

THIAR

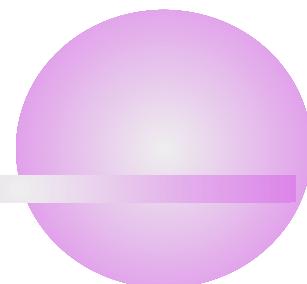
REVISTA DIGITAL



01 La importància de la salut mental

ACTUALITAT

- 02** Setmana Europea de la mobilitat.
Cambio climático en la península ibérica.
CortoPilar.
Dia del ahorro energético.
Thiar en movimiento.



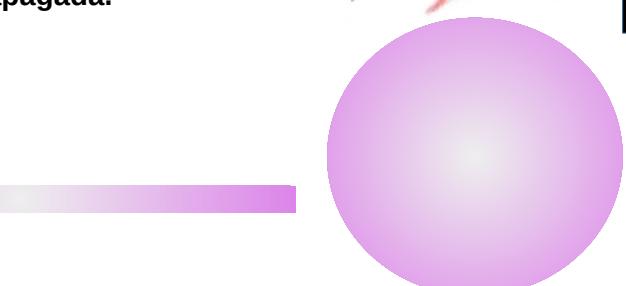
EDUCACIÓ

- 16** 25N: El Thiar contra la violència de gènere.
Projecte COCO: Construint Convivència.
Octubre: mes de les ecriptores.
El nobel de la física.
Acinonyx Jubatus. Panthera Tigris. Koala.



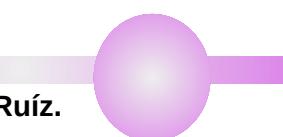
OPINIÓ

- 26** Parlem del problema del suïcidi.
Ja ès hora de parar el Bullying.



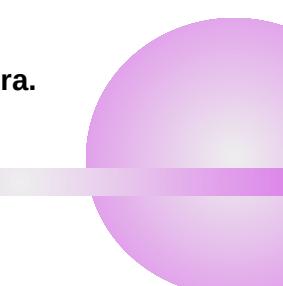
CIÈNCIA

- 28** Sense llum però amb consciència: entenent l'apagada.
Alimentación y nutrición humana.
Pirámide Alimenticia.
Computación Cuántica.
Funcionamiento de los Qubits.



TECNOLOGIA

- 36** La casa sorpresa.
Proyecto Emprendedores 3º PDC.



MÚSICA

- 38** Actuación de la banda de música del Thiar por el día de la Música.

DIRECCIÓ
María José Sánchez Hidalgo

ART

- 39** Basándonos en el libro del buen amor de Juan Ruiz.
El gegant del Romaní.

REDACCIÓ
Alumnat i professorat IES Thiar

CULTURA

- 41** La Castanya.
Los Crepes y Msemen frito.
Llibre de lectura de 2n per promocionar la lectura.
Redaccions sobre temes interessants.
Emilia Pardo Bazán.

EDICIÓ
Sergio Almagro
Emi Murias
Trini Sánchez
Enrique Pérez
José Moreno

CANAL FP

- 50** Erasmus+ en el I.E.S. Thiar.
Charlas formativas para alumnos de FP.

IMPRESIÓ
Horaprint

OCI

- 54** Halloween
Taller de huerto. Alumnos UECO.
Mi gira por Italia. Viaje estudios alumnos de 2º Bachillerato.


Aquesta obra es publica sota una llicència de Creative Commons Atribució-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)



La revista IES Thiar està realitzada amb LibreOffice Impress 7.1.7.2

**EXEMPLAR GRATUÏT
PROHIBIDA LA SEUA VENDA**

La importància de la salut mental

La salut mental és un aspecte fonamental del benestar humà, però durant dècades ha sigut relegada a un segon pla enfront de la salut física. En una societat caracteritzada per l'estrés, la velocitat i la pressió constant pel rendiment, resulta imprescindible reconéixer que cuidar la ment és tan important com cuidar el cos. Malgrat els avanços, continua existint desinformació i estigma, la qual cosa impedeix que moltes persones busquen ajuda a temps. Per això, és necessari reflexionar sobre per què la salut mental ha d'ocupar un lloc central en les nostres prioritats personals i socials.



En primer lloc, quan estem bé emocionalment, tot es torna més manejable: treballar, estudiar, relacionar-nos o fins i tot gaudir de les xicotetes coses. D'esta manera, la nostra vida quotidiana fluïx amb major naturalitat. No obstant això, quan apareixen problemes com l'ansietat o la depressió, estes activitats comencen a costar molt més.

No és sol estar trist o estar nerviós, sinó sentir que el que abans era normal ara pesa el doble. Per tot això, la salut mental afecta directament a la nostra qualitat de vida.

En segon lloc, un error molt comú és esperar massa abans de demanar ajuda. Sovint, moltes persones ho eviten per por del que diran o perquè pensen que "ja se'ls passarà". Com a conseqüència, com més s'ignoren els símptomes, més difícil pot ser manejar-los després. Per això, parlar de salut mental de manera oberta i sense prejuís és fonamental, ja que facilita que la gent busque suport abans i obtinga millors resultats.

Finalment, els problemes de salut mental no afecten únicament a qui els viu. Al contrari, també repercutixen en la família, en els estudis, en el treball i en l'economia d'un país. La depressió, per exemple, és una de les principals causes d'incapacitat laboral en el món. En este sentit, invertir en prevenció, educació emocional i accés a professionals no sols beneficia a cada individu, sinó que a més enfortix a la societat en el seu conjunt.

En conclusió, la salut mental hauria d'ocupar un lloc central en les nostres prioritats. No es tracta només d'evitar problemes, sinó d'aprendre a escoltar-nos, a cuidar el nostre benestar i a parlar del que sentim sense vergonya ni por al juíci dels altres. Quan la salut mental deixa de veure's com un tema prohibit i passa a ser una cosa normal de conversar, és molt més fàcil demanar ajuda i fer costat als qui la necessiten. Donar-li el valor que mereix és un pas important cap a una societat més empàtica i conscient.

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

SETMANA EUROPEA DE LA MOBILITAT

La Setmana Europea de la Mobilitat és una iniciativa europea dirigida a sensibilitzar, tant als responsables polítics com als ciutadans, sobre les conseqüències negatives que té l'ús irracional del cotxe a la ciutat per a la salut pública, així com per al medi ambient, i els beneficis de l'ús de modes de transport més sostenibles com el transport públic, la bicicleta i els viatges a peu.

Esta iniciativa, sorgida l'any 1999 se celebra cada any del 16 al 22 de setembre. En el grup 1r LINCE hem fet un mural amb el lema de l'edició d'enguany "Mobilitat per a tots", que advoca per una societat universalment accessible al transport sostenible, sense importar el seu nivell d'ingressos, lloc de residència, gènere o capacitat física.

A més hem dut a terme una enquesta per a conéixer la mobilitat de l'alumnat del nostre institut. El 63% del nostre alumnat ve al nostre centre d'una forma sostenible (a peu, amb bici o en bus). Per nivells, el 70% de l'alumnat de 1r, 2n i 3r ESO i FP Bàsica ve al centre de manera sostenible. Este percentatge baixa al 60% en 4t ESO, 1r i 2n Batxillerat. Però és en els cicles formatius on s'aprecia més la diferència en la mobilitat, ja que només el 40% d'este alumnat ve al centre de manera sostenible.



Ángel 1r LINCE
Germán 1r LINCE

Cambio climático en la Península Ibérica: efectos presentes y retos futuros.

El cambio climático ha dejado de ser una amenaza lejana para convertirse en la realidad de nuestro día a día en la Península Ibérica, especialmente en el sur este peninsular. Sequías, olas de calor intensas, desertificación y riesgos para la salud humana se intensifican cada vez más y marcarán nuestro futuro.



¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático se refiere al aumento sostenido de la temperatura media global del planeta, causado en gran parte por la emisión de gases de efecto invernadero (como el CO₂) derivados de actividades humanas como la quema de combustibles fósiles. Este fenómeno no sólo implica un calentamiento, sino también cambios en los patrones de precipitación, más fenómenos extremos (olas de calor, tormentas, sequías) y una alteración de ecosistemas enteros.

Efectos en la Península Ibérica

Agua más escasa y más incierta

Los modelos climáticos apuntan a una preocupante disminución de las precipitaciones y una mayor irregularidad estacional, lo que conlleva un “riesgo cada vez mayor de escasez de agua, sequías, incendios forestales, erosión costera y avance de la desertización”.

Los ríos, humedales y acuíferos ya sometidos a estrés hídrico podrían colapsar sin una gestión más sostenible.



Sequía en la Península Ibérica



Calor extremo y horas de calor

España se calienta más rápido que la media global y que las olas de calor serán cada vez más frecuentes y peligrosas. Este aumento térmico también extiende la temporada de incendios y podría elevar el número de muertes relacionadas con el calor.

Desertificación en el sureste

En zonas como Murcia, Almería, Alicante y otras del sureste, la desertificación se intensifica. Factores como la sequía prolongada, las lluvias torrenciales que erosionan el suelo y la sobreexplotación agrícola están degradando cada vez más la tierra.

Además, estudios muestran que casi un tercio del suelo en Murcia y Almería se ha vuelto árido en la última década.

La sobreexplotación de acuíferos es otro problema clave: esta práctica intensifica la desertización en la zona.

Impactos sobre la salud humana

Los efectos climáticos no son sólo ambientales: afectan directamente a las personas. El calor extremo provoca un aumento de muertes por estrés térmico, especialmente entre los grupos vulnerables.

La sequía y la desertificación también pueden favorecer enfermedades: la degradación del suelo y los cambios en los ecosistemas alteran la calidad del agua, la disponibilidad de alimentos y el equilibrio biológico, lo que puede facilitar la propagación de patógenos o vectores.

Proyección de futuro y propuestas para mitigar

¿Qué nos espera si no actuamos?

- Aumento progresivo de la temperatura de la Península, con olas de calor más intensas.
- Sequías más severas y frecuentes por la creciente demanda de evaporación atmosférica.
- Una desertificación mucho más pronunciada en el sureste, degradando los suelos agrícolas y naturales.

¿Qué se puede hacer para mitigar?

- 1. Gestión sostenible del agua:** Rediseñar el uso agrícola, mejorar las infraestructuras y gestionar los acuíferos de forma responsable. WWF reclama un cambio en cómo nos relacionamos con los ríos, humedades y acuíferos.
- 2. Reforestación y restauración de ecosistemas:** Plantar especies adaptadas al calor y la sequía para frenar la erosión, mejorar la retención de agua en el suelo y crear barreras naturales.
- 3. Políticas climáticas fuertes:** Reducir las emisiones de gases de efecto invernadero con leyes que obliguen a una transición energética rápida. Destacando la urgencia de actuar para evitar los peores escenarios.
- 4. Educación y cooperación local:** Fomentar la concienciación sobre el clima en las comunidades del sureste, apoyar a los agricultores para que adopten técnicas más resilientes y coordinar las políticas entre administraciones locales, nacionales y europeas.

Conclusión

El cambio climático ya no es un escenario lejano: está aquí, bajo el sol abrasador del sur peninsular y agrietando la tierra árida del sureste. No se trata solo del medio ambiente, sino de nuestra salud, nuestra economía y nuestro modo de vida. Pero no todo está perdido, todavía podemos mitigar muchos de estos impactos. Cada vez va a más y la próxima década podría ser decisiva.

Bibliografía: Greenpeace España. El País. Meteorología en Red. awsassets.panda.org. Onda Regional Murcia.

Elvira Sevilla Sundqvist 2º Bachillerato C

CortoPilar

El IES Thiar participó en la 9ª Edición del concurso de cortos de centros educativos de Pilar de la Horadada, con el corto de la alumna Florina-Alicia Ropan de 4ºESO A. El corto se titula "Nostalgia".

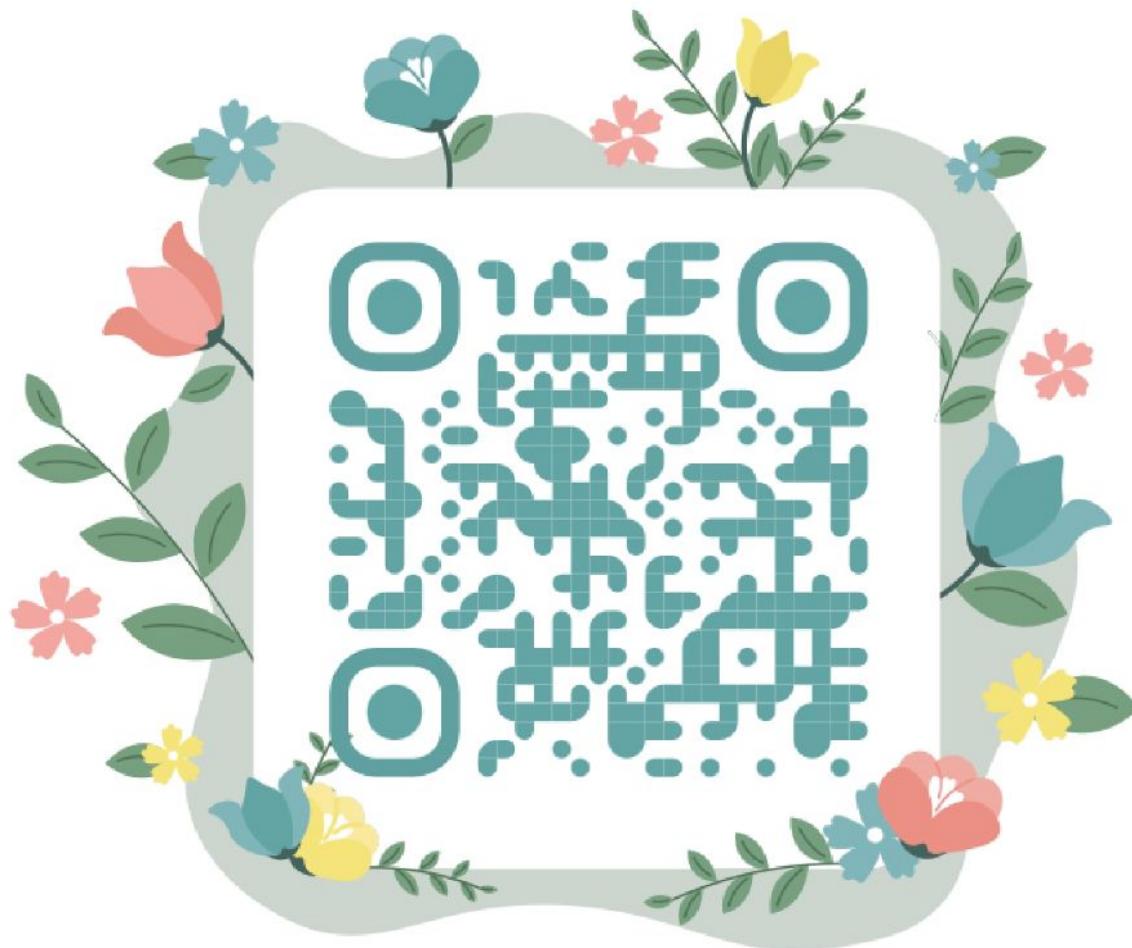
El pasado 6 de noviembre se produjo el visionado de los cortos en la antigua Casa de la Cultura de Pilar, al que acudieron varios profesores y representantes del IES Thiar, así como la alumna en cuestión y su familia. La alumna recibió un diploma y felicitaciones por su colaboración.

El proyecto fue parte de la asignatura de CCO (Competencia Comunicativa Oral), por lo que está realizado en inglés con subtítulos tanto en inglés como en español.

Gracias a Alicia por participar en representación de nuestro instituto. Esperamos que el año que viene se anime mucha más gente.



El corto se puede visionar escaneando el siguiente QR.



Juegos cooperativos: "día del ahorro energético"

EL AHORRO ENIGMÁTICO



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$



$$V = \pi r^2 h$$

En esta clase diferente, propuesta por la profesora, pudimos aprender a usar bien la estrategia en el juego de tres en raya. Este juego consiste en mover las fichas de tal manera que las tres de un jugador queden alineadas juntas. Para conseguir esto, se necesita aplicar distintas estrategias para poder conseguir el objetivo. Esta opción es una buena propuesta para hacer ya que aprendes diferentes estrategias, pensamos que debería de hacerse 2 veces al mes.

Aprovechando el día del ahorro energético en la clase de matemáticas, decidimos hacer juegos cooperativos, han sido muy divertidos y diferentes a lo que estamos acostumbrados. Nos lo pasamos muy bien compitiendo entre nosotros y pudiendo comunicarnos y relacionarnos mejor sin necesidad de una pantalla. Nosotros esperamos volver a hacer estos juegos más a menudo ya que fue una actividad muy divertida.

Para nosotros el día del ahorro energético es un día muy importante para reducir la contaminación y el uso eficiente de la energía.

Hecho por: Michael, David López, David Martínez, Carlos y Mario.

Curso: 1º BACH C

Apagamos la pizarra... y encendimos las ideas



Con motivo del Día del Ahorro Energético, en la clase de Matemáticas Aplicadas de 1.º de Bachillerato decidimos hacer algo diferente: prescindir por un día de la pizarra digital y trabajar sin ningún recurso tecnológico. Esta pequeña acción nos permitió reflexionar sobre la energía que consumimos diariamente y sobre cómo, a veces, las mejores experiencias de aprendizaje surgen de lo más sencillo.

Para aprovechar la jornada, organizamos una actividad colaborativa basada en juegos matemáticos. El alumnado trabajó por grupos con un dossier en papel que incluía distintos retos de lógica y estrategia. Cada juego planteaba una situación que invitaba a pensar, razonar, debatir y, sobre todo, buscar el método más directo y efectivo para ganar.

El ambiente del aula cambió por completo: sin pantallas, surgieron más conversaciones, dudas compartidas, ideas improvisadas y soluciones conjuntas. El alumnado participó con entusiasmo, comunicándose de forma natural, escuchando a su compañero o compañera y tomando decisiones en equipo. La clase se llenó de colaboración, creatividad y muchas ganas de superar cada reto.

Además de disfrutar y aprender matemáticas de una manera diferente, todos tomamos conciencia de que se puede aprender mucho sin necesidad de consumir energía constantemente. Bastó con apagar un dispositivo para que se encendieran las risas, la concentración y el trabajo en equipo.

En definitiva, fue una experiencia doblemente enriquecedora:

👉 cuidamos el planeta, reduciendo nuestro consumo energético, y

👉 fortalecimos la cooperación, el razonamiento y la comunicación entre el alumnado.

A veces, apagar la tecnología por un día nos recuerda que las mejores ideas surgen cuando conectamos entre nosotros.



Juegos cooperativos: "día del ahorro energético"

REVISTA DIGITAL

El trabajo fue hecho por Zainab, Wiam y Cristina de 1 Bach C, y ahora vamos a dar nuestra opinión sobre el ahorro energético y el juego que hicimos ese día en clase.

Ahorrar energía es fundamental para cuidar el medio ambiente y reducir el gasto económico. Pequeñas acciones diarias, como apagar luces y aparatos cuando no se usan, ayudan a disminuir el consumo y proteger los recursos naturales para el futuro.

Ese día del ahorro energético habíamos hecho un juego de matemáticas para no usar la pantalla digital. El juego que habíamos hecho nosotras era de sumar con unos determinados números para que la suma siempre de 14, obviamente con diferentes números.

En pocas palabras es importante cuidar nuestro medio ambiente reduciendo el uso de las pantallas y los electrodomésticos.



Juegos cooperativos: "día del ahorro energético"

El día 21 de octubre fue el día del ahorro energético, una fecha que nos hizo reflexionar sobre la importancia de usar nuestros recursos de manera racional. En la clase de matemáticas decidimos cooperar en esta ocasión de forma divertida y educativa, utilizando juegos matemáticos que nos hicieron aprender que no es necesario utilizar tecnología para hacer las clases divertidas, dinámicas y aprender matemáticas.

El primer juego, *El último que recoge gana*, consiste en que dos jugadores se turnan para retirar 1, 2 o 3 fichas de un montón inicial de 13, buscando ser quien retire la última ficha; para entenderlo hay que analizar qué ocurre cuando el rival deja solo 1, 2 o 3 fichas y descubrir que existen posiciones ganadoras si se logra dejar siempre múltiplos de 4 al oponente, de modo que la estrategia surge observando y probando varias partidas hasta deducir cuántas fichas conviene dejar en la última jugada.

El segundo juego, *Las tres en raya*, se juega en un tablero de nueve puntos unidos por líneas, donde cada jugador coloca tres fichas alternativamente y, cuando ya están todas en el tablero, puede mover una de sus fichas a una casilla contigua siguiendo las líneas marcadas; el objetivo es formar una línea recta con las tres fichas y, al practicar varias partidas alternando quién empieza, se puede descubrir si existe ventaja inicial y qué primera jugada resulta más fuerte al intentar controlar posiciones clave del tablero.

El tercer juego, *Las ranas saltarinas*, se desarrolla en una fila de siete casillas con fichas grises a un lado y negras al otro, donde las grises solo pueden avanzar hacia la derecha y las negras hacia la izquierda, moviéndose a una casilla libre adyacente o saltando sobre una ficha del color contrario si hay un espacio vacío después; el reto es intercambiar completamente las posiciones iniciales usando el menor número de movimientos posible y, al repetir el ejercicio, el jugador observa patrones, aprende a evitar bloqueos y puede incluso practicar con menos fichas para comprender mejor la lógica de los desplazamientos y los saltos que permiten resolver el rompecabezas.

Con todos estos juegos nos hemos dado cuenta de que para aprender matemáticas no siempre hay que seguir un libro y podemos aprender de otras maneras más divertidas como con los juegos que hemos hecho, incluso te pueden servir como un método para estudiar o aprender algo nuevo .

Aitana, Irina. Silvia, Laura y Adriana 1 BACH C

Juegos cooperativos: "día del ahorro energético"

LA CADENA

La cadena es un juego para dos participantes en el que se colocan 19 monedas formando un círculo. El objetivo es retirar la última moneda. Cada jugador, en su turno, puede quitar una moneda o dos monedas que estén juntas. Los turnos se alternan hasta que ya no quede ninguna, y quien retira la última, gana.



Aunque parece un juego sencillo, en realidad es un juego de estrategia: no se trata solo de quitar monedas, sino de dejar al oponente en una posición en la que no pueda evitar que tú te lleves la última ficha. Para ello, los jugadores deben pensar cuántas monedas dejar y cómo quedan distribuidas en el círculo.

Victoria Vicario, Marta Escobar, Lucia Navarro, Noa Romero y Pablo García 1º BACH C

Juegos cooperativos: "día del ahorro energético"

EL PRODUCTO MÁXIMO

- 1 Juega con un compañero o compañera algunas partidas y, después, escribe los números que elegirías para intentar ganar.

Lucía Primer número: 987 Segundo número: 896
Producto = 987 · 896 = 884,352

- 2 Jugad otra partida con la condición de que el segundo número no pueda tener las cifras del primero. Escribe los números que elegirías en esta segunda partida.

Noa Primer número: 987 Segundo número: 879
Producto = 987 · 879 = 867.573

El juego consiste en que dos personas forman cada una dos números de tres cifras, usando solo las cifras del 1 al 9 y sin repetir cifras dentro de un mismo número. Despues multiplican esos dos números y gana quien obtiene el producto más grande. Sean altos y, al multiplicarlos, el resultado también sea muy grande.

Para conseguir el producto máximo, la idea principal es colocar las cifras más altas en las posiciones más importantes: primero en las centenas, luego en las decenas y, por último, las más pequeñas en las unidades. Esto se debe a que una cifra en la posición de centenas vale cien veces más que en las unidades, así que poner ahí un 9 o un 8 hace que el número sea mucho mayor. De esta manera, si quieras ganar, debes construir ambos números empezando por las cifras más grandes y ordenándolas de mayor a menor. Así consigues que los dos números

Victoria Vicario, Marta Escobar, Lucia Navarro, Noa Romero y Pablo García 1º BACH C

“THIAR en Movimiento”

Una mirada sencilla a los hábitos de movimiento del profesorado

Departamento de Educación Física
Alumnado de 1.º de Bachillerato A
Curso 2025–2026

Un pequeño estudio para entender cómo se siente y se mueve nuestro claustro, desde los recuerdos escolares hasta la realidad actual y las expectativas de futuro.

Este trimestre, desde el departamento de **Educación Física**, se realizó un pequeño estudio con la ayuda de los **alumnos de 1ero Bachiller A** para conocer cómo vive el **profesorado** del centro su **relación con la actividad física y/o deportiva**. Para ello se utilizó el Cuestionario “**THIAR en Movimiento**”, que pedía responder sobre cuatro áreas: pasado, presente, expectativas de futuro y nivel de autopercepción, acabando con unas breves preguntas con toque algo más personal y filosófico.

El objetivo no era obtener datos estadísticos exactos, sino recoger una idea general de cómo se siente y se mueve el claustro.

I. PASADO – Recuerdos de cuando éramos estudiantes

En líneas generales, el profesorado recuerda sus clases de Educación Física de forma **positiva** o **normal sin más**, sin grandes extremos. La mayoría señala que, en la adolescencia, solían practicar **actividad física con cierta regularidad**, especialmente deportes de equipo, actividades al aire libre o prácticas vinculadas al grupo de amigos.

Las motivaciones principales en aquella etapa eran la **diversión**, la **compañía** y, en algunos casos, la **competición**. Solo una pequeña parte recuerda una relación más distante con el movimiento.

En conjunto, esta etapa aparece como un periodo en el que el **movimiento** era algo **natural**, frecuente y asociado a momentos sociales significativos.

II. PRESENTE – Cómo nos movemos hoy

Las respuestas actuales muestran una realidad más variada. Muchos docentes siguen manteniendo rutinas activas, mientras que otros reconocen que su nivel de movimiento es **más irregular** que en el pasado.

Aparecen con frecuencia barreras como:

- Falta de tiempo
- Cansancio
- Dificultad para mantener una rutina estable
- Necesidad de compañía o motivación

Aun así, casi todo el profesorado coincide en que **se siente mejor física y emocionalmente cuando hace actividad física**, lo que demuestra que el movimiento continúa siendo un recurso de bienestar, aunque no siempre fácil de priorizar.

III. FUTURO – Qué esperamos del movimiento

Cuando se pregunta por los próximos años, el tono general es de intención positiva. Los docentes mencionan que les gustaría incorporar o recuperar pequeñas rutinas como:

- Caminar más
- Practicar alguna actividad suave (yoga, pilates, movilidad)
- Organizar mejor el tiempo para moverse
- Encontrar una actividad que realmente disfruten

Las necesidades más señaladas para lograrlo fueron:

- Tiempo
- Motivación
- Mejor organización
- Acompañamiento o compañía

IV. AUTOPERCEPCIÓN – Cómo nos vemos a nosotros mismos

En esta parte del cuestionario, la mayoría del profesorado muestra una actitud **realista y consciente** hacia su relación con la actividad física.

Muchos reconocen que:

- Les gustaría moverse más
- El cansancio mental influye en sus ganas
- Les cuesta mantener hábitos constantes
- Notan un efecto positivo en su estado de ánimo cuando se activan

También aparece con fuerza la idea de que la relación con el movimiento **ha cambiado con los años**, adaptándose a nuevas **responsabilidades, ritmos y necesidades**.

En el **apartado V**, basado en unas breves preguntas, donde se acababa pidiendo resumir la relación actual con el movimiento en una sola palabra, **aparecieron respuestas muy diversas**, reflejando que cada docente vive este tema de manera distinta y personal, dejando patente la naturaleza tan **particular** del movimiento con nuestro propio cuerpo a nivel físico y mental.

CONCLUSIÓN GENERAL

El estudio muestra un claustro con experiencias y hábitos variados, que reconoce tanto las facilidades como las dificultades de mantenerse activo en la vida adulta. Aunque no todas las personas se mueven con la misma frecuencia, existe un consenso claro sobre el valor del movimiento para la salud y el bienestar.

Sin grandes pretensiones, este pequeño proyecto ha servido para observarnos como comunidad y recordar que el movimiento no solo es parte de la asignatura, sino también una herramienta para cuidarnos mejor en nuestro día a día, y... en cierto modo, también para comprender mejor a nuestro alumnado desde nuestra propia experiencia.

25 N: EL THIAR CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El profesorado del IES Thiar vuelve a comprometerse contra la violencia de género un año más.

Durante todo el mes de noviembre, profesorado y alumnado han llevado a cabo diferentes acciones, tanto dentro como fuera del centro. Aquí os las contamos.

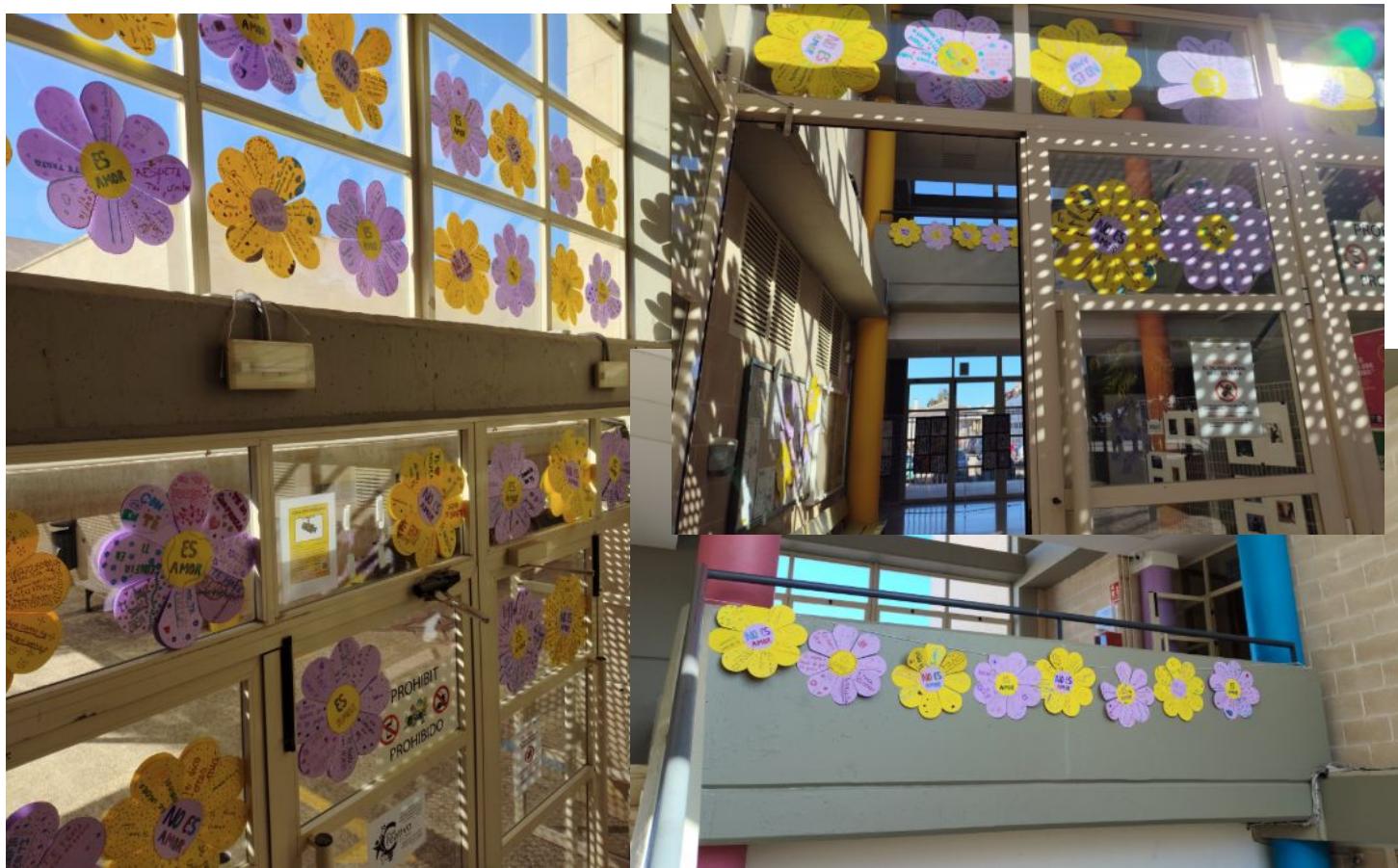
El 11 de noviembre fuimos invitadas a la Universidad de Alicante para dar una ponencia a profesorado y alumnado del grado en Educación sobre los protocolos y las medidas de prevención que se llevan a cabo en los centros de Secundaria. En el siguiente enlace y QR podéis ver la ponencia (a partir del minuto 40): <https://vertice.cpd.ua.es/310643>



El domingo 23 de noviembre, varias profesoras y profesores del IES Thiar participamos en la Marcha por la Igualdad organizada por el Ayuntamiento de Pilar de la Horadada. Y el mismo día 25 de noviembre, nos juntamos en el recreo para mostrar nuestro compromiso como docentes en la lucha contra la violencia de género, llevando una prenda morada y las pegatinas diseñadas para este día que se han repartido también entre el alumnado, con el lema #yonocompartomachismo.

Desde la tutoría, se trabajó en todos los cursos el problema de la ciberviolencia de género, en varias de sus vertientes: ciberacoso sexista, ciberacoso sexual y cibercontrol, en actividades adaptadas a cada nivel.





Dentro del Proyecto CoCo, con el alumnado de 1.º y 2.º ESO, se llevó a cabo la actividad “No es amor”/“Es amor”, con el objetivo de que reflexionaran e identificaran los signos de violencia en las primeras relaciones. Les sorprendía darse cuenta de que los celos o el control del móvil fueran signos de violencia y no demostraciones de amor. Los resultados de la actividad se han colgado en el centro para que el resto del alumnado pueda verlo.

También estuvo disponible para todo el alumnado la actividad “La violencia de género tiene nombre”, en la que construimos un lazo de lazos con los nombres de las mujeres asesinadas por sus parejas o exparejas en 2024 y 2025. También se elaboraron trípticos informativos con datos actualizados de violencia de género.



PROJECTE COCO: Construint convivència

Activitats 1r trimestre

Per quart any consecutiu, en el nostre centre desenvoluparem el Projecte Coco: construint convivència.

Una vegada al mes, l'alumnat de 1r ESO i 2n ESO baixarem al pati per a realitzar de manera conjunta una activitat relacionada amb els ODS.

Com l'any passat, cada mes treballarem amb un grup diferent, i a vegades podrem conéixer també a un altre grup de 1r ESO.

La primera activitat d'este curs es va dur a terme la setmana del 20 al 24 d'octubre, i va servir perquè ens coneguérem. En aquesta activitat ens vam repartir en els bancs de pícnic. En cada banc ens asseiem mesclats alumnat de 1r i 2n per a parlar de diferents temes. Cada 5 minuts, els de 2n es canviàvem de banc, per a poder conéixer a tot l'alumnat de 1r.



Després vam fer una gimcana sobre ocells migradors. Es tracta d'una activitat englobada dins de la Xarxa 2030 per a treballar els ODS. En esta activitat, havíem de trobar pistes per l'institut per a completar un full de respostes.



La segona activitat es va dur a terme del 13 al 21 de novembre, per a commemorar el 25 N, Dia contra la violència contra les dones.

En esta activitat vam fer margarides de colors per a ajudar l'alumnat a identificar els signes de violència de gènere en les primeres relacions.





OCTUBRE: MES DE LES ESCRIPTORES

Activitats 1r trimestre



Aquest curs hem volgut ampliar les activitats per a commemorar el Dia de les Escriptores a tot el mes d'octubre.

Per a celebrar aquesta efemèride, hem participat en les activitats proposades per Igualtat i Convivència, en la biblioteca i en el hall del centre. Per a començar, vam decorar la biblioteca amb la taula de les escriptores, on es va col·locar el material per a les activitats.

Una de les activitats tenia com a objectiu homenatjar a tres escriptores: Ana Maria Matute, Carmen Martín Gaite i Jane Austen. L'activitat consistia a trobar el llibre al qual pertanyia cada fragment, per a la qual cosa havíem de fixar-nos en els personatges, el llenguatge o les coses que contava. Vam fer l'activitat en parelles i vam ficar la fitxa de les respostes dins la caixa groga que hi havia a la taula de les escriptores... Si ho féiem bé, ens contava per a la nota de Llengua Castellana.

En una altra activitat, vam llegir poemes escrits per poetes palestines i vam fer una il·lustració inspirada en aquest poema. A més de llegir poesia, ens va servir per denunciar el genocidi que està patint el poble palestí. Els dibuixos, nostres i d'altres alumnes, van es van exposar a la taula de les escriptores.

L'última activitat va consistir a "respondre" a la reflexió d'una escriptora. Per fer-la, vam escriure la nostra interpretació o una reflexió a partir d'una frase inspiradora. Amb totes aquestes activitats hem après els noms de moltes escriptores i de les seues obres, hem aprofitat per llegir a la biblioteca i descovrir alguns llibres que ens poden resultar interessants per llegir a casa.

El nobel de la física

Un puente Cuántico hacia el futuro

En el dia 7 de octubre en el Lugar Estocolmo Suecia.

La Real Academia Sueca de Ciencias ha anunciado el galardón más prestigioso del mundo científico, otorgando el Premio Nobel de Física 2025 a tres investigadores cuyas innovaciones han transformado la comprensión de la mecánica cuántica y su aplicación en el mundo tangible. Los laureados son John Clarke (Reino Unido/EE. UU.), Michel H. Devoret (Francia/EE. UU.) y John M. Martinis (EE. UU.), reconocidos por sus experimentos cruciales sobre el efecto túnel cuántico macroscópico y la cuantificación de la energía en circuitos electricos.

Durante casi un siglo, la mecánica cuántica se ha asociado con el mundo minúsculo de las partículas subatómicas: electrones, fotones y quarks. Se pensaba que sus extraños fenómenos —como la superposición de estados (estar en varios lugares a la vez) o el entrelazamiento— desaparecían al enfrentarse a un objeto de tamaño "macroscópico" o "cotidiano".

Los trabajos de Clarke, Devoret y Martinis, desarrollados fundamentalmente en la década de 1980 en circuitos de superconductores, demostraron que esta barrera es permeable.

1. El efecto Tunel Macroscópico

El fenómeno cuántico más impactante validado es el efecto túnel. En la analogía clásica, si se lanza una pelota contra una pared, esta rebota.

En el mundo cuántico, existe una pequeña probabilidad de que la pelota simplemente atraviese la pared (haga un "túnel") y aparezca al otro lado. Los científicos lograron replicar este efecto con un circuito eléctrico completo, un sistema compuesto por miles de millones de electrones, comportándose como una única partícula cuántica gigante. Este sistema pudo

"tunelizar" entre diferentes estados de flujo de corriente, un fenómeno imposible de explicar por las leyes de la física clásica.

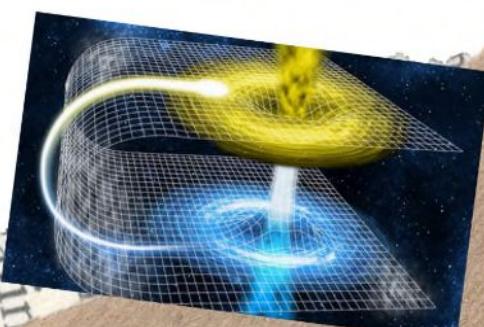
2. La Cuantificación de energía

Adicionalmente, el equipo demostró que la energía de estos circuitos no cambia de manera gradual y continua, sino que solo puede existir en dosis discretas o "cuantos" específicos. Al aplicar microondas al circuito, observaron que solo se absorbían ciertas frecuencias de energía, lo que corresponde a las transiciones entre los niveles energéticos cuantizados del sistema.

Este hecho validó de forma innegable que el circuito, a pesar de su tamaño, seguía las reglas fundamentales de la mecánica cuántica.

El presidente del Comité Nobel de Física, Olle Eriksson, resumió la trascendencia del premio:

"Es un recordatorio extraordinario de que la mecánica cuántica, una teoría centenaria, sigue sorprendiéndonos y brindando las bases para la tecnología que definirá nuestro futuro digital". El trabajo de Clarke, Devoret y Martinis ha construido un puente sólido que une el mundo atómico con la electrónica moderna, abriendo un vasto territorio para la exploración y la innovación.



ACINONYX JUBATUS

Curiosidades

Nombre común: Chita

Nombre científico: *Acinonyx jubatus*

Reino: Animal

Filo: Chordata

Clase: Mammal

orden: Carnivoro

familia: felidae

Genero: *Acinonyx*

Especie: *Acinonyx jubatus*

Donde vive: El Chita vive en las sabanas de Africa y Asia

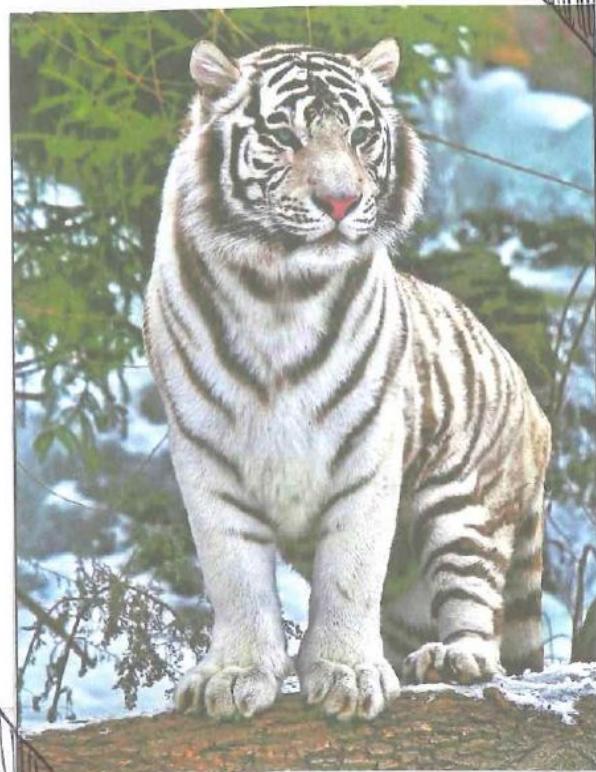
Como es: Tiene pelaje amarillento con manchas caffes que le permite camuflarse. Sus ojos redondos y grandes

velocidad: El Chita es el animal terrestre más rapido, puede correr 120 km/h.

Caza: Los Chitas cazan solitarios, se alimentan de antílopes, gacelas y otros ungulados.

Extra: tienen garras no retráctiles para correr rápido





PANTHERA

TIGRIS

NOMBRE COMÚN: Tríguo blanco.

NOMBRE CIENTÍFICO: Panthera tigris.

REINO: Animalia.

Filo: Chordata.

CLASE: Mammalia.

ORDEN: Carnivora.

FAMILIA: Felidae.

GENERO: Panthera.

ESPECIE: Panthera tigris

Curiosidades
• La mutación es muy rara. Se calcula que solo 1 de cada 10,000 tigres podría nacer blanco.

Dónde vive: Normalmente se encontraba en el sureste de Asia y en la zona central y sur de la India, en selvas, bosques cálidos, bosques tropicales, junglas, etc.

En la actualidad la mayoría vive en cautiverio en zoológicos o parques con faunas especiales ya que está en peligro de extinción.

Cómo es: Los machos tienen un peso entre 290, 300 Kg, mientras que el peso de las hembras varía entre 136, 181 Kg. Los machos miden 3 metros de largo aproximadamente. Estos tigres son un poco más grandes en comparación con los tigres naranjas.

Qué hace o cómo se comporta: Los tigres blancos son animales solitarios con excelente vista, audición. Son ágiles, sigilosos y muy buenos nadadores y corredores, aunque trepan por encima de los leopardo. Pasan la mayor parte del día durmiendo (16-18 horas). Marcan su territorio con orificios en los árboles.

Koala



Nombre común: Koala

Nombre científico: *Phascolarctos cinereus*

Filo: Chordata

Clase: Mammalia

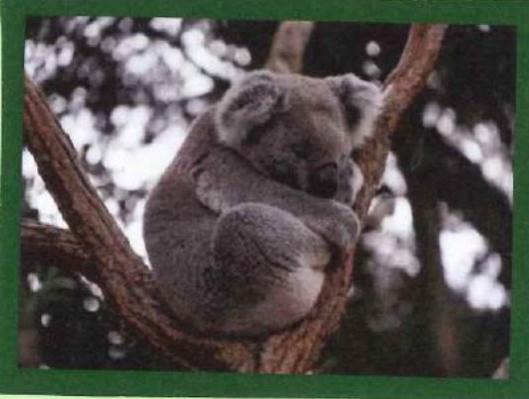
Infraclass: Marsupialia

Género: Phascolarctos

Especie: *Phascolarctos cinereus*

¿Dónde viven?

En bosques de eucaliptos en el este y sureste de Australia



¿Cómo es?

Los Koalas son parecidos a osos de peluche por su cuerpo robusto, pelaje espeso, orejas grandes y peludas. Se distingue por su gran nariz oscura en forma de cuchara, ojos redondos y falta de cola. Son animales nocturnos y muy dormilones, llegando dormir más de 20 horas.

¿Qué hace y cómo se comporta?

Se alimentan exclusivamente de hojas de eucalipto que son tóxicas para otros animales y tienen bajo valor nutricional. Duran tanto para poder conservar su energía. Son solitarios y territoriales.

Curiosidades

- Son excelentes trepadores con pulgares oponibles.
- Su nombre significa "el que no bebe" ya que obtiene la mayor parte del agua que necesitan de las hojas.
- Nacen muy pequeños aproximadamente 1 gramo de peso.

Para mí el Koala es un animal dulce y cariñoso que me recuerda a mi infancia y a mis osos de peluche.



Panthera tigris

Nombre común: Tigre.

Nombre científico: *Panthera Tigris*.

Reino: Animal.

Filo: Chordata

Clase: Mammalia

Orden: Carnivora

Familia: Felidae

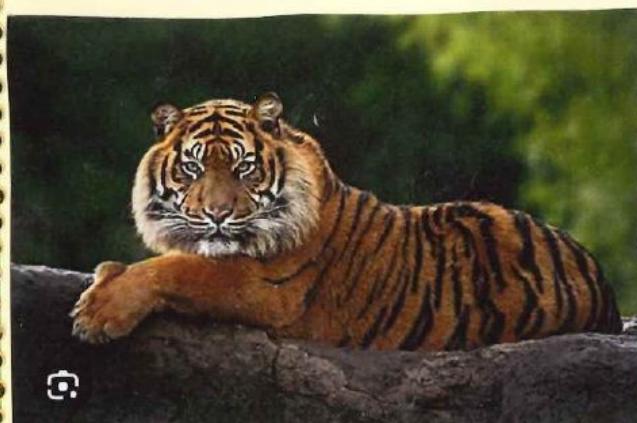
Género: Panthera

Especie: La especie *Panthera Tigris* es el tigre. El nombre Pantera tigris se refiere a la especie.

Dónde vive: La pantera Tigris, o tigre (**PANTHERA TIGRIS**), vive principalmente en Asia, con, hábitats que varían desde bosques tropicales y manglares hasta montañas nevadas, pastos y sabanas.

Como es: La ♀ Panthera tigris, o tigre, es el felino más grande del mundo y se caracteriza por su pelaje naranja rojizo con rayas negras verticales.

CURIOSIDADES: Es un depredador solitario y territorial con un pelaje único que le sirve de camuflaje. Son excelentes nadadores, pueden saltar distancias impresionantes, y a pesar de ser animales de tierra firme, pasan mucho tiempo en el agua, especialmente en los climas cálidos.



PARLEM DEL PROBLEMA DEL SUÏCIDI

10 SETEMBRE

**DIA MUNDIAL PER A LA
PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI**

TELÈFON D'INTERÉS

024

FONTS CONSULTADES:

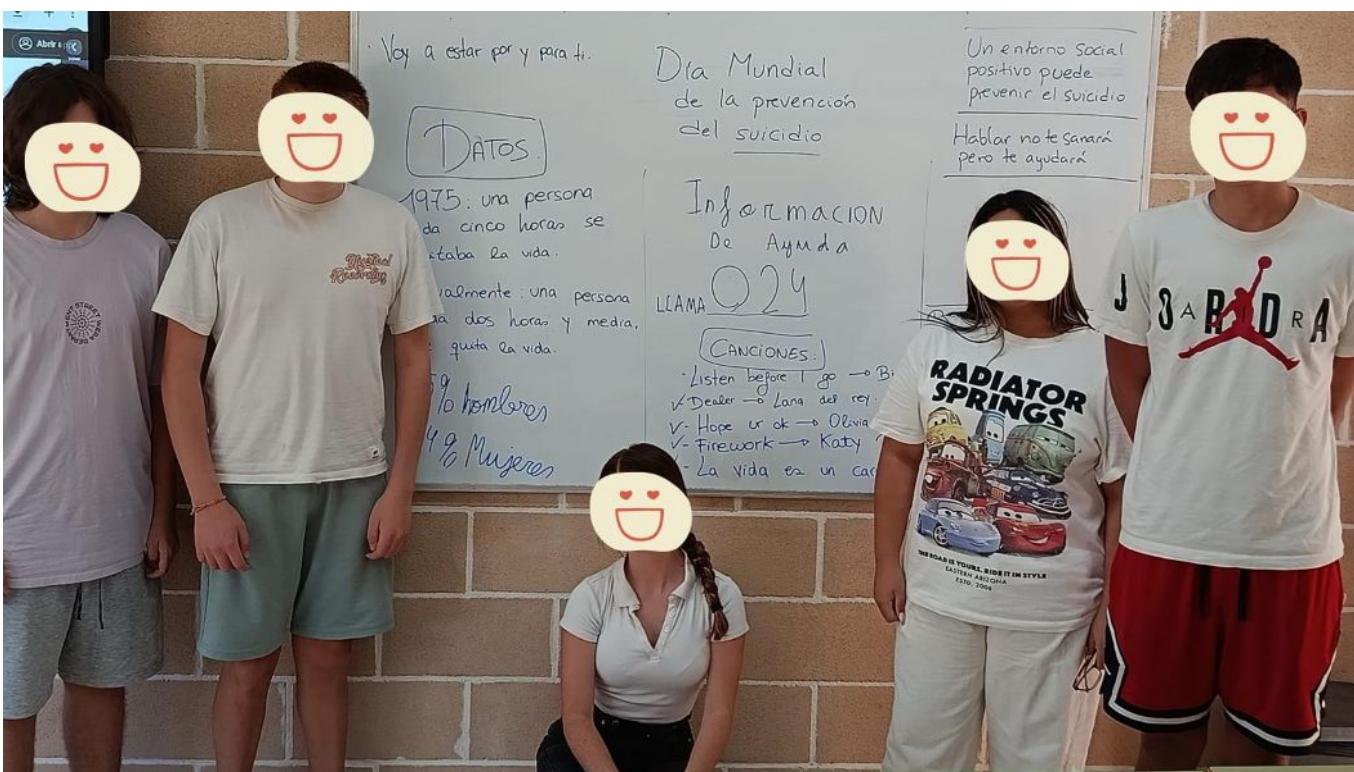
- "GUIA DE LA GENERALITAT VALENCIANA
LOS DATOS
PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI ALS
persona cada 5 horas por suicidio
CENTRES ESCOLARS"
persona cada 2 horas y media por suicidio
- EL PAIS (VÍDEO INFORMATIVO CAMPAÑA
MUERE 1 PERSONA POR SUICIDIO prácticamente **CADA DÍA**

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 2025)

1975: Moría 1

2025: Muere 1

COMUNIDAD VALENCIANA:



JA ÉS HORA DE PARAR EL BULLYING!



L'assetjament escolar continua ocupant els titulars, passe el temps que passe.

És un dels temes més parlats en este últim any i ha anat creixent progressivament, encara tenint les mesures necessàries i la informació suficient per a parar esta gran preocupació social. El bullying no sols és un xicotet conflicte entre xiquets o una "ximpleria" que ells mateixos han de resoldre, ja que molts d'estos problemes poden generar en els xiquets trastorns psicològics que els marcaran al llarg de la seua vida. Tots hem de participar a solucionar este problema: personal docent, familiars, amics, o qualsevol persona que puga evitar danys irremediables.

En primer lloc, considere que el professor és la persona més directa que tracta a l'alumnat i ha de fer costat a l'estudiant tant a nivell educatiu com emocionalment, i qualsevol indicí estrany que veja en la conducta de l'alumne haurà de comunicar-lo al centre educatiu i a la pròpia família. Els docents amb vocació actuen per a protegir les víctimes i previndre l'assetjament a les aules, a diferència d'uns altres que no li donen importància a l'assumpte i només complixen amb la seua jornada de treball. Ací està la diferència entre un bon professional i un mediocre.

Al meu entendre, els testimonis formen un paper fonamental per a evitar que s'agreuge la situació. Sent els més valents aquells que fan costat a l'assetjat i no tenen por de convertir-se en la pròxima víctima. Els tenen el poder de parar el problema rotundament o continuar fent costat a l'assetjador amb "riures i aplaudiments", allargant el sofriment de l'assetjat.



Vivim envoltats d'informació sobre este tema: apareix en xarxes socials, en sèries i pel·lícules com "Wonder", o en llibres com a "Invisible". No obstant això, fins i tot tenint-ho tan present, seguim sense atorgar-li la importància que mereix.

Continua havent-hi molts casos de xics i xiques que patixen assetjament, com la trista història de Sandra Peña que ha impactat a la societat espanyola.

Esta adolescent sevillana de 14 anys, es va llevar la vida a l'octubre d'este mateix any, després de patir assetjament escolar. La seua família havia denunciat la situació al centre educatiu, i ells no van actuar de manera efectiva davant la situació. Això ha creat un fort impacte social: este ha sigut el cas que ens ha obert els ulls per a no normalitzar la paraula bullying. És una cosa molt seriosa que pot ocasionar una cosa tan terrible com la mort.

En conclusió, cal parar immediatament a este gran problema entre xiquets i adolescents, ja que res d'això és una cosa de xiquets, és violència. Tots formem part d'esta partida i hem de prendre tots els recursos necessaris per a posar fi a este "joc" anomenat bullying.

SENSE LLUM, PERÒ AMB CONS-CIÈNCIA: ENTENENT L'APAGADA

L'apagada i el seu impacte El 28 d'abril de 2025 Espanya va viure una gran apagada que va deixar milions de persones sense llum i va provocar una gran preocupació a tots. La gent va veure com alguna cosa tan senzilla i que quasi no valorava, com és l'electricitat, podia desaparèixer de cop i crear un enorme caos. Les imatges d'aquell dia queden en la memòria: cues enormes en les poques gasolineres que funcionaven i només acceptaven diners en efectiu; persones comprant desesperadament llandes i menjar per a consumir directament, perquè no es podia cuinar; caos en el trànsit per la falta de semàfors; persones atrapades en ascensors; pisos alts sense aigua perquè les bombes no treballaven; carrers a fosques quan va arribar la nit; i la incertesa per la falta de mitjans de comunicació que ens informaren del que estava passant. Ordinadors i mòbils, encara que tingueren bateria, quasi no servien per a res. Aquest succès va fer que ens donarem compte de la gran dependència que tenim de l'electricitat i de la importància d'estar preparats per a emergències similars.

Per què va passar l'apagada



Central hidroelèctrica La Muela, en Cortes de Pallás

La causa principal de l'apagada va ser la perduda, en només cinc segons, d'una gran part de l'electricitat que produïen les centrals, uns 15 gigavats ([El País](#), 29 abr 2025). Algunes hipòtesis indiquen que va haver un desequilibri: hi havia una producció molt elevada d'energia renovable, com la solar, mentre algunes centrals tradicionals no generaven electricitat, i la xarxa no ho va poder suportar ([Wikipedia](#), 29 oct 2025).

Aquest problema va activar els sistemes de seguretat i tot es va tallar de sobte. En un article de [Muy Interesante](#), titulat Renovables, baterías y cronología: un triángulo imprescindible para la red eléctrica del futuro, els autors expliquen: "Esta pérdida de secuencia es especialmente crítica en modelar tecnologías como el almacenamiento de energía, ya que no se sabe cuánto se genera o se consume, sino que es esencial saber cuándo ocurre cada evento. El estado de carga de una batería depende del pasado reciente: si se ha sobrepasado el excedente de la noche anterior, cuántos días han pasado desde la última recarga o cuánto se ha descargado en el período anterior." ([Muy Interesante](#)).

Tot açò ens mostra que millorar els sistemes d'almacenamiento de energía ayuda a evitar apagadas si es posible que la llum arribe d'una manera més constante a les nostres cases.

L'electricitat: part fonamental de la física i química L'electricitat és una branca de la física que s'enfoca en els fenòmens elèctrics i magnètics. L'electricitat es pot imaginar com moltes bolles molt menudes, anomenades electrons, que corren per camins que són els cables. Encendre una llum és donar l'ordre perquè les bolles arriben

ràpidament a la bombeta i la facen brillar. Les centrals elèctriques produueixen moltes bolletes i les envien per la xarxa, igual que l'aigua circula per una canonada fins a arribar a casa.

La física ajuda a comprendre el moviment d'aquestes bolletes (els electrons): què passa quan hi ha més pressió en els cables (tensió) i com la resistència dels cables les pot frenar.

L'electroquímica és la branca de la química que estudia la relació entre l'electricitat i les reaccions químiques. Esta connexió permet que les reaccions químiques generen electricitat (com en una bateria) o que l'electricitat provoque reaccions químiques (com en l'electròlisi).

Conéixer estos principis ajuda a entendre per què pot fallar l'electricitat i com fer que les xarxes siguin més segures i estables.

Com es genera l'electricitat La ciència diu que “l'energia no es crea ni es destrueix, només es transforma”. Per exemple, la electricitat pot convertir-se en llum, calor o moviment. Una bombeta transforma electricitat en llum i calor, i un motor elèctric la transforma en moviment mecànic. Algunes transformacions poden ser reversibles: un motor pot generar electricitat si algú el fa girar externament, el motor es converteix en generador. Quatre tipus de centrals son les que utilitzen generadors per a produir electricitat:



- 1) Centrals tèrmiques i 2) centrals nuclears: utilitzen vapor generat al escalfar aigua, per a moure un generador.
- 3) Centrals hidràuliques: aprofiten la caiguda de l'aigua per a fer girar turbines.
- 4) Parcs eòlics: el vent fa girar les aspes dels aerogeneradors.

D'altra banda, està la energia solar: els panells solars transformen la llum del sol en electricitat.



L'apagada ens recorda que l'electricitat és molt valuosa i que cal estar preparats. Tindre llanternes de piles o solars, diners en efectiu i aigua a casa ajuda a afrontar tallades inesperades sense perill.

També cal usar l'electricitat de manera responsable: apagar llums innecessaris i triar aparells eficients redueix el risc de sobrecàrregues. La física i la química ajuden a comprendre com funciona l'electricitat i com evitar apagades. Esta experiència ens ensenya a cuidar millor els recursos, protegir persones majors i valorar l'energia que utilitzem cada dia.

1. Alimentación y nutrición humana

LA ALIMENTACIÓN ES EL PROCESO VOLUNTARIO POR EL QUE LA PERSONA SELECCIONA LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN SU DIETA.

"A nivel biológico, comemos y bebemos para satisfacer nuestras necesidades de energía y nutrientes. Pero, al elegir los alimentos, no solo nos guiamos por su valor nutritivo, sino por sus cualidades organolépticas, emocionales, culturales, sociológicas... Por eso, de acuerdo a las condiciones geográficas, climáticas o socioculturales de cada persona existen diferentes tipos de alimentación o diferentes tipos de modelos alimentarios"

-Marques, patrona y académica de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética.



1.1. ALIMENTACIÓN

La alimentación de un individuo viene determinada por la disponibilidad de alimentos y por sus preferencias alimentarias, las cuales dependen de factores individuales y colectivos, como la cultura, creencias religiosas y educación, genética, entre otros.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN

El tipo de alimentación que sigue cada persona va muy ligado a todo lo que le rodea.

Cada modelo alimentario **sí** podría usarse como sinónimo de dieta según la diversidad de alimentos que incluya o excluya. Esta selección o exclusión de ciertos alimentos es una de las razones de la estrecha relación entre salud y alimentación.

Así podemos hacer distintas subclasificaciones o subgrupos de dietas. Veamos algunos ejemplos:

- **POR EL ORIGEN (ANIMAL O VEGETAL):**
OMNÍVORA, VEGANA, FLEXITARIANA...
- **POR RAZONES CULTURALES O RELIGIOSAS:**
HALAL, KOSHER...
- **POR RAZONES GEOGRÁFICAS:**
MEDITERRÁNEA, ATLÁNTICA...



1

1.1 Alimentación y nutrición humana

LA NUTRICIÓN ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL LOS SERES HUMANOS OBTIENEN, ASIMILAN Y UTILIZAN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE LA VIDA. UNA DIETA EQUILIBRADA ES ESENCIAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER EL BIENESTAR.

MACRONUTRIENTES

- CARBOHIDRATOS
 - PROTEÍNAS
 - GRASAS
 - VITAMINAS
 - HIERRO
 - POTASIO
- MICRONUTRIENTES**
- A, B, C, D, E
 - CALCIO
 - ZINC

26	55.849	Fe
19	39.098	K
30	65.38	Zn



1.2. NUTRICIÓN

Factores como la edad, el género, el nivel de actividad física y condiciones de salud específicas influyen en los requerimientos nutricionales individuales.

Los seres humanos son **OMNÍVOROS**, capaces de consumir productos tanto vegetales como animales.

En algunos casos, las restricciones en la dieta de los seres humanos pueden conducir a un desorden nutricional; sin embargo, los grupos humanos estables se han adaptado a muchos cambios dietéticos tanto a través de la especialización genética y convenciones culturales, permitiendo la utilización de fuentes de alimentación nutricionalmente equilibradas

La dieta humana se refleja de forma destacada en la cultura humana, y ha llevado al desarrollo de la tecnología de los alimentos.



Concepto

Todos los seres vivos necesitamos ingerir nutrientes para **mantener las funciones mas elementales de nuestro organismo**. La conservación, el desarrollo y la funcionalidad dependen de la ingesta diaria de nutrientes

Función

Su función es, a través de el proceso de nutrición, el organismo obtenga esos nutrientes y los procese para ejercer las **funciones vitales**.

Los nutrientes **nos dan energía para realizar actividades diarias, reparan estructuras orgánicas, renuevan el organismo** ect.

2. Nutrientes

Clasificación:

Proteínas

Constituyen la base de las estructuras del organismo y son esenciales para la nutrición humana.

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS SON CASI TODAS LAS CARNES, LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS

Lípidos

Tambien se llaman grasa y destacan por ser la principal fuente de energía del organismo, ya que tienen un gran aporte calórico

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS SON LAS CARNES, LÁCTEOS, FRUTOS SECOS Y ACEITES VEGETALES.

Carbohidratos

Son moléculas de azúcar que el cuerpo descompone en glucosa. Hay 3 tipos: **los almidones, los azúcares y las fibras**

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS SON LAS FRUTAS, VERDURAS, CEREALES, ARROZ Y AVENA

Sales minerales

El organismo los necesita para realizar funciones como mantener el corazón, el cerebro y los huesos funcionando de forma correcta.

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN SALES MINERALES SON LAS CARNES, LOS LÁCTEOS, FRUTOS SECOS Y ACEITES VEGETALES.

Vitaminas

Son sustancias elementales que el organismo necesita para crecer y desarrollarse. Hay 13 tipos esenciales: Vitaminas (A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B6, B12, B9, B5, B6)

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS SON EL SALMÓN, EL BROCOLI, LA CARNE Y LAS NARANJAS

Agua

Tiene funciones como el transporte de nutrientes, ayuda en el proceso de digestión, previene el roce de las articulaciones, participa en la generación de sudor para enfriar el cuerpo y muchas mas

ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN AGUA SON LAS FRUTAS, VERDURAS ETC.

3. REQUISITOS QUE HA DE CUMPLIR UNA DIETA SALUDABLE

- La Organización Mundial de la Salud aboga por comer de forma adecuada, equilibrada, moderada y diversa y alerta sobre la amenaza que suponen los alimentos ultraprocesados para nuestra salud.



"UNA DIETA SALUDABLE PROMUEVE LA SALUD, EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO.

ES EL PILAR DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO, PREVIENE TANTO LAS DEFICIENCIAS COMO LOS EXCESOS DE NUTRIENTES, LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES,

LAS PATOLOGÍAS PROVOCADAS POR LOS ALIMENTOS Y, EN RESUMIDAS CUENTAS, PROMUEVE, EL BIENESTAR".

- OMS, A FINALES DE 2024

- Es fundamental evitar la adopción de dietas estrictas o similares e ingerir los macro/micronutrientes necesarios e imprescindibles para el funcionamiento correcto de nuestro organismo

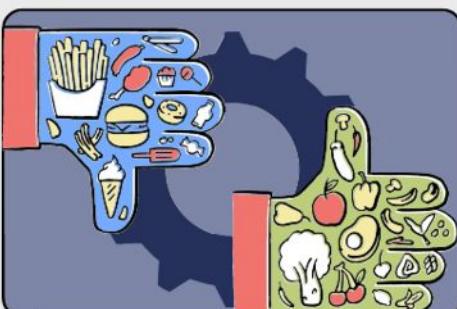
"¿Carne, sí o no?"

"¿Son los hidratos de carbono tan 'malos' como los pintan?"

"¿Dejamos de beber leche de vaca?"

- En un escenario plagado de dudas sin resolver, informaciones contradictorias, 'bulos' y opciones 'milagrosas' que, en realidad, son todo lo contrario, la organización internacional que vela por nuestra salud se pone seria y nos advierte de que, además de minarnos por dentro,

"LA FALTA DE CONSENSO SOBRE LO QUE CONSTITUYE UNA DIETA SALUDABLE PUEDE SOCAVAR EL PROGRESO Y LA CONTINUIDAD DE LOS ESFUERZOS PARA LOGRARLO"



PIRÁMIDE ALIMENTICIA

AZÚCARES, DULCES, GRASAS Y SAL



CARNES ROJAS Y EMBUTIDOS



LÁCTEOS, PESCADOS Y HUEVOS



FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS



PAN, PASTA, LEGUMBRES Y ARROZ



5

4. EJEMPLOS DE 4 DIETAS

VEGETARIANA: se trata de una dieta en la que no se consume ningún alimento con el que se suponga la muerte de un animal. Los vegetarianos comen alimentos como la leche o los huevos, pero no comen alimentos como la carne.

100%
VEGETARIAN



VEGANA: esta dieta se basa en evitar consumir cualquier tipo de alimento de origen animal, así alimentándose a base de alimentos de origen vegetal. Esta dieta tiene como objetivo generar el menor daño posible a la tierra.

100%
Vegan



CETOGÉNICA: se trata de eliminar todo tipo de carbohidratos de nuestra dieta, aunque es de alto riesgo porque eliminariamos la principal fuente de combustible de nuestro cuerpo y haríamos que entrara en un estado de cetosis en el que nuestro cuerpo se descompone.



ORNISH: se trata de priorizar el uso de alimentos no procesados en la dieta. Esto no significa que no se consuman, sino que se minimice su consumo lo máximo posible y se priorice el consumo de alimentos naturales. Si es bien manejada, es la mejor dieta.



6

APLICACIONES EN LA VIDA REAL

• Podemos emplear esta información para adoptar una dieta de manera idónea, controlar calorías si es necesario, planificar comidas, identificar alimentos procesados y monitorizar progresos de salud. Sin embargo, es importante hacerlo desde una perspectiva equilibrada y responsable, preferentemente siguiendo indicaciones de profesionales, para evitar caer en extremos o en una preocupación excesiva por la alimentación.

• Todo esto puede ayudarnos a mejorar la calidad de nuestra dieta y a reconocer las deficiencias nutricionales más comunes, como la falta de hierro, calcio o vitaminas esenciales, que a menudo pasan desapercibidas por malos hábitos o por dietas restrictivas. También nos enseña a interpretar mejor las etiquetas de los alimentos, a distinguir entre productos naturales y ultraprocesados, y a organizar nuestras comidas de forma que aporten energía y bienestar durante el día.

• Es fundamental comprender que la nutrición NO DEBE CONVERTIRSE EN UNA FUENTE DE ANSIEDAD O CONTROL EXTREMO. Obsesionarse con las calorías, el peso, tu cuerpo, compensar o la "comida perfecta" puede derivar en trastornos de la conducta alimentaria o en una relación poco sana con la comida. Por ello, lo ideal es aplicar esta información con moderación, sentido crítico y, como ya hemos mencionado, mediante apoyo profesional siempre y cuando sea necesario.

La clave de una alimentación sana está en usar los conocimientos adquiridos para mejorar nuestra salud física sin perder el equilibrio emocional, entendiendo que una buena alimentación también implica disfrutar, escuchar a tu cuerpo y mantener una actitud positiva hacia la comida.)



OPINIONES

AROA:

Este proyecto me resulta altamente relevante ya que promueve una reflexión profunda acerca de la influencia que la alimentación ejerce sobre nuestra salud física y mental. Considero especialmente valioso que no se limite a describir únicamente los tipos de alimentos recomendables, sino que fomente una comprensión general de los hábitos alimentarios y de la importancia del equilibrio nutricional. En consecuencia esto contribuye al desarrollo de una conciencia alimentaria responsable, favoreciendo en el proceso la adopción de estilos de vida más saludables y sostenibles desde edades tempranas.

Personalmente, opino que proyectos como este son esenciales para personas de todas las edades para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas, al tiempo que impulsan una educación más comprometida con el bienestar individual y colectivo:)

DANI:

A mí este proyecto sobre la nutrición hermano me ha parecido interesante y muy educativo, ya que creo que es un tema importante para llevar una vida sana y equilibrada y conocer sobre este tema nos puede ayudar a no caer en malos hábitos que nos puedan empeorar nuestro nivel de vida. Ahora puedo saber más sobre este ámbito, sabiendo los requisitos que tiene que cumplir una dieta saludable para poder tener una vida más saludable y para no caer en dietas malas para la salud. Ahora sé que es el sobre el metabolismo y como funciona al igual que también he aprendido sobre la homeostasis y su importancia.



CARMEN:

Este proyecto sobre la función de nutrición del ser humano me parece uno de los más relevantes que hemos hecho hasta la fecha, ya que nos ha ayudado a comprender el proceso por el que pasa nuestro cuerpo cada vez que nos alimentamos, la importancia de los diferentes tipos de alimentos que consumimos y los diferentes tipos de dieta que podríamos seguir. Esto nos beneficiaría siendo más responsables a la hora de seguir ciertos hábitos alimenticios y viendo como nos pueden favorecer de manera positiva o negativa.

Aparte de ello, nos favorece comprendiendo ciertos procesos que la mayor parte de las personas desconocen por completo y que afecta a las formas de respuesta adaptativa que toma nuestro cuerpo para poder evitar cualquier malestar que se pueda provocar por ello mismo.



COMPUTACIÓN CUÁNTICA

El futuro de los ordenadores

Fulgencio Villalba 4D y Adrián Díaz 4C

¿QUÉ ES LA COMPUTACIÓN CUÁNTICA?

La computación cuántica o informática cuántica es una rama de la computación distinto al de la informática clásica. Se basa en el uso de bits cuánticos o qubits, una combinación especial de unos y ceros. Los bits de la computación clásica pueden estar en 1 o en 0, pero solo puede estar en un mismo estado a la vez, sin embargo en el ámbito de la computación cuántica al basarse en el uso de los qubits puede permitir tener una mayor variedad de resultados posibles.

PRINCIPALES PROPIEDADES DEL QUBIT

- **Superposición:** Permite que el qubit adopte múltiples estados simultáneamente.
- **Entrelazamiento:** Fenómeno cuántico que conecta el estado de varios qubits independientemente de la distancia.
- **Interferencia:** Posibilita manipular las probabilidades de los estados para obtener resultados deseados.
- **Colapso de estado:** Al medir un qubit, su estado se muestra en 0 o 1.

Classic bit

1

Qubit

¿QUÉ SON LOS QUBITS?

Un qubit es la unidad básica de información en la computación cuántica. Conceptualmente, es el análogo cuántico del bit clásico. Sin embargo, mientras un bit puede tener valores discretos y mutuamente excluyentes (0 o 1), un qubit puede existir en un estado de superposición, combinando los valores 0 y 1 al mismo tiempo.

Esta propiedad clave permite que los qubits codifiquen más información que los bits tradicionales y habilita la paralelización de cálculos cuánticos, lo que puede llevar a un aumento increíble en la potencia de procesamiento.

FUNCIONAMIENTO DE LOS QUBITS

El procesamiento con qubits implica preparar estados cuánticos, manipularlos con puertas cuánticas y finalmente medir el resultado. A continuación, detallamos estos pasos:

SUPERPOSICIÓN CUÁNTICA

El fenómeno de superposición permite que un qubit exista en una combinación lineal de los estados base $|0\rangle$ y $|1\rangle$, expresado como:

$$|\psi\rangle = \alpha|0\rangle + \beta|1\rangle$$

Donde α y β son números complejos que representan amplitudes de probabilidad,

sujetas a la condición $|\alpha|^2 + |\beta|^2 = 1$.

Esta regla asegura la conservación de la probabilidad total. Al medir el qubit, colapsa dando como resultado 0 con una probabilidad de $|\alpha|^2$ y dando 1 con la probabilidad $|\beta|^2$.



ENTRELAZAMIENTO

El entrelazamiento es otro fenómeno fundamental para la computación cuántica. Dos o más qubits pueden volverse correlacionados de forma que el estado de uno depende del otro, sin importar la distancia que los separa. Esta propiedad es necesaria para crear algoritmos que explotan correlaciones no clásicas para realizar tareas complejas de procesamiento de información.

CONCLUSIÓN

El qubit es el pilar que basa la computación cuántica como una tecnología disruptiva con el potencial para resolver problemas que escapan a la computación clásica. Su particular capacidad de mantener estados de superposición y entrelazamiento amplía las fronteras del procesamiento digital abriendo múltiples oportunidades en sectores como la criptografía, la inteligencia artificial y la simulación científica.

PROCESO Y MANIPULACIÓN

El procesamiento con qubits implica preparar estados cuánticos, manipularlos con puertas cuánticas y finalmente medir el resultado.

OPERACIONES CUÁNTICAS

Las puertas cuánticas actúan como los circuitos lógicos en computación clásica, pero pueden crear superposiciones, entrelazamiento e interferencia.

Algunas comunes son:

- **Puerta Hadamard:** Crea superposición aplicando sobre un qubit base.
- **Puerta CNOT:** Facilita el entrelazamiento entre dos qubits.
- **Puertas de fase:** Modifican la fase relativa entre amplitudes.

FUENTES DE INFORMACIÓN

<https://www.codigo6.com/que-es-un-qubit-y-como-funciona-en-la-computacion-cuantica/>

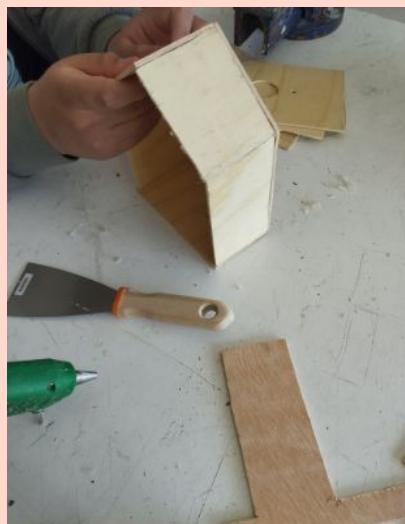
[wikipedia](#)

LA CASA SORPRESA

El primer projecte que hem realitzat este curs en l'assignatura de Tecnologia i Digitalització ha sigut una casa sorpresa: es tracta d'una capseta amb forma de casa niu. Els materials utilitzats són: tauler de contraxapat de 3 mm grossària, vareta de fusta de 6 mm de diàmetre, pistola termofusible, paper d'escata i tempras de colors.

El primer pas ha sigut dibuixar les diferents peces en el tauler de contraxapat. Després hem tallat les peces amb la serra elèctrica de marqueteria i amb la serreta. Posteriorment hem llimat i escatat les peces amb la llima i amb el paper d'escata. Més tard, hem pegat les diferents peces en l'orde adequat. El següent pas ha sigut pegar la vareta just davall de la porta d'entrada i finalment l'hem pintat.

El resultat final és esta decorativa casa niu que amaga una sorpresa, ja que es convertix en una capseta en la qual podem guardar xicotets objectes.



Cristhian 1r LINCE

Riham 1r LINCE

Proyecto Emprendedores

Ámbito Práctico 3PDC

Los alumn@s crean una empresa ficticia con los correspondientes departamentos de producción, marketing, finanzas y ventas. Dan un nombre a la empresa, crean un logotipo que les hace la empresa "Horaprint" y que pagan con el dinero inicial aportado por cada alumn@ para la constitución de la compañía. Fabrican durante un mes en el taller de tecnología adornos navideños en madera. Tras publicitarlos proceden a la venta de los mismos recuperando la inversión inicial y obteniendo un beneficio para realizar una "comida de empresa".





ACTUACIÓN DE LA BANDA DEL THIAR POR EL DÍA DE LA MÚSICA



La Banda del Thiar se consolida año tras año. La primera actuación del curso fue dentro de los actos que organiza la concejalía de Cultura para celebrar Santa Cecilia y conmemorar el Día de la Música.

La actuación de la Banda del Thiar tuvo lugar el jueves 20 de noviembre en la antigua casa de cultura, y sirvió para inaugurar el curso 2025-2026 con nuevas canciones y una nueva integrante: Alicia Ropan, a la flauta travesera. Continúan en la banda la alumna Patricia Hodor a la voz, y los alumnos Sebastián López al violín, y José Antonio López a la trompa. La banda está también integrada por los profesores Leopoldo Sánchez, director, guitarra y voz, y Mario Gimeno, al bajo y la voz, que este curso está en el IES 12 de Octubre; y las profesoras Victoria Cervera, a la batería y piano, y Dominique Aviñó a la voz.

La Banda del Thiar ensaya durante los segundos patios y realiza varias actuaciones durante el curso. Si tocas algún instrumento y quieres formar parte de ella, no dudes en ponerte en contacto con Leopoldo o con cualquiera de tus profes.

Basándonos en el Libro de buen amor de Juan Ruiz...

ART

Los alumnos de tercero de Secundaria han realizado sus propias versiones a partir del "Amor Loco" que desarrolla el autor. De esta manera, hemos conseguido relacionar un clásico medieval con una temática de gran relevancia contemporánea.



¡Ay! El amor, tan bello cuando es planeado,
pero cuando no, acabas devastado,
Bonito cual rosa, dañino como sus espinas.

Buen amor deberías buscar, y el tóxico evitá,
pues como una central nuclear, a ti te puede contaminar.
Si estabilidad quieras lograr, del mal te has de alejar,
pues aunque el efecto sea eficaz, solo traerá algo fugaz.
Antes de que sea tarde, algo has de replantearte,
Si realmente merece la pena, por una noche pasan la condena...
Ante indicios de cadenas, la fe es la que de la prisión te libera

-Jaskint Dulay Kaun
(3ºESO-C)

Andrea Clavel Sirvent. 3ºESO A 12/11/2025.

AMOR TÓXICO

Amor loco, dulce pena,
que el alma muerde y envenena;
das placer con dura cadena,
y en tus lazos muere quien más encomienda,
prometes gloria y das condena,
haces del gozo mortal herida;
quién más te busca, más se olvida,
y en tu fuego arde su propia vida.

Ariol Cuenca García 3ºC

¡oh! el amor, ¡oh! el amor
Se marchita como una flor
Están bueno como el calor
Y resulta muy acogedor
Pero también lo hay manipulador
Este tiene un muy dulce sabor
Y se expande un simple rumor
Están malo como un dolor
¡oh! el amor, ¡oh! el amor

Steven Alejandro 3ºA 12/11/2025

AMOR FALSO

Amor falso, cara bella
que alumbría el mal tras la centella
Ofreces cielo en una botella
3 días de infierno tras su huella
Con dulces osos armas una guerra
das besos que el alma entierra
quién de ti vive pronto serra
3 en su locura halla su tierra

El gegant del Nombrall



A Benigall la havia un poble i en seu havia una Batiste. Batiste tenia un fill, Adolfit, autoritzat de no vendre pa mentre de passant.

De passant en troba amb el gegant que li dijeron: Si m'estries dels cabells tu eres amba'ells i avui passa que va tuir i molt enfadat. El gegant ja va com a convidat. Adolfit.



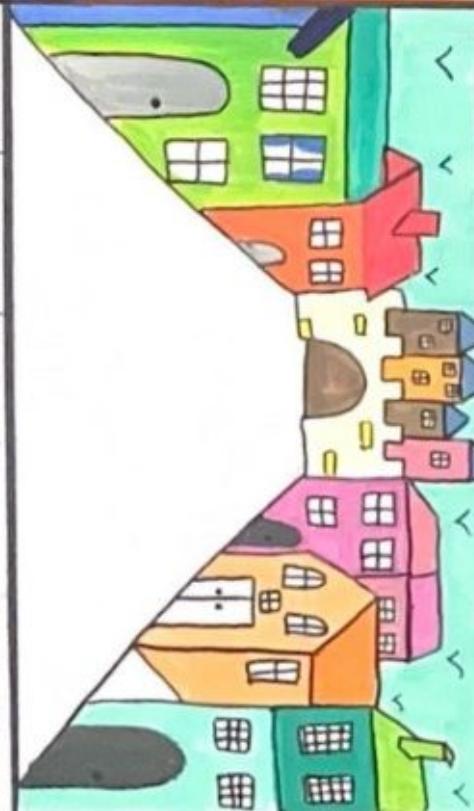
De camí de tornada es van trobar amb un llop, un falut, un gos, una farma i després de fer un pa, ells li oferiren ajuda.



Amés els utensils de la cuina descolgats que que dormia amb ell era Enrueta.



Adolfit a casa va anar a casar-se en un poble que encarregaren del seu gran. Després de molt temps pogué tornar a casa i els dues i la seva li dona un consell per a cuinar-ne del canut.



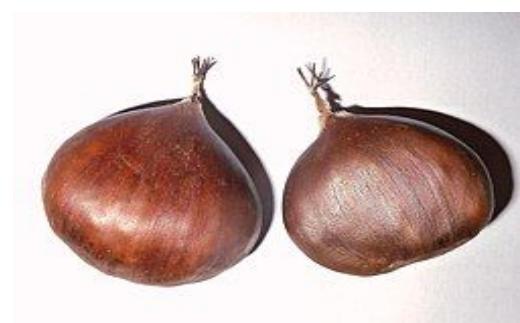
Finalment Enrueta i ell aconseguiren l'oli que matava al gegant. El cantell del gegant era concret en un polet allegrí i els feren nombrar els grans soleradors.



LA CASTANYA:

La castanya és el fruit del castanyer (*Castanea sativa*), arbre de la família de les fagàcies que pot arribar a mesurar 35 m d'altura, de fulles grans i caduques. És comestible i molt apreciada com a aliment en algunes zones del món.

Les principals regions productores de castanya a Espanya són Galícia, Castella i Lleó i Andalusia. A nivell mundial, els principals països productors són la Xina, Bolívia i Turquia.



Les castanyes són un de la fruita seca més baixa en carbohidrats i calories. Presenten un alt contingut en potassi i una bona aportació de vitamines del grup B. D'igual manera, presenta minerals com el ferro, el calci, el magnesi o el fòsfor.

Es considera que la temporada de castanyes és de setembre a octubre. Per eixa raó, la castanya és un de la fruita seca més característica de la tardor.

Una de les formes més habituals de consumir castanyes a casa és rostides: en una paella, en el forn, al microones o en les fregidores d'aire.

Jade 1r LINCE
Leila 1r LINCE

RECETA RELACIONADA CON EL COMERCIO ISLÁMICO

los crepes

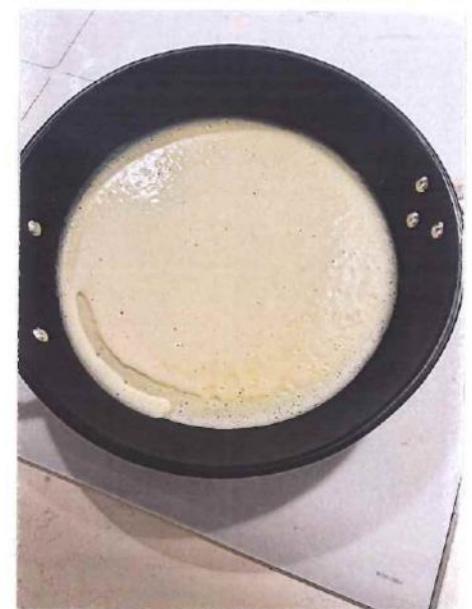
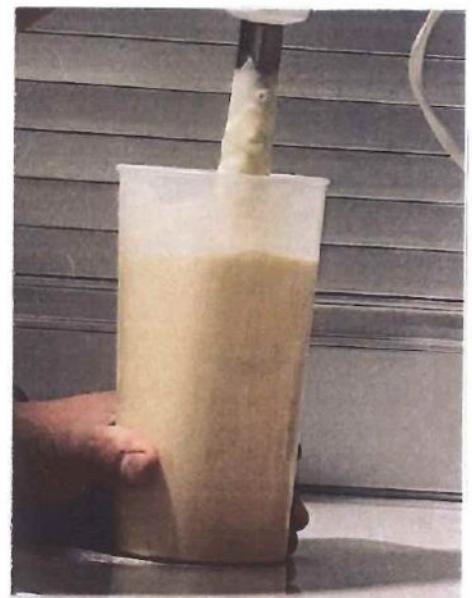
Los crepes son una comida muy popular en Europa, pero varios de sus ingredientes principales llegaron gracias al comercio islámico. Durante la Edad Media, los comerciantes musulmanes trajeron a Europa productos como el trigo, el azúcar y las especias (canela, clavo, cardamomo...). Estos ingredientes permitieron crear muchas recetas nuevas, entre ellas los crepes. Por eso, aunque los crepes no son islámicos, su origen está relacionado con el comercio islámico.

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela (opcional, para dar sabor islámico)
- 1 pizca de sal
- Mantequilla o aceite para la sartén

PREPARACIÓN:

- 1- Mezclar en un bol la harina, la leche, el huevo, el azúcar, la canela y la sal hasta formar una masa líquida.
- 2- Calienta una sartén con un poco de mantequilla o aceite.
- 3- Vierte un poco de la mezcla y extiéndela, como una capa delgada.



MSEmen frito

INGREDIENTES

- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 1 huevo
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 Kg de harina
- Miel
- Almendras



PREPARACIÓN

- 1º En un bol, echamos 1 kg de harina.
- 2º Añadimos un huevo.
- 3º Agregamos un sobre de levadura Alsa.
- 4º Incluimos una cucharada de mantequilla, una pizca de sal y, también, una cucharada pequeña de azúcar.
- 5º Mezclamos todo, y vemos cómo se forma una especie de masa.
- 6º Hacemos bolitas pequeñas con la masa.
- 7º Extendemos la masa, y la doblamos 4 veces, hasta formar un cuadrado.
- 8º Ponemos aceite en el sartén, y añadimos la masa hasta freirla durante 15 min, aproximadamente (y así con todas).



1



2



3



4



DECORACIÓN

Para decorar nuestra receta, podemos usar estos ingredientes:

1 OPCIÓN 1 → miel

2 OPCIÓN 2 → almendras



Miel



Almendras

RESULTADO FINAL



Redaccions sobre temes interessants

L'ASSAIG LITERARI

LES XARXES SOCIALS : AVANTATGES I INCONVENENTS

Les xarxes socials són diverses aplicacions que s'utilitzen molt actualment. Les aplicacions poden ser molt útils, ja siga per treballar, per contactar amb amics i familiars o compartir informació. Per exemple Tiktok , Instagram, Youtube , Facebook i moltes més . Hi ha qui diu que les xarxes socials són com una caixa plena de cables connectats i entrelaçats, que fan possible que puguen estar connectats des de l'altra part del món; hi ha qui diu que és un dispensador d'aigua on cada dia t'ajuntes per a posar-te al dia amb els companys.

D'una banda, crec que hi ha molts avantatges, com ara la comunicació. Doncs, podem comunicar-nos ràpidament amb els nostres amics i familiars, rebent una resposta immediata.

També les persones que tenim problemes per parlar en públic, ens ajuden a expressar-nos millor

A més, podem accedir a molta informació a través d'elles i fer cursos.

D'altra banda, crec que hi ha inconvenients , ja que perdem la nostra intimitat i estem constantment controlats; sabem on estem en cada moment quan pубliquem alguna cosa. A més, s'usen per fer mal i, per robar-nos l'identitat.

En conclusió, pense que les xarxes són una eina per a combatre la solitud i en serveixen per mantindre'ns informats, però és important saber utilitzar-les correctament.

Nerea Burillo Moreno 2n ESO E

COM SERIA UN MÓN SENSE ADULTS?

Us imagineu un món sense adults? Seria un poc caòtic, no funcionaria res: ni els col·legis, ni les botigues ni res de res.

En primer lloc, no sobreviuríem ni un mes perquè les xiquets menjaríem de tot i no quedaríem res de menjar, ja que els adults fabriquen tots els aliments; es gastaria l'aigua potable perquè no la filtraríem; els més majors haurien de cuidar dels més xicotets; els menuts, si ens refredem, no tindríem a qui acudir...

En segon lloc, els animals del zoo s'escaparien i tindrien molta fam, nosaltres també. A més, hauríem de saber fer moltes coses, com ara aprendre a conduir. Sincerament, crec que seria tot un desordre, ja que haurien accidents, es gastaria l'energia, s'apagarien les faroles... Els xiquets cauríem malalts amb el temps, ja que de la brutícia apareixerien noves malalties mortals i els nounats es moririen en menys de 72 hores, ja que no tindrien qui cuidar-les. Els xiquets majors no podríem amb tot.

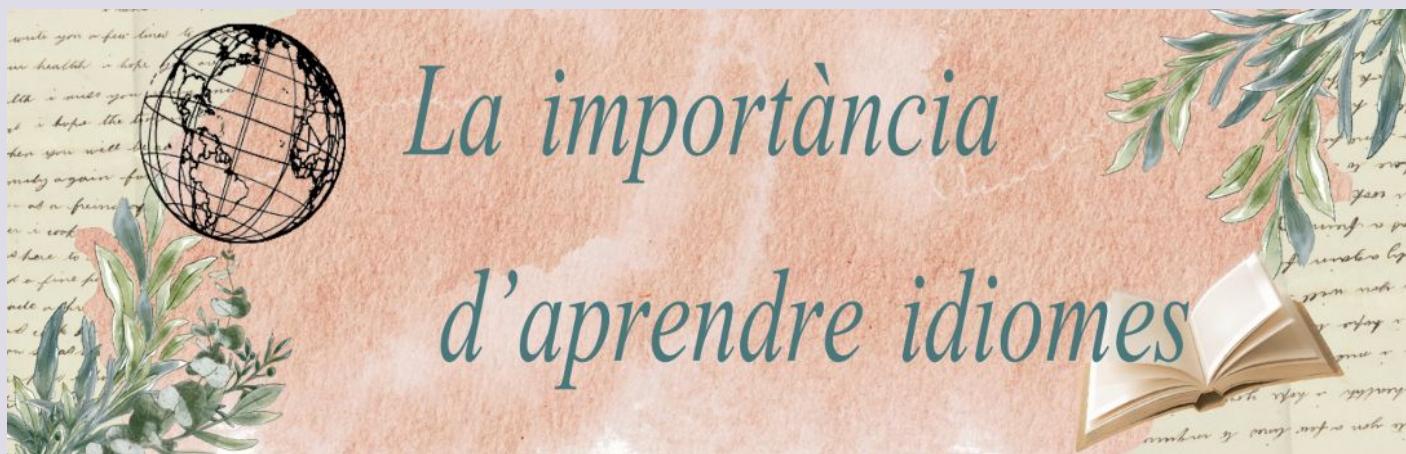
Per últim, la collita fruites i verdures es perdrien i no serien menjables. Per tant, no tindríem com alimentar-nos. Per això pense que no podríem sobreviure sols; sempre necessitarem els adults. No creieu vosaltres?

Érika Moreno 2n D

Profesora:

Lidia García Sánchez

Redaccions sobre temes interessants



Al meu entendre, els idiomes són com fills que uneixen el món, els idiomes són part de nosaltres i ens diferencien de la resta fent-nos únics i especials.

Sense idiomes seria quasi impossible comunicar-nos i el món hui dia seria molt diferent i menys interessant sense cultures!

La realitat és que aprendre almenys dos idiomes és imprescindible, ja que només té avantatges. Per exemple: millora la confiança i l'autoestima, estimula el cervell, millora la presa de decisions, fomenta la concentració, també augmenta la flexibilitat cognitiva i el millor de tot és que ens permet comunicar-nos amb els seus parlants i aprendre noves cultures. Per tant, a qui no li agradaria aprendre llengües?

En conclusió, em sembla súper important aprendre un idioma nou, tant per a conèixer-te a tu com per a comunicar-te amb els que t'envolten, ja que sense els nostres idiomes el món no seria tan meravellós com és hui. La comunicació és una part fonamental del món i sense les llengües seria dificilíssim opinar, parlar amb altres i ser com som. Per tant, cal respectar els idiomes i les cultures que ens envolten.

Sofia Urbina Caravaca 2n ESO D

Profesora:
Lidia García Sánchez

Llibre de lectura de 2n per promocionar la lectura

Us publique algunes portades del llibre de lectura de 2n per promocionar la lectura.

També algunes redaccions sobre temes atractius i interessants i, per últim, els pòsters que han fet els alumnes de 4rt A sobre el romanticisme.



Portada Elena Tofeni 2C



Portada Sofía Ramírez



Portada Carmen Hernández 2D

Profesora:
Lidia García Sánchez

Pòsters sobre el Romanticisme



Pòster Roger Abellán 4A



Pòster Sergio i Juan Pablo 4A

Profesora:
Lidia García Sánchez



BIOGRAFÍA DE

EMILIA PARDO BAZÁN

Nació en La Coruña en 1851, en el seno de una familia aristocrática, culta y liberal.

Desde muy joven manifestó una inteligencia precoz, una insaciable curiosidad intelectual y una gran afición por la lectura y por la escritura.

Su padre, hombre progresista, fomentó la educación de su única hija en un contexto en el que las mujeres apenas tenían acceso a una formación académica.

• SU FORMACIÓN:

En Madrid tuvo el privilegio de asistir a un colegio francés en el que aprendió, además de esta lengua, inglés e italiano, lo que le permitió leer a los grandes autores en sus lenguas originales y viajar por Europa adquiriendo una formación cosmopolita que condicionaría de forma decisiva su obra y su pensamiento.

• SU MATRIMONIO

Cuando solo contaba con dieciséis años se casó con José Quiroga, un estudiante de derecho, con quien tuvo tres hijos.

A pesar de su temprano matrimonio, no abandonó su vocación literaria. De hecho, será esta el motivo de su progresivo distanciamiento y de su posterior separación cuando su marido le exigió que dejara de escribir.

• ESCRITORA POLÉMICA

A partir de entonces, desarrolló una carrera literaria prolífica y diversa. Escribió más de seiscientos cuentos, ensayos, crónicas de viajes, artículos periodísticos, biografías, teatro y novelas naturalistas tan valoradas como *Los pazos de Ulloa* (1886) y su continuación, *La madre naturaleza* (1887).

Emilia fue una mujer adelantada a su tiempo que defendió la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Su compromiso con el feminismo se manifestó tanto en su vida personal como en su obra literaria. A través de sus personajes femeninos, denunció la dura situación de la mujer en su época, sometida al poder patriarcal.

Para ella, la educación era una herramienta fundamental para que las mujeres pudieran emanciparse de la tutela de los hombres y de su opresión, y demostrar su efectiva igualdad con ellos. Por ese motivo, aprovechó todos los espacios que su relevancia social le ofreció para allanar el camino de esta igualdad. Se convirtió así, junto con Concepción Arenal, en la primera gran valedora del feminismo español.



• SUS LOGROS

Emilia Pardo Bazán fue una mujer valiente para afrontar críticas y determinada para hacer oír su voz en espacios tradicionalmente masculinos, motivo por el cual puede considerarse un referente del feminismo español.

Entre sus grandes logros cabe destacar que fue la primera mujer en impartir una conferencia en la Universidad de la Sorbonne de París y en el Ateneo de Madrid donde se le permitió inscribirse como socia y posteriormente, ser nombrada presidenta de la sección de literatura. Fue la primera catedrática de Literatura Cotemporánea en la Universidad Central, en una época donde esta institución estaba vetada para las mujeres. La propia escritora no pudo ir y su formación fue esencialmente autodidacta. También fue nombrada consejera de Instrucción Pública.

Sin embargo, su indiscutible valor intelectual no fue apreciado como se merecía, y nunca fue admitida en la Real Academia Española, cuya institución tenía prohibido expresamente su ingreso a las mujeres. Habrá que esperar al año 1979 para que la escritora Carmen Conde ocupe el sillón "K".

• CURIOSIDADES

Mujer apasionada en todo, mantuvo una relación amorosa con Benito Pérez Galdós basada en la admiración mutua y en el respeto. De ella se conservan cartas fervorosas donde ambos dejan constancia del espíritu liberal y despreocupado con el que se enfrentaron a los prejuicios de su tiempo.

• FALLECIMIENTO

Emilia falleció en 1921 dejando como legado una vida de lucha y tesón. Abrió muchos caminos que aún hoy deben ser transitados. Por eso el mejor homenaje que podemos brindarle es leer su obra y adentrarnos en su pensamiento.

Erasmus+ en el I.E.S. Thiar

El IES Thiar ha participado durante el mes de Octubre en unas Jornadas Erasmus+ celebradas durante dos días en la localidad de **Carmona** (Sevilla). Este encuentro formativo ha reunido a coordinadores y responsables de proyectos de distintos centros educativos de toda España con el objetivo de profundizar en la gestión, seguimiento y calidad de las movilidades Erasmus+, así como en el intercambio de buenas prácticas y experiencias entre instituciones participantes en el programa.

La asistencia a estas jornadas supone un refuerzo clave para la planificación y el desarrollo de las movilidades previstas por el IES Thiar durante el presente curso académico, enmarcadas dentro del compromiso del centro con la internacionalización y la mejora de la formación del alumnado. Entre las actuaciones programadas destaca una movilidad de grupo a **Coimbra** (Portugal), en la que participarán **12 alumnos** de repartidos entre FP Básica de las familias de Agraria e Informática y de 1º de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes, así como dos movilidades de corta duración destinadas a la Formación en Empresa, una en **Coimbra** (Portugal) y otra en **Tarento** (Italia), en las que participarán 6 alumnos de 2º de Grado Medio.

Además, con el fin de garantizar el correcto desarrollo de estas actividades, el proyecto contempla la realización de dos **visitas preparatorias** a ambos países y dos experiencias de **job shadowing**, también en Portugal e Italia, orientadas a la observación de buenas prácticas educativas y organizativas. Todas estas acciones consolidan la apuesta del IES Thiar por una **educación abierta** a Europa, que favorece el **crecimiento personal y profesional** del alumnado y del profesorado, y refuerza la dimensión europea del centro.



De izquierda a derecha:

Sergio Almagro del IES Thiar de Pilar de la Horadada, Luisa Albiñana de Las Paulas de Alcoy, Adrián Hernández y Pepe Toro del IES la creueta de Onil y Sol Picó del IES la Foia de Ibi.

Erasmus+ en el I.E.S. Thiar

Por otro lado, el IES Thiar ha recibido durante la segunda semana del mes de octubre la visita de dos profesoras de Educación Secundaria procedentes del IES Liceo Morgagni, centro educativo de la región de Forlì (Italia). Esta estancia se ha desarrollado en el marco del programa Erasmus+, con el objetivo de llevar a cabo una experiencia de Job Shadowing centrada en el aprendizaje por observación y el intercambio de buenas prácticas docentes.



Durante su estancia en el IES Thiar, las docentes italianas han participado en actividades de observación en el aula, conociendo de primera mano la metodología y organización del centro en distintos ámbitos y asignaturas de Educación Secundaria. Esta experiencia ha permitido el intercambio profesional entre el profesorado, favoreciendo la reflexión conjunta sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como el fortalecimiento de la dimensión europea del centro.

El programa de actividades se ha completado con diversas visitas culturales, entre las que destacan las playas del municipio y la Torre Vigia de Torre de la Horadada, así como recorridos por las ciudades de Cartagena y Orihuela, contribuyendo a una inmersión cultural y patrimonial en el entorno. Esta experiencia internacional refuerza los lazos de colaboración entre centros europeos y consolida el compromiso del IES Thiar con la internacionalización y la cooperación educativa.



Charlas formativas para alumnos de FP.

El IES Thiar ha recibido recientemente la visita del ex-compañero Israel Caparrós, docente del centro hace unos años, quien ha impartido una charla formativa dirigida al alumnado de 1º y 2º del ciclo de Grado Superior de Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma y a los alumnos de 2º de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes. La actividad se desarrolló en la sala de usos múltiples, favoreciendo un espacio común de aprendizaje y encuentro entre los distintos grupos participantes.

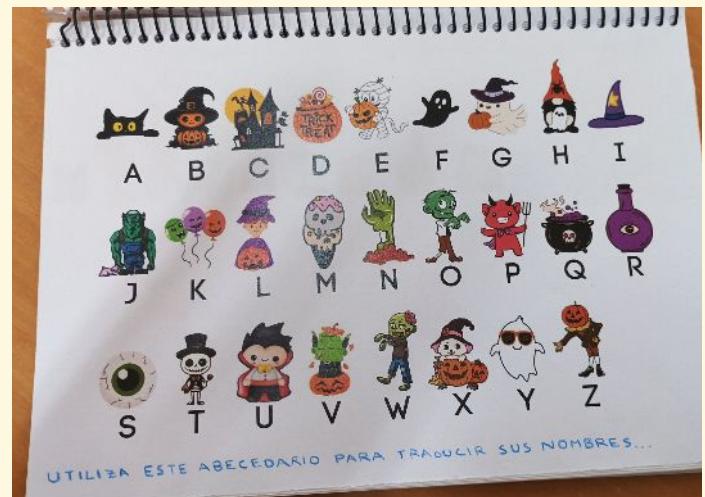
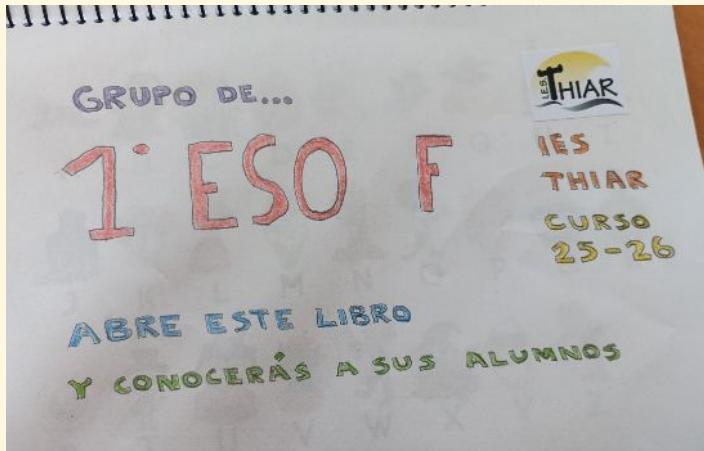


La ponencia estuvo centrada en los conceptos de Docker y DevOps, abordando de manera práctica y cercana la importancia de estas tecnologías en el ámbito profesional actual. A través de ejemplos reales y experiencias del sector, el ponente acercó al alumnado a metodologías de trabajo ampliamente utilizadas en entornos empresariales, destacando la relevancia de la automatización, la colaboración entre equipos y la correcta gestión del ciclo de vida del software.



Además, la charla sirvió para ofrecer al alumnado una visión global y actualizada de las tendencias del sector tecnológico, analizando las tecnologías más demandadas, los perfiles profesionales emergentes y la evolución del mundo de la informática en los últimos años. Esta perspectiva permitió al alumnado tomar conciencia del rumbo del mercado laboral, reflexionar sobre su futuro profesional y comprender la importancia de la formación continua y la adaptación a un entorno tecnológico en constante cambio. Iniciativas como esta refuerzan la conexión entre la formación académica y la realidad profesional, aportando un valor añadido a la formación que se imparte en el IES Thiar.

HALLOWEEN



El instituto no está mal; sólo es un cambio de centro, profesores...

Es verdad que es un poco más difícil, pero es un curso más. Asignaturas, patios, profesores... es todo muy parecido, por no decir que es todo casi igual. Te acostumbras bastante rápido y no cuesta tanto el cambio.

Hacemos muchas actividades divertidas; por ejemplo, ésta que os vamos a comentar: una actividad de Halloween que se le ocurrió a nuestro tutor. Es un abecedario con dibujos de Halloween y cada uno tiene una letra asignada. Los alumnos teníamos que escribir nuestro nombre con los dibujos y, al final, hicimos un libro con todos los nombres y una página al principio con todas las letras y el dibujo asignado para poder averiguar los nombres de la clase.

Carla Alexandra Bolos y Pablo Ruiz Marín, delegada y subdelegado de 1º ESO F



Taller de Huerto

El alumnado del aula UECO del IES Thiar, ha iniciado un taller de huerto que se ha convertido en un espacio de aprendizaje práctico, de convivencia y participación activa en la vida del centro.



Durante las primeras sesiones, el alumnado ha trabajado en la preparación de la tierra, la identificación de herramientas básicas y la siembra de hortalizas de temporada, como lechugas, cebollas y rabanitos. Estas actividades permiten

desarrollar habilidades motrices, sociales y de autonomía, además de fomentar la responsabilidad y la observación del entorno.



El taller funciona como un aula abierta donde cada estudiante puede experimentar, seguir instrucciones visuales, trabajar en equipo y ver el progreso de sus cuidados. Destaca el impacto positivo de esta iniciativa en la autoestima y la participación del alumnado, que se muestra motivado.



El proyecto continuará a lo largo del curso con nuevas propuestas. Este primer trimestre hemos empezado a elaborar un diario llamado “Plantando Vida” donde vamos recogiendo de manera visual mediante fotografías todo lo que vamos haciendo. Próximamente trabajaremos en la instalación de un pequeño espacio aromático que nos permitirá tener un pequeño rincón sensorial. Asimismo, colaboraremos con las actividades de mantenimiento del huerto. Valoramos este taller como una oportunidad para reforzar la inclusión a través de experiencias significativas y contacto directo con la naturaleza.

Mi gira por Italia

En nuestro último día en Florencia, visitamos la Galería Uffizi donde pudimos ver obras de Da Vinci, Caravaggio....

Intentamos visitar la catedral, pero debido a la cantidad de gente que había en la cola, no fue posible.

Por la tarde, fuimos a una cafetería gatuna, donde merendamos con gatos alrededor nuestro. Para acabar el día, nos encontramos, en el restaurante, con otro grupo de viaje de estudios de Murcia y cenamos juntos. Hicimos un concurso de fotografía durante nuestra estancia en Florencia, en el punto de encuentro, se entregaron los premios, fue muy divertido.

En el último día del viaje, antes del regreso a casa, visitamos la ciudad de Milán, donde pudimos ver las Galerías de Vittorio Emanuele II, la ópera y la impresionante catedral de Milán.

En Milán, después de algunos imprevistos, logramos coger el vuelo de regreso hacia Alicante y llegamos al Pilar sobre las 2 de la madrugada.



Ha sido un viaje muy especial para mí, con un montón de experiencias y recuerdos que nunca podré olvidar, al final, es cierto que si vas a Italia acabas cantando "Sarà perché ti amo"

Yousra El Kharraz.

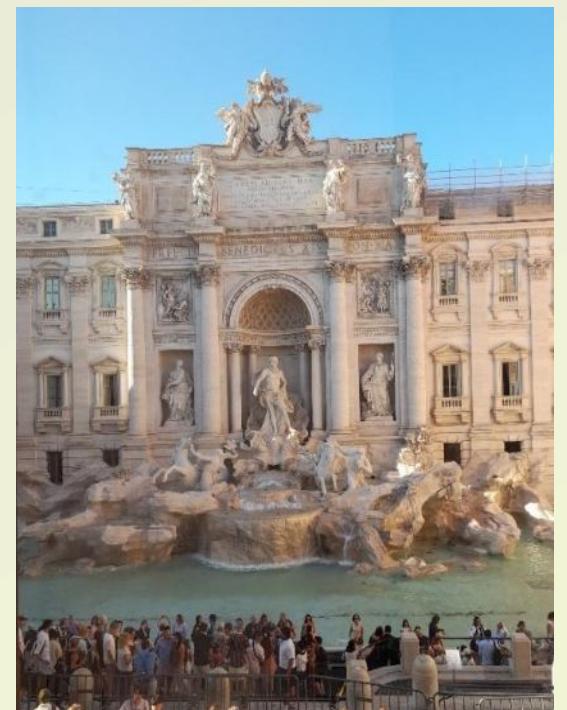
Mi gira por Italia

Al día siguiente estábamos reventados, ya que habíamos dormido muy poco y seguíamos cansados del viaje. Entonces comenzamos nuestra ruta a pie por la ciudad de Roma, visitando en primer lugar la Basílica de San Pietro in Vincoli, donde se encuentra el Moisés de Miguel Ángel, seguidamente visitamos el Coliseo y nos reunimos a la salida en el Arco del triunfo.

Tras el intento fracasado de ver el foro romano, mientras caminábamos vimos el monumento a Víctor Manuel II, la Vía del corso, la plaza Navona y por fin llegamos al Panteón, el cual se convirtió en nuestro punto de encuentro en Roma.

En nuestro tiempo libre algunos visitamos el grandioso Panteón y otros fueron a visitar el monumento de Víctor Manuel II, donde se hicieron una foto digna de enmarcar.

Después de comer, quedamos en el punto de encuentro para ir a ver la Fontana di Trevi, la Plaza de España, Plaza del Pópolo y para acabar con el día fuimos a cenar y volvimos a ver la Fontana di Trevi iluminada, para hacernos fotos.



Mi gira por Italia

Comenzamos el tercer día, subiendo en metro, hasta llegar al Vaticano, donde visitamos los museos y la Capilla Sixtina.

En nuestro tiempo libre fuimos a comer y después intentamos pasar como peregrinos, para ahorrarnos la cola para entrar a la basílica, pero decidimos abortar la misión porque había muchísima más gente.

Finalmente, logramos ver la Basílica de San Pedro, en la que se encuentra la Piedad de Miguel Ál salir, nos encontramos en la fuente de la plaza de San Pedro y regresamos caminando al punto de encuentro.

Cenamos en el mismo restaurante y de vuelta al hotel, realizamos una visita nocturna al Coliseo.

En el cuarto día, dijimos arrivederci Roma y aprovechamos el camino hacia Siena para dormir en el bus.

Al llegar, me impresionó lo bien conservada que se encontraba esa ciudad medieval y lo bonita que era.



Mi gira por Italia

Más tarde llegamos a Florencia, dejamos las maletas en el hotel y fuimos a cenar caminando al restaurante, mientras veíamos la monumental ciudad de Florencia iluminada. En el tiempo libre, establecimos el punto de encuentro en la Plaza de la Signoria, y como estábamos cansados nos fuimos pronto a dormir.

Al quinto día, fuimos a desayunar a un restaurante cerca del hotel, y seguimos hacia la Galería de la Academia de Florencia, donde se encuentra el David de Miguel Ángel y el Rapto de las Sabinas.

Después de ver el Duomo, fuimos a comer y en nuestro tiempo libre nos fuimos de tiendas todos juntos. En un pasaje nos encontramos un piano y tuvimos el placer de escuchar a nuestro compañero Esteban, verlo tocar el piano, con esa maestría, nos impresionó, fue un momento muy especial.

Para ver el atardecer, fuimos al Ponte Vecchio y aprovechamos para descansar.

En nuestro último día en Florencia, visitamos la Galería Uffizi donde pudimos ver obras de Da Vinci, Caravaggio....Intentamos visitar la catedral, pero debido a la cantidad de gente que había en la cola, no fue posible.



Mi gira por Italia

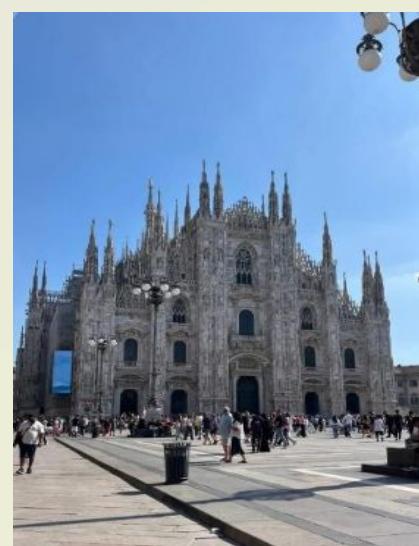
En nuestro último día en Florencia, visitamos la Galería Uffizi donde pudimos ver obras de Da Vinci, Caravaggio....

Intentamos visitar la catedral, pero debido a la cantidad de gente que había en la cola, no fue posible.

Por la tarde, fuimos a una cafetería gatuna, donde merendamos con gatos alrededor nuestro. Para acabar el día, nos encontramos, en el restaurante, con otro grupo de viaje de estudios de Murcia y cenamos juntos. Hicimos un concurso de fotografía durante nuestra estancia en Florencia, en el punto de encuentro, se entregaron los premios, fue muy divertido.

En el último día del viaje, antes del regreso a casa, visitamos la ciudad de Milán, donde pudimos ver las Galerías de Vittorio Emanuele II, la ópera y la impresionante catedral de Milán.

En Milán, después de algunos imprevistos, logramos coger el vuelo de regreso hacia Alicante y llegamos al Pilar sobre las 2 de la madrugada.



Ha sido un viaje muy especial para mí, con un montón de experiencias y recuerdos que nunca podré olvidar, al final, es cierto que si vas a Italia acabas cantando "Sarà perché ti amo"

Yousra El Kharraz.



Portada: Lucía García Martínez 1º BACH B
Contraportada: Alumnos y alumnas Comunicación Audiovisual 1º BACH



Pilar de la Horadada / Alacant / Comunitat Valenciana

portal.edu.gva.es/iesthiar