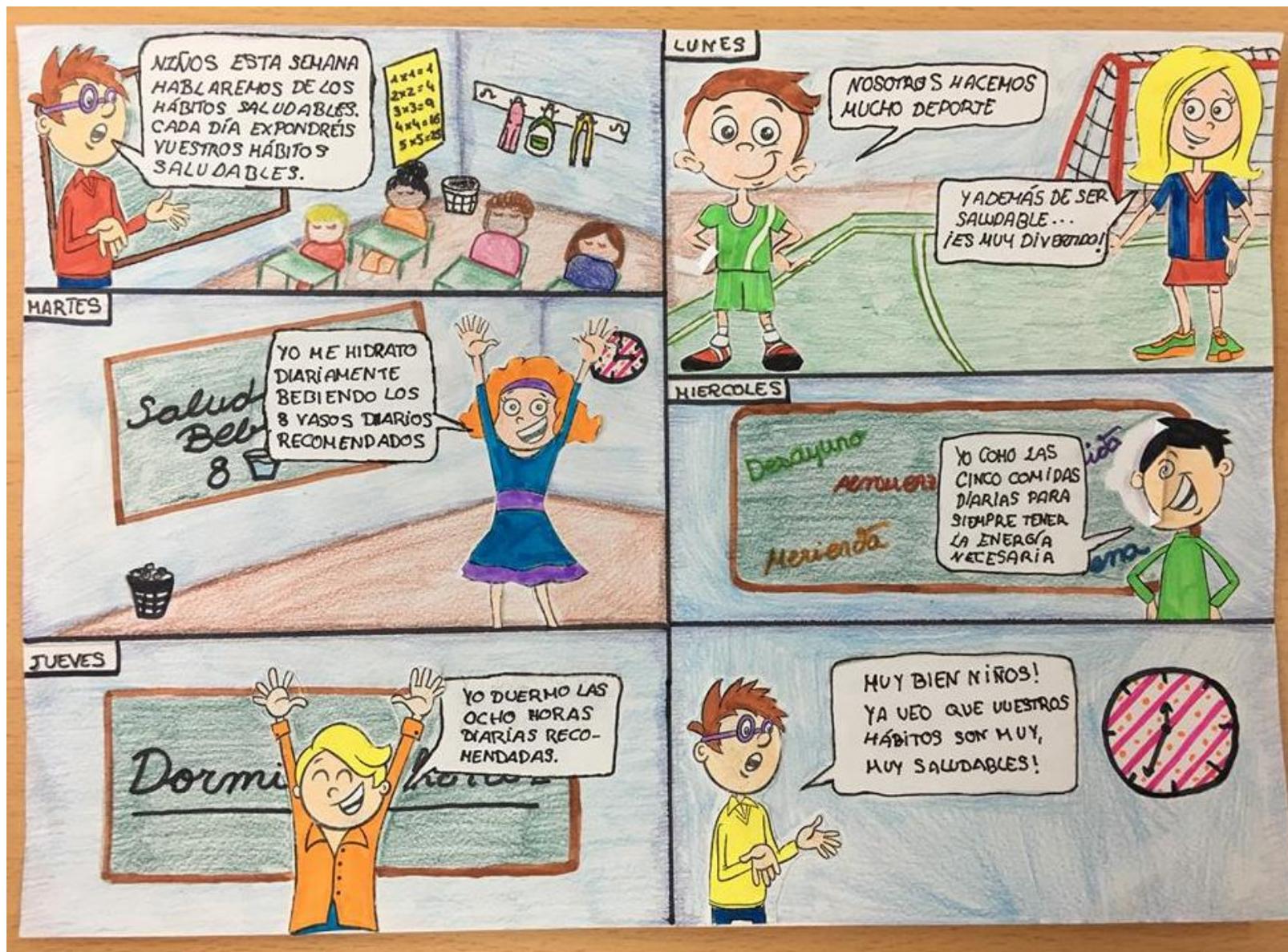


Adrián Cubas (1^{er} Batx. B).

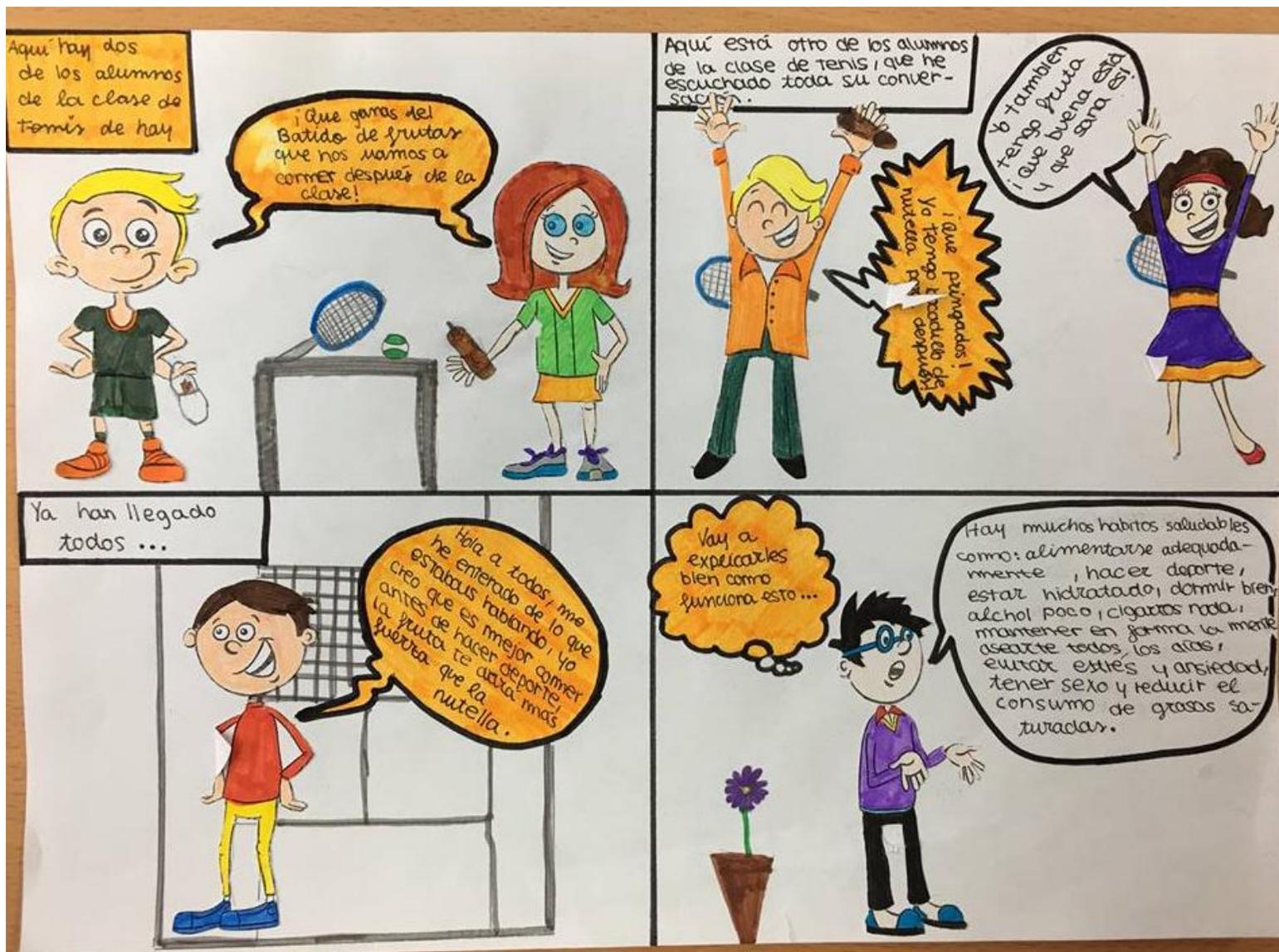
Paula Pérez e Itziar Sánchez (2º ESO C)



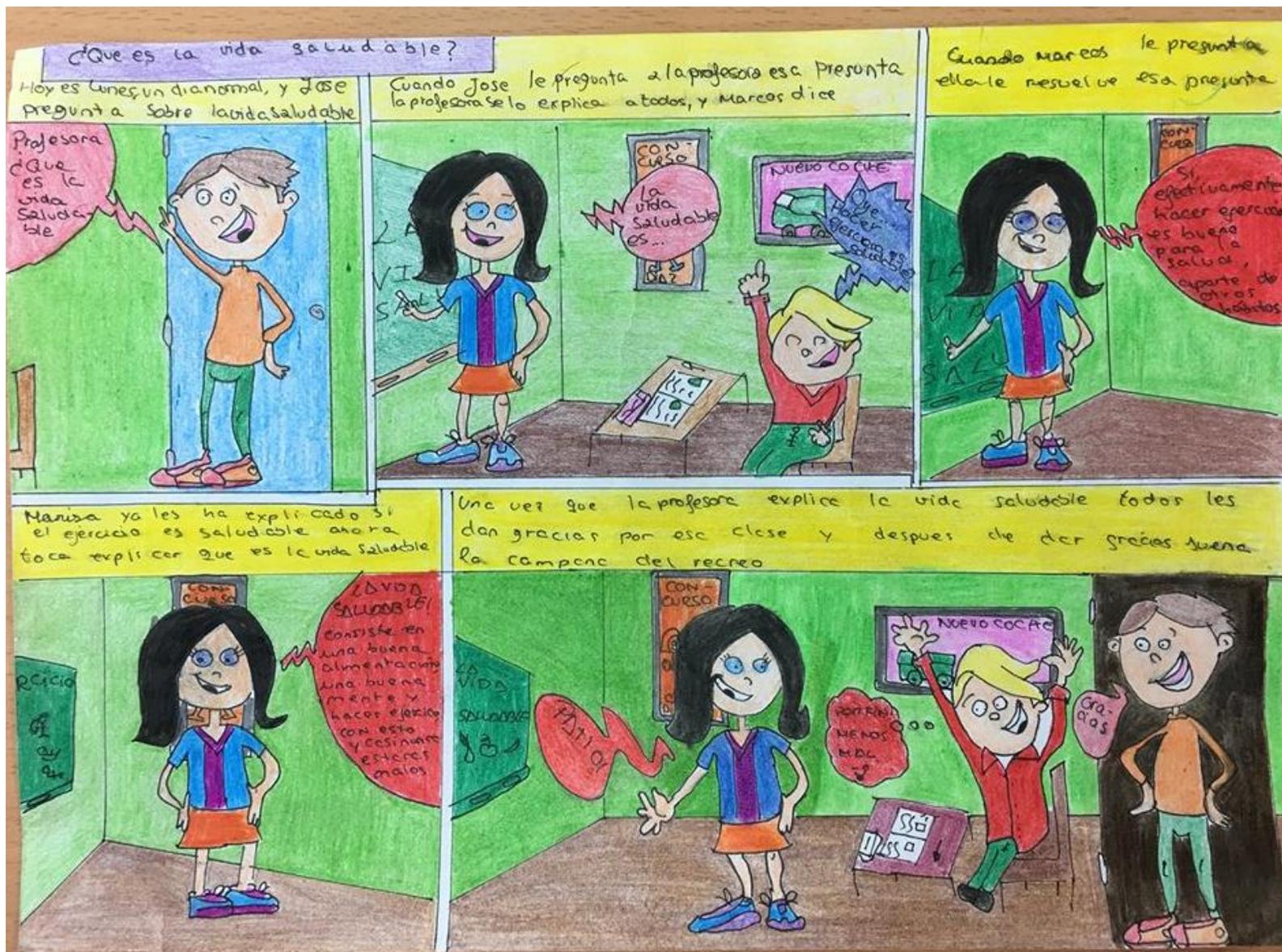
Sara Altamirano y Paula Barberá (2º ESO C)



Ainara Rodríguez y Candela Ridaura (2º ESO C)



Simón González y Claudia Ros Piqueras (2º ESO A)



David Martínez y Abdul Tiendebeogro (2 ESO A)



PASSATEMPS

SUDOKU DE LA SERPENTE

Hace unos cuantos años, Juvenal dijo muy atinadamente: “*Mens sana in corpore sano*”.

No obstante, si deseas tener una mente sana, no basta solo con un cuerpo sano. También debes ejercitarla. Ciertamente se nos ocurren pocos ejercicios mejores para ella que un *Sudoku*.

El *Sudoku* se basa en un tablero (subdividido en nueve cuadrados) con 81 casillas (dispuestas en nueve filas y nueve columnas). Debes rellenar las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

Pues bien, con mucho esfuerzo hemos creado un *Sudoku* apoyándonos en las 27 primeras cifras decimales del número π . Están marcadas en una serpiente multicolor. Para completarlo, dispones también de pistas en la parte inferior.

- 1.- Es el número de la suerte por antonomasia.
- 2.- Un número perfecto.
- 3.- Trigésimo primer decimal de π .
- 4.- Cuadragésimo séptimo decimal del número π .
- 5.- Cuando el infinito se levanta.
- 6.- Primer número primo.
- 7.- Es par y es un cubo.

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

Fernando Marqués

BUSCA AL CONSERJE



Alumnos de 1º Grado Superior de Administración y Finanzas: Wendy Chavez, Laura Garrido, Tere Rubio, Miranda Vicente y Dani Jiménez.

SOPA DE LETRAS

E	X	T	A	S	I	S
N	C	A	P	A	Z	D
F	D	F	O	E	Ñ	R
E	I	A	Y	J	S	T
R	M	J	O	R	G	E
M	C	O	M	O	D	O
O	S	E	G	U	R	O
V	I	R	U	S	E	O

ÉXTASIS
ENFERMO
CAPAZ
VIRUS
SEGURO
APOYO
COMODO

TAULER D'ANUNCIS

Convocatòries, pròximes iniciatives, dates clau per venir-

Us presentem finalment algunes de les activitats que tenim previstes per al pròxim i últim trimestre del curs, i de les quals donarem complida informació en el següent número de la revista. Però segur que farem moltes més. Per a poder saber quins són i poder seguir-les us recomanem que acudiu assíduament a les adreces d'internet que us vam donar en l'apartat de notícies, però que ara us recordem. Fins a molt prompte.

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/ramon.muntaner.923>

INSTAGRAM:

https://www.instagram.com/iesramon_muntaner

YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UCv0cHErG7p31ixTV-Z7VCPw>

MESTRE A CASA:

<http://mestreacasa.gva.es/web/iesramonmuntaner>

ABRIL 2019

1 abril: 4^è ESO: Mercadona (Rafa Antón)

2 abril: 1^è ESO: Encuentro – coloquio con el escritor J.M. Barat (J.M^a Casado)

4 abril: 1^è BATX B: Romatemàtica (Ana Martínez)

5-6-7 abril: Obra de teatro al Auditorio de Xirivella «Federico» (Emili Chaqués)

9 abril: Obra de teatro clàssica «Bacantes» en Sagunto (Paco Castillo)

10-11 abril: Obra de teatro-musical «The greastest showman» (Emili Chaqués)

12 abril: 4^è ESO: MUVIM (Xelo Vento)

15 abril: 4^è ESO + PAC «Dia de la Bici» (Juan Zamarreño)

16 abril: «Rima, Rimando» (Àlex Ciurana)

17 abril: «Cursa Solidària» amb el IES Gonzalo Anaya

29 abril al 4 maig: Viatge fi de curs 4^è ESO: Oporto i Salamanca (Conxa González)

Dia del llibre

Xarrades de la policia nacional:

1^è ESO: Assetjament escolar

2ⁿ ESO: Homofobia

3^è - 4^è ESO: Violència de gènere

MAIG 2019

3 maig: 4^è ESO: Concurs científic (Javier Julián)

12 maig: Dia Mundial de les matemàtiques (Fernando Marqués)

17 maig: Dia contra la LGTBfòbia

18-19-20 maig: Obra de teatre de l'optativa de teatre de 3^è ESO «Bodas de Sangre»

22 maig: 3^è ESO: Visita museu Príncep Felip

25-26-27 maig: Obra de teatre de l'optativa de teatre de 4^è ESO «Fama»

30 maig: 4^è ESO: IVAM (Xelo Vento)

JUNY 2019

7 juny: Graduació 2ⁿ BATX

14 juny: Graduació 2ⁿ BATX

I EN EL PRÓXIM NÚMERO:

