

Núm. 62

Adults en acció

# TEMPS DE CANVIS



# EDITORIAL

Per fi hem començat un curs amb normalitat: sense mascareta, sense protocols COVID... Ens hem pogut fer dos petons i abraçar-nos quan ens ha vingut de gust. Hem pogut celebrar una castanyada com ho fèiem sempre: tots junts al pati, menjant i bevent. També ens estem adaptant a nous entorns i realitats. Actualment, no parem de rebre notícies que ens inquieten. Potser la que més ens afecta és al pujada de preus, l'anomenada inflació, que fa que haguem de prioritzar el que comprem i comparar preus, sense malbaratar aliments. Una de les causes de tot plegat, és el que estem vivint amb la guerra entre Ucraïna i Rússia, un conflicte bèl·lic que està portant conseqüències arreu del món i que ha provocat que molts ucraïnesos marxessin del seu país per refugiar-se per tota Europa.

També, tenim la sensació que l'estiu tan calorós que hem viscut aquest any s'allarga encara ara ben entrada la tardor. Recordeu la dita tradicional *Per tots Sants, capes i mocadors grans*? Aquest any ha estat més aviat *Petits i grans es banyen per tot Sants*, ja que hem vist banyistes a les platges de tot el país a principis de novembre. I ens preguntem: què està passant? Què són tots aquests canvis? Precisament, dediquem aquesta primera edició de la revista a que ens doneu resposta a aquestes preguntes.

A més a més, us animem a que llegiu les diverses seccions de la revista; gaudiu de la lectura que tan de gust ve durant aquests dies que s'escurcen i en els que el Sol ja no brilla amb tanta intensitat. També hi trobareu passatemp i receptes: ho podríem anomenar «revista i manta» i que encara és millor amb un te ben calent a les mans i un *snack* per distreure la gana. Ara bé, si sou golafres de mena, aprofiteu que venen les festes de Nadal i proveu receptes que us alegrin aquestes vacances. Ja se sap que un dels propòsits més comuns és apuntar-se al gimnàs al gener i esborrar-se'n al febrer, així que aprofiteu fins que arribin els objectius d'any nou.

LA COMISSIÓ DE REVISTA

# ÍNDEX

<b>MONOGRÀFIC</b> .....	4
<b>ACTIVITATS D'ESCOLA</b> .....	27
<b>EL RACÓ DE CUINA</b> .....	33
<b>PASSATEMPS</b> .....	36

# MONOGRÀFIC

## ENERGÍAS RENOVABLES

Desde hace un tiempo, las personas estamos tomando consciencia de que tenemos que proteger nuestro planeta. Es por eso que el desarrollo sostenible está tomando más fuerza últimamente, y esto se refleja en la educación. Las escuelas crean proyectos para concienciar de la necesidad de usar energías renovables, como por ejemplo, creando maquetas que usan energía eólica para comprender su funcionamiento. El problema es cómo satisfacer la gran demanda de energía a la que nos enfrentamos hoy en día. En el caso de la eólica, no podemos depender totalmente de ella, ya que el viento es intermitente y la cantidad de "molinos" necesarios es un problema para el paisaje. Estos "molinos" tienen un tamaño mayúsculo y su impacto en el medio es considerable, llegando a afectar las especies que habitan en estos "campos de molinos". En definitiva, las energías renovables son el futuro de nuestro planeta, pero todavía no alcanzamos una tecnología lo suficientemente avanzada para poder independizarnos de nuestras malas costumbres energéticas.

FERNANDO PÉREZ

GES II MATÍ

## ÉS HORA D'OBLIDAR EL MOTOR DE COMBUSTIÓ INTERNA?

A Espanya estan sortint noves legislacions per disminuir l'ús de cotxes de combustió interna, per tal d'augmentar la utilització de cotxes elèctrics. El motiu és la lluita contra el canvi climàtic i el foment d'energies renovables. Els cotxes elèctrics són ben coneguts per emetre 0 gasos contaminants i d'efecte hivernacle a l'atmosfera. Són vehicles que no necessiten cap mena de combustible per a funcionar, ja que és suficient amb la càrrega de les bateries.

Des del meu punt de vista Espanya no està preparada per aquesta transició. A més a més, els cotxes elèctrics encara s'han de millorar perquè tenen molts inconvenients.

Primerament, és molt difícil trobar llocs de càrrega i no hi ha tecnologies que permetin carregar ràpidament. Imagineu-vos quines són les cues que hi haurà si la càrrega ràpida et permet tenir el cotxe carregat al 80% en aproximadament 30 minuts. Heu vist molts punts de càrrega per a cotxes elèctrics a les vostres ciutats?

Segon, els cotxes elèctrics són convenients per moure's per la ciutat, però no per llargues distàncies o per autopistes. Això és degut al fet que tenen poca autonomia i poca potència. Avui dia, l'autonomia mitjana d'un cotxe elèctric frega els 400 quilòmetres. Però si vas augmentant la velocitat o poses l'aire condicionat, els quilòmetres poden disminuir molt.

Finalment, els cotxes elèctrics són bastant cars. No totes les famílies es poden permetre el luxe de comprar un cotxe així. A Espanya es pot comprar un cotxe elèctric des de poc més de 30000 euros, i també un que costa gairebé 2 milions que, per cert, es fabrica al nostre país.



Si bé és cert que són els models actuals que menys contaminen, l'energia elèctrica que fan servir, i la seva conseqüent producció, sí que contaminen. Els cotxes elèctrics mai arribaran al nivell dels de motor de combustió, i encara no són al 100% eco responsables, com podrien ser. Crec que abans d'aprovar lleis cal perfeccionar i millorar els cotxes elèctrics i preparar bé el país per al seu servei. Esteu preparats per canviar el vostre cotxe per un d'elèctric?

SVETLANA SKLYAROVA  
CATALÀ III TARDA

## **LA SUBIDA DE LA LUZ**

La subida del precio de la luz en España ha recibido muchas reclamaciones por parte de los consumidores y por una buena razón: esta subida de la factura eléctrica tiene un impacto directo y significativo en el poder adquisitivo de los españoles, afectando sus sueldos en la unidad familiar.

Con la guerra entre Ucrania y Rusia, ha incrementado al máximo la subida de la luz debido a que el gas natural nos llega de Rusia. Muchas otras cosas han subido de precio también y los consumidores están más cansados con todo este tema.

Yo pienso que la guerra no es buena para nadie. Además, aún trae mucho sufrimiento y angustia a muchas personas. Creo que la subida de la luz es inaccesible para muchos consumidores y no es bueno que sea así. El gobierno debe tomar medidas urgentes para frenar estas subidas desorbitadas del precio de la luz

¿Y por qué es inaccesible para muchos consumidores? Por causa del poder adquisitivo de muchas personas, sus sueldos personales no siempre llegan hasta final de mes, teniendo que pedir ayuda a alguna institución social.

¿Y qué tiene que ver el gobierno con esto? El gobierno puede y debe tomar medidas apropiadas y necesarias para que la factura de la luz sea accesible para todos los consumidores.

Después de esta reflexión sobre la subida de la luz, la guerra entre Rusia y Ucrania y el cansancio de los consumidores, estaría bien que los precios volviesen a la normalidad, así los consumidores se quedarían más contentos y ahorrarían más dinero.

SUELI COELHO

CASTELLÀ III VESPRE

## **LA FI DEL CINEMA?**

Estem davant de la fi del cinema? Són les plataformes digitals com Netflix, Amazon, HBO, etc. el present i futur? Arran de la pandèmia els hàbits de consum de pel·lícules i sèries han canviat. Per aquest motiu se'ns plantegen les següents preguntes: Són les



plataformes digitals l'enemic del cinema? El cinema ha mort tal com el coneixem? Podran conviure tots dos junts en un futur pròxim? Més endavant les dades ens podran ajudar a respondre aquestes qüestions.

Jo mateixa consumeixo tots dos productes. Les plataformes són un model pràctic, molt atractiu i que tenim al nostre abast. Les podem gaudir a qualsevol moment, però és un risc, ja que és un producte addictiu.

Al llarg de la pandèmia el temps davant de la pantalla va augmentar un 44% a tot el món. A cada família hi ha entre 3 i 5 plataformes, és per això que possiblement estem davant d'un canvi definitiu a la forma de veure cinema.



Al llarg de la nostra vida hem observat algunes de les crisis que ha patit el cinema. L'actual, arran de la irrupció de les plataformes o la crisi de guionistes de l'any 2007. Però, no van ser les úniques, també va patir una caça de bruixes, un canvi del cinema mut al sonor o un crac del 29. I de totes se'n va sortir!

Un dels motius de l'èxit de les plataformes és que les sèries han sabut captar l'atenció de les noves generacions. Ho han fet imitant les xarxes socials, és a dir, molta informació en poc temps. Tot el contrari del cinema tradicional que t'obliga a seure durant més de dues hores. Davant d'aquesta nova situació, les sales de cinema han hagut de reinventar-se. Alguns dels exemples són la baixada de preus.

A Sabadell, abans només hi havia un dia de l'espectador, amb un preu de cinc euros. En canvi ara, és de dilluns a dijous. Trobem ofertes familiars, per acadèmies, ofertes per versions originals, etc. Tot un seguit de mesures per atraure el públic. Altres dels exemples són que podem gaudir d'un concert o una òpera en directe.

El model que proposen les plataformes reforça una societat individualitzada. En canvi el cinema tradicional crea espais on anar amb teva família, on fer la teva primera cita o gaudir de la companyia d'un grup d'amics.

Per això, com he comentat, mentre hi hagi una sola sala de cinema oberta, allà m'hi trobareu.

NURIA SASTRE  
CATALÀ III TARDA

## **LA RELACIÓN ENTRE EL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL**

No es ninguna novedad que las redes sociales pueden influir en los comportamientos. Son muchos los impactos provocados por la dependencia de las redes sociales, entre los que podemos mencionar son: la ansiedad, la depresión, el aislamiento social, el agotamiento, la obsesión por el cuerpo, e incluso, el suicidio. Al sufrir ciberacoso, por ejemplo, las personas tienden a aislarse, a sentirse inferiores y a sufrir intensamente, con una alta probabilidad de desarrollar trastornos mentales.

Considero que el uso excesivo de las redes sociales no es saludable porque pueden causar dependencia del usuario, haciendo que este pierda las ganas de socializar, de estar con la familia y se aleje de la vida real, causándole un aislamiento social.

Hay también una necesidad de aprobación externa por parte del usuario, que pasa cuando la exhibición de fotos, vídeos, historias y otras herramientas digitales ya no es una distracción y sí una necesidad diaria.



El uso excesivo de las redes sociales también puede contribuir para a la formación de personas cada vez más egoístas, egocéntricas, sin empatía, sin la capacidad de escuchar y de aceptar la opinión contraria a las propias.

Muchas personas que utilizan las redes sociales, ya son personas que tienen problemas psicológicos y algún trastorno como la ansiedad, o se sienten inferiores, con dificultad para relacionarse, y cuando leen comentarios negativos, de reprobación sobre algo que han publicado, esto potencia estos sentimientos, desencadenando así la depresión y, en algunas situaciones, hasta el suicidio.

Cada nueva tecnología, especialmente las vinculadas a la información y comunicación, es recibida con una mezcla de euforia y desconfianza. Los periódicos, las radios y la televisión también pasaron por esto. Con las redes sociales no podría ser diferente, pero hay un agravante que hace que el fenómeno de las redes sociales tenga algo más preocupante, ya que su uso excesivo está provocando trastornos psíquicos, afectando al bienestar de las personas en una escala nunca antes registrada en la historia. Por ello, los usuarios de las redes sociales deben estar atentos a algunas señales importantes como: monitorear el tiempo de acceso a las redes sociales, cambios de humor, saber diferenciar lo que es real y lo que no lo es, evitar discusiones, entre otros, minimizando así los efectos negativos sobre la salud mental.

SHIRLEY OLIVEIRA  
CASTELLÀ III VESPRE

## **BARRERES ARQUITECTÒNIQUES**

Avui en dia encara hi ha moltes barreres arquitectòniques malgrat que vivim, en teoria, en una societat bastant inclusiva.

Quan em van operar, vaig descobrir que hi ha gent com jo en aquests moments, que va en cadira de rodes, i que no té facilitats per anar a molts llocs diferents. Opino que s'haurien de vèncer aquestes barreres arquitectòniques per ser una societat més inclusiva.

Encara hi ha molts edificis públics que no estan adaptats per persones amb alguna discapacitat o per utilitzar el cotxet dels nadons. S'haurien de fer algunes remodelacions, com per exemple, tenir lavabos públics més preparats, trens o metros més adaptats i dotar algunes edificacions de rampes o ascensors. Algunes vegades, aquest tipus de barreres arquitectòniques també ens serveixen per descobrir que hi ha persones bones i solidàries que et donen un cop de mà quan més ho necessites.

Jo crec que el govern té l'obligació que tots els ciutadans siguin capaços d'anar pel carrer i els edificis sense barreres. Queda molt per millorar, encara que actualment hi ha llocs que estan adaptats i posen rampes i ascensors.

LOLA DELGADO  
CATALÀ III TARDA

## **NOUS TEMPS**

Aquests últims anys hem viscut molts canvis, començant per un canvi de segle i de moneda, on considerem que abans podíem comprar moltes més coses i ara amb l'euro no podem comprar tant, fins a una guerra i una pandèmia que ens està afectant a tots els nivells.

Creiem que aquesta guerra ha provocat la pujada de preus de la llum, la benzina el menjar, els viatges en avió, etc. També ha provocat el patiment de les persones i moltes morts a totes les edats. Considerem que podem continuar donant un cop de mà enviant aliments, roba o medicaments, i tot el que hi sigui a la nostra mà, ja que si ens passes a nosaltres, també ens agradaria rebre molta ajuda.

Amb la covid-19 ha mort molta gent, sobretot gent gran que ha emmalaltit i no ens hem pogut acomiadar d'ells. Han tancat moltes empreses perquè no es podia anar a treballar presencialment. Ens sembla que la gent ja no és tan propera i no hi ha tant afecte entre les persones. Continuem vacunant-nos encara que afecta molta gent però no és tan greu, i ara tenim molta més cura amb la higiene i la neteja en tots els àmbits.

INSTRUMENTAL II CONCÒRDIA

## NUEVOS TIEMPOS

Las alumnas de Can Déu nos hemos adaptado a los cambios que ha habido este año 2022. Os contamos algunos de ellos:

- En la lista de la compra cambiamos productos que han subido de precio por otros más baratos. Hemos dejado de comprar ciertos alimentos como por ejemplo algunos dulces y ahora compramos productos de oferta .Por ejemplo,antes compraba las magdalenas y ahora las hago en casa, también compro yogures de una marca diferente a la de antes.

- La ropa siempre la compramos en las rebajas.

- Ahora el tique de autobús es más barato y lo cogemos más a menudo. A veces hacemos un trayecto caminando y otro en autobús y así ahorramos y hacemos deporte.

### INSTRUMENTAL I CAN DÉU

El Covid en general ya no es tan grave, es menos agresivo y podemos hacer la vida más normal, gracias a la vacunas. Ya no llevamos mascarilla en el colegio. Este invierno pondremos la calefacción cómo máximo a 20 grados y si tenemos frío nos abrigamos.

### INSTRUMENTAL II CAN DÉU



## **EL CICLÓN Y LAS ISLAS CANARIAS**

Recientemente, el archipiélago de las Islas Canarias fue azotado por fuertes lluvias que han dejado la población y al gobierno en alerta. No se veían estos grandes volúmenes de agua desde el año 1962.

Este fenómeno meteorológico cambió la vida de innumerables personas por muchos días. Toda esta gente se quedó sin luz, sin poder desplazarse, viviendas inundadas. Creo que factores como la corriente marítima también es un motivo de esa gran inundación.

Pienso que otros factores como el cambio climático contribuyeron en esta catástrofe: la subida de nivel del mar provocó grandes maremotos y lluvias continuas en gran cantidad. También, las Islas Canarias se ubican cerca del continente africano y según los meteorólogos, este ciclón tropical se ha iniciado en Cabo Verde, en la costa africana, aumentando la posibilidad de que este pueblo sea fuertemente afectado.

Por lo tanto, ¿Qué podemos hacer para ayudar después del ciclón tropical que ha pasado por Canarias? ¿Estará la población preparada para otro posible fenómeno natural como este? ¿El gobierno que debe hacer para la protección de todos sus ciudadanos?

RAABE LUIZ

CASTELLÀ III VESPRES

## **LA COVID-19**

La covid és una malaltia que encara està matant molta gent i ha deixat seqüeles com per exemple la salut mental, la soledat, etc. La meua opinió és que la covid ha matat molta gent gran i jove i s'ha viscut un temps molt trist perquè la gent estava patint molt.

Jo crec que el virus es va estendre a diversos països de tot el món al mateix temps, afectant cent de milers de persones, mentre que les autoritats sanitàries treballaven i treballen per frenar la seva expansió.

La covid-19 afecta cada persona de manera diferent. La majoria de les persones infectades desenvolupen símptomes lleus o moderats. L'aïllament resulta efectiu quan s'ha fet una detecció primerenca de la malaltia.

Durant la covid-19 va ser molt important tot el tema de la higiene: netejar-nos les mans, utilitzar el gel hidroalcohòlic, els antibacterians per la roba, etc. No podíem anar a cap lloc sense la nostra mascareta.

La covid-19 és un virus que ha causat molt de mal a la població, ha ocasionat molts problemes mentals com la depressió, ansietat, la solitud, etc. En conclusió, puc dir que el nostre benestar emocional s'ha vist molt afectat a causa d'aquesta pandèmia. I tu, creus que ja ha acabat la covid-19?

JOSÉ FRANCISCO RUS  
CATALÀ III TARDA

## **RECOMENDACIONES**

El cambio climático es un problema de todos.

Canción *Padre* de Joan Manel Serrat:

Padre dígame que le han hecho al río que ya no canta, que  
resbala como esos peces que murieron bajo un palmo de espuma blanca.

Padre el río ya no es el río, antes de que llegue el verano esconda  
usted todo lo que encuentre vivo.

Padre qué le han hecho al bosque que no hay un árbol con que leña encenderemos fuego,  
en que sombra nos cobijaremos si el bosque ya no es el bosque.

Antes de que se haga oscuro guarde usted un poco de vida en la despensa porque sin  
leña y sin peces tendremos que quemar la barca,

tendremos que arar sobre las ruinas y cerrar la puerta de casa con muchas llaves.

Usted nos dice padre que, si hay pinos hay piñones, si hay flores hay abejas y cera y  
miel, pero el campo ya no es ese campo.

Y a quien anda pintando el cielo de rojo y lluvia de sangre, alguien que ronda por ahí  
padre, con monstruos de carne, gusanos de hierro.

Asómese y dígaes que usted nos tiene a nosotros,  
y que nosotros no tenemos miedo, padre.  
Pero asómese porque son ellos los que están matando la tierra,  
padre deje usted de llorar, que nos han declarado la guerra.

Es una canción que con mucha amargura y un tanto también de vergüenza, la quiero dedicar a esos canallas que queman nuestros bosques, ensucian nuestras aguas, envenenan nuestros alimentos y se enriquecen con las miserias ajenas.

MARIA VICTORIA RAMOS

COMPETIC INICIAL

## **L'EDUCACIÓ**

L'educació és un tema que s'ha de discutir cada vegada més. El govern inverteix en l'expansió econòmica i financera, però l'educació torna enrere i presenta molts problemes estructurals.

Jo penso que avui dia, les escoles es dediquen a reunir la major quantitat de nens, però poques se centren a obtenir resultats d'excel·lència.

No dic que estigui en contra de les escoles públiques, però les escoles públiques no sempre compten amb els recursos (materials, mestres...) per al desenvolupament eficient dels alumnes. No sempre tenen els sistemes moderns d'aprenentatge, etc.

Jo personalment, estic a favor de les escoles privades perquè permeten que els alumnes s'adaptin a sistemes educatius moderns, els professors estan molt ben preparats i aporten coneixements als alumnes. Però també dic que són massa cars i molts de nosaltres no ens ho podem permetre.

Considero que per obtenir uns resultats d'excel·lència, els nens necessiten professors ben preparats i motivats que aportin coneixements als alumnes, i vosaltres què opineu?  
Escola pública o privada?

IULIA AIONESEI

CATALÀ III TARDA

## LAS REDES SOCIALES

Es muy raro en nuestra vida moderna encontrar a una persona que no tenga un perfil en alguna de las plataformas más conocidas en el social media, como por ejemplo Facebook, TikTok, Instagram, etc. Por eso todas estas personas, y especialmente la generación más joven, ya no puede entender el mundo sin el uso de las redes sociales.

Yo pienso que las redes sociales no son solamente unas aplicaciones en nuestro móvil, más bien repercuten en nuestra vida diaria. Las utilizamos para todo: desde comunicar y compartir los momentos privados entre toda tu gente cercana, hasta entretenernos, trabajar, vender y comprar, pedir comida, etc. ¡Este mundo digital nos hace la vida fácil pero más complicada!

Para mí y a causa de esta evolución de las redes sociales, es muy divertido tener todo el mundo en mi teléfono: puedo seguir en cada minuto todas las noticias del planeta, sin esperar a ver la televisión o escuchar la radio. Pero hay algo negativo en todo esto, y es que algunas fuentes de noticias de Internet son falsas y no puedes confiar totalmente en ellas.



En el lado del entretenimiento, yo creo que las redes sociales compiten con sus contenidos, para fascinarnos lo mejor posible. Cada una lo hace a su manera diferente: con vídeos, historias, fotos, etc. Es muy divertido, pero a la vez, es muy malo cuando consumes todo tu tiempo en redes hasta desconectar del mundo real. Incluso para algunas personas, estar enganchado a las redes puede suponer una adicción.

Pienso que la comunicación entre personas en las redes sociales, entre los usuarios y las empresas o entre la familia hace la vida más fácil y acorta las distancias entre ellos. Ya no hace falta hacer reuniones presenciales, puedes hablar con tu familia desde lejos.



Pero también es más fácil que lleguen a nuestros datos personales y que tengamos menos privacidad. Por eso también las redes sociales pueden ir en contra de nuestros usos.

Al final, me gusta vivir con esta tecnología y no puedo imaginar cómo iría el mundo sin ella, aunque tenga también sus desventajas.

NAIMA EL KARKRI  
CASTELLÀ III VESPRE

## **EL AGUA ES FUENTE DE VIDA**

La escasez de agua se ha convertido en uno de los problemas más actuales, y cada vez en más zonas del mundo. El cambio climático está afectando negativamente los patrones climáticos, lo que lleva a que se produzcan fenómenos meteorológicos extremos, como la disponibilidad impredecible de agua, el empeoramiento en la escasez de agua y la contaminación del suministro de agua.

Tales impactos pueden afectar significativamente en la cantidad y la calidad del agua que los niños necesitan para sobrevivir. El agua es un recurso estratégico y el más necesario del planeta.

Yo pienso, que la primera forma de resolver el problema de la escasez de agua potable es ahorrar agua, lo cual puede hacer cualquier persona en la tierra. Como por ejemplo, podríamos ahorrar más agua a la hora de ducharnos, cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes o lavar la ropa solo cuando la lavadora esté completamente cargada, entre otras formas más...

El mundo debe aprender a utilizar los recursos hídricos con prudencia. Cada uno de nosotros también puede contribuir a la lucha contra el problema mundial de la escasez de agua dulce. Es necesario para el futuro de nuestros hijos y para el futuro de la humanidad en general.

MARYNA SCHERBII  
CASTELLÀ III VESPRE

## EL BENEFICI DE RECICLAR

Reciclar és un tema que continua sent d'actualitat, perquè la gran quantitat d'escombraries que no es reciclen afecta el benestar general a la vida, la flora, fauna i els diferents ecosistemes.

Penso que és molt important el reciclatge al nostre país, ja que hi ha poca consciència de la gran contaminació que generen les escombraries que no es reciclen. A part, molt poca gent sap els beneficis de reciclar.

Espanya és el sisè de vint-i-set països de la UE en reciclar residus plàstics. Segons un reportatge del Periódico. Crec que a Espanya la cultura del reciclatge és molt baixa, respecte d'altres països d'Europa. Per això hem d'encoratjar les autoritats a impartir cursos o tallers per preparar a les persones en general per fer un reciclatge efectiu.



Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), al 2021 a Espanya es van generar 442 kilograms d'escombraries per persona a l'any. Penso que és molt alarmant i que hem de reaccionar.

Segons Ecoembes amb cada envàs reciclat contribuïm a millorar la qualitat de l'aire, perquè reduïm emissions de CO<sub>2</sub> al medi ambient. Hem de separar des de casa, escoles, llocs de treball... La societat, en general, hauria de facilitar la feina a les persones que es dediquen a treballar en el reciclatge.

És urgent continuar amb l'esforç de fer consciència del reciclatge en general, si no deixarem molts problemes a les generacions següents. Què en penses tu? Com podríem sumar-nos a aquesta tasca?

ANA IVONNE  
CATALÀ III TARDA

## **CAMBIOS**

Aproximadamente dos años después de la pandemia del COVID-19, la gente vivió un momento difícil y generó muchos problemas, especialmente después del alto gasto de vida. Lo que generó más estrés y ansiedad. No es fácil vivir en estos tiempos difíciles, pero debemos tener paciencia y más organización en nuestra vida.

A mí me parece que la vida será más difícil que antes, por eso, si no hay paciencia, los matrimonios pueden bajar y los divorcios se dispararán y la gente se separará más fácilmente. Creo que los jóvenes reaccionarán cuando sean más mayores...

Estas difíciles condiciones por las que atraviesa el país, conducirán a muchos problemas sociales y personales en la mayoría de las familias, lo que hará que se desestabilicen, psicológicamente y emocionalmente.

MARIAM EL BOUZDOUDI

CASTELLÀ III VESPRE

## **SARCOMA, SAPS QUÈ ÉS?**

El càncer és una maleïda malaltia, que no entén d'edats. S'emporta a nens, joves, adults i ancians. Jo vull parlar d'una mena de càncer, sabem que existeixen molts tipus, però vull fer una pregunta: Quantes persones han sentit a parlar del sarcoma? El sarcoma és un tumor maligne i se sol donar en els ossos i en els teixits tous. Aquest tipus de tumors són poc freqüents i són difícils de diagnosticar. Això fa que en certs tumors malignes, poden desenvolupar metàstasis en altres parts del cos. El diagnòstic d'un sarcoma en estadi 4 amb metàstasi en els pulmons causa la mort en pocs mesos.

Contínuament es duen a terme recerques en l'àrea dels sarcomes de teixits tous, però pel fet que són infreqüents i hi ha tants tipus diferents, ha resultat difícil estudiar-los bé.

Jo considero que als informatius no es parla per a res del sarcoma, és com si aquest tipus de càncer no existís i per desgràcia existeix i moren moltes persones, però a dures penes li donen visibilitat.

Per sort, en altres tipus de càncers com són els de mama, de pulmó, pàncrees i altres tipus que són més freqüents les recerques van molt més avançades. Tot i així, l'any 2021, només a Espanya van morir 109.589 persones. Em sembla que encara queda molta feina per fer, i per desgràcia, aquesta maleïda malaltia continuarà estant molt temps d'actualitat.

PILAR MENA  
CATALÀ III TARDA

## **MENORES UTILIZANDO INTERNET**

Las nuevas tecnologías han venido para hacernos la vida más fácil, y no podemos negar que Internet forma parte de nuestra vida. Como en cualquier otra cosa, no todo es tan bonito. Hay desventajas del uso excesivo de Internet por menores de edad. Internet nos conecta con el mundo, pero pienso que hay que tener mucho cuidado con las horas del uso, y el objetivo del uso.

No estoy de acuerdo que un menor pase más de 1 hora al día delante de la pantalla. En mi opinión, los niños no saben gestionar bien la privacidad y también pueden encontrarse navegando por páginas con contenido que no coincide con su edad.

Además, creo que los niños que pasan más tiempo delante de la pantalla tienen problemas con la confianza y problemas de ansiedad. También veo que pueden tener problemas de disminución de la salud física como aumento de peso o menos exposición al aire libre.

Los padres deben estar atentos al uso que sus hijos hacen de Internet, controlando el tiempo que estos pasan conectados, la frecuencia con la que lo hacen, los motivos por los que dicen que se conectan, la reacción que tienen cuando se les interrumpe y la

actitud que mostren mentre estan navegant per la red.

La tecnologia digital nos ha canviat la vida a tots e Internet ha arribat para quedar-se en nostres vides. Tenem que ensenyar a nostres fills e filles el uso correcte, para que en el futur no tinguin problemes fisics, psicologics y educatius. ¿Que opinas, querido lector?

HAJAR EL ATTARI  
CASTELLÀ III VESPRE

## **LES CITES PRÈVIES**

Les cites prèvies són un nou invent que han creat les autoritats aprofitant la pandèmia de la Covid-19 i la por a contagiar a la gent, obligant les persones a vacunar-se i a portar mascareta a tot arreu.

Opino que les cites prèvies són una eina que tenen les entitats públiques o privades per controlar a la gent.

Quan la pandèmia era més forta fa uns anys, van prohibir sortir de casa, només per anar a comprar i fent cues a les botigues. Tot això controlat per la policia, mossos i la urbana, i sempre amb mascareta.

Més endavant van oferir les cites prèvies, un invent que han aprofitat que ja tenien la feina feta, la por a les mascaretes, vacunar a la població, etc. Avui dia, per treure qualsevol document, anar al metge, treure diners del banc, etc. Hem de demanar cita prèvia. Això pot provocar que molta gent gran que no està acostumada a utilitzar les noves tecnologies no puguin demanar cites i tinguin més embolics per poder fer qualsevol encàrrec.

Hauria d'haver-hi una mica més de flexibilitat en aquest àmbit i també poder atendre a persones sense cita prèvia, encara que hagin de fer més cua o esperar més temps.

FRANCISCO PAREJO  
CATALÀ III TARDA

## **DISTRACCIÓN**

Este término significa centrarse en gran medida en un asunto aparente y bien conocido para encubrir problemas serios donde las partes influyentes lo recurren para proteger sus intereses. ¿Prestamos toda la atención a lo que se nos presenta y estamos de acuerdo con todo lo que se nos dice en los medios de comunicación?

Creo que los gobiernos y las empresas gigantes apoyan y se centran en diversas actividades y eventos para aprobar sus políticas y planes de debajo de la mesa. Por ejemplo hay un fuerte énfasis en que el cambio climático es causado principalmente por las emisiones de carbono resultantes de combustibles fósiles, lo cual es posible, pero ¿qué pasa con el impacto de las pruebas nucleares en los mares y océanos?

¿Qué pasa con el uso de pesticidas que matan a billones de organismos vivos y causan daños severos a los seres humanos, como envenenamiento, infertilidad y cáncer? ¿Por qué no centrarse en estos temas? Y la respuesta es simplemente porque las compañías gigantes quieren aumentar sus ganancias de la venta de pesticidas y luego vender toneladas de medicamentos para tratar envenenamientos de diferentes nombres y cánceres de varios tipos.

Esto es solo la punta del iceberg. Hay las empresas que fabrican armas convencionales, las armas de destrucción masiva, las empresas de alcohol, la industria tabacalera, las empresas cuyas industrias contaminan el agua y el aire, las empresas de lavado de dinero y muchas otras que violan todas las normas y leyes y se muestran como la paloma de la paz para la humanidad. También creo que los gobiernos y las empresas gigantes celebran partidos, competiciones deportivas, fiestas, eventos de celebración y, a veces, caridad para no dar tiempo a otros a pensar en temas importantes y necesarios, sino ahogar el pensamiento en asuntos superficiales que solo benefician en la pérdida de tiempo. Los gobiernos y las corporaciones gigantes ven en su interés promover todo tipo de entretenimiento para desviar la condena de los crímenes contra la humanidad.

BASHAR SHWEK

CASTELLÀ III

## **L'ÚS DE LA MASCARETA AL TRANSPORT PÚBLIC I A LLOCS TANCATS**

Jo opino que l'ús de la mascareta dins del transport públic, tren, autobús, taxi, etc. Ha de seguir sent obligatòria. Per intentar continuar cuidant-nos els uns als altres, i així poder frenar el contagi que encara hi ha de casos de covid-19.

Actualment, hi ha molts casos de contagi en residències de gent gran, instituts i sobretot a les urgències dels hospitals. Hi ha una nova onada i sembla que no acabarà mai. Hem de seguir complint amb les mesures de prevenció a tots els nivells i és una manera que no ens posem malalts, sobretot a l'hivern.

Hem de continuar complint amb els protocols de salut, ja que avui dia no ens podem confiar pensant que no ens podem contagiar més de la covid-19.

ANA MARÍA BERNAL

CATALÀ III TARDA



## **LA CARN ECOLÒGICA CONTRA LA CARN CONVENCIONAL**

Voldria parlar sobre el desenvolupament de la ramaderia, en èpoques anteriors i com està ara. A més, com era el menjar dels animals, i com és ara.

Hi ha milers de motius i raons de convèncer del consum de carn ecològica, en lloc de menjar carn convencional.



M'agradaria comentar la diferència de la carn, com estava abans i la qualitat de la carn que mengem avui. Donen al bestiar aliments de mala qualitat, ja que els afegeixen productes químics sintètics i altres substàncies que poden suposar un perill real o potencial per a la salut del consumidor.

Penso que la qualitat de la carn d'abans era molt més bona que ara perquè els animals menjaven aliments ecològics de bona qualitat, no com el que mengen avui dia. Ara afegim moltes coses químiques i els animals mengen productes de baixa qualitat.

Opino que en aquests temps actuals, cada vegada tenim més por a menjar carns convencionals perquè sabem que contenen certs químics, que ens poden causar danys a la nostra salut, com conservants i additius. En primer lloc, si és carn de mala qualitat, segurament maltractaran a aquests animals si no compleixen la normativa correcta.

Crec que s'ha de netejar el corral cada dia i alimentar al bestiar amb aliments que siguin ecològics. En segon lloc, s'ha de vigilar amb la qualitat de la carn que exporta el ramader al consumidor ja que, a vegades, porta alguns productes químics convencionals per motius econòmics. Llavors el bestiar contamina l'aigua i la terra i el ramader està exportant carn de mala qualitat.

D'una altra banda, nosaltres com a consumidors ens preocupem de la qualitat de la carn que mengem cada dia amb la nostra família. Pensem que si no volem menjar aquest tipus de carn hauríem de queixar-nos perquè no estan complint amb les normatives correctes.

En poques paraules, m'encantaria dir que hauríem de menjar carn de bona qualitat i també que presentin propietats addicionals per facilitar a l'organisme l'absorció dels minerals adequats.

ABDERRAHMAN ECHALH  
CATALÀ III TARDA

## VIVIR EN EL EXTRANJERO

En el grupo de Castellano 2 de Can Puiggener de mañanas, hemos dado respuesta a cómo nos hemos enfrentado a uno de los mayores cambios que puede haber en la vida de una persona: mudarse a vivir al extranjero.

**Boutaina:** El motivo de aprender español es que vivo en España y tengo que aprender el idioma del país en el que vivo. A parte de eso, me encanta aprender nuevos idiomas. Vivo en Sabadell desde hace seis años, empecé a aprender el idioma el año pasado en la escuela CFA La Concòrdia, en Can Puiggener, porque está cerca de mi casa. La razón para aprender español es porque quiero hablar bien con los médicos y maestros de mi hijo.

**Hafssa:** Hola, me llamo Hafssa, vivo en Sabadell y tengo 24 años. Vine aquí hace dos años y me gusta España. En el primer año estuve 3 meses en Castellano 1 y no pude continuar porque estaba embarazada... Me gustó mucho el curso porque quiero aprender a hablar bien y leer más cosas.

**Zohra:** Yo me llamo Zohra, tengo 55 años y vivo en Sabadell hace 15 años. Yo hablo poco castellano y un poco de catalán. Hablo amazech muy bien. Tengo tres hijos, uno tiene 18 años, otra 13 años y el otro 12 años. Ahora estoy estudiando castellano, me gustaría mucho aprender porque quiero hablar castellano y catalán con los médicos, profesores y vendedores y también con mis hijos porque no saben mi idioma.

**Fatima Oukhalfen** Hola, espero que estés bien. Yo vivo en Sabadell en can Puiggener hace cinco años. Quiero hacer un curso de Castellano 2 en el barrio de Can Puiggener en el centro cívico. La clase es muy grande y hay muchos alumnos. Me gusta el curso para aprender el idioma y quiero hacerlo para hablar con la gente con fluidez.

**Khadjou:** Me llamo Khadjou, soy marroquina y ahora vivo en Sabadell en el barrio de Can Puiggener. Hago dos días el curso de Castellano 2, me gusta mucho para aprender el idioma español. Me gusta mucho para practicar y hablar castellano. Vengo dos días, el miércoles y viernes.

**Aicha:** Me llamo Aicha. Yo vivo en Sabadell hace casi 3 años y me inscribí en la escuela para aprender castellano. En la escuela hay mucha gente que vienen para aprender la

lengua. Me gusta mucho el cole y el profe. Estoy empezando a hablar un poquito y me encanta.

**Khadija:** Hola amigos, yo soy Khadija, vivo en Sabadell desde hace 5 años. No he estudiado nunca, para mi es un poco difícil, pero lo voy a hacer porque me gusta el profesor es muy buena persona y nos ayuda mucho. Me encanta la escuela y ojalá hubiera más de dos días a la semana. Dos días son pocos pero estamos bien. Un saludo.

**Brahima:** Me llamo Brahima y soy de Costa de Marfil. Llevo en España hace 3 años. Vivo en Sabadell hace 8 meses. El año pasado hice el curso de catalán en el CFA La Concòrdia. Hice el curso con dos maestras, Pepi y Piti, ellas fueron muy amables. Aprendí muchas cosas que me gustaron. En fin de curso hicimos una fiesta donde cada persona llevó comida de su país. La clase es muy grande y bonita. Ahora estoy estudiando castellano. Me gusta el curso porque el profesor explica muy bien y la escuela es muy buena y por eso vengo a clase.

**Saida El Haddad:** Hola, me llamo Saida, soy de Marruecos, tengo 22 años. Vivo en Sabadell. Llevo 1 año en España. En el primer año empecé a estudiar idiomas (catalán y castellano) porque es más importante para hacer todas las cosas aquí (trabajo, comprar...). El primer curso de Castellano 1 estudié en la escuela con la profesora Marta, era muy buena y también estudié Catalán 1. La escuela es muy buena. A mí me gustan estos cursos porque son muy útiles y porque me gusta aprender idiomas.

**Hafida:** Hola me llamo Hafida y soy de Marruecos. Llevo cuatro años en España y vivo en Sabadell en el barrio de Can Puiggener. El año pasado estudié Catalán 1 en la Concòrdia pero estaba muy lejos. Estudié tres meses y me gustaron los profesores porque explicaron muy bien y eran amables. En la clase había mucha gente y fue un curso muy bonito. Quiero aprender para saber muchos idiomas y poder ir al médico, al cole de mis hijos. ¡Espero aprender mucho más!

**Tla:** Hola me llamo Tla, me he enterado de que irás a la misma escuela que yo. Entramos a las 10.30h y salimos a las 11:30h. Se me ha olvidado decirte que solo son los miércoles y viernes. Las aulas son grandes y tienen una pizarra larga y blanca. Tienen cuatro mesas y un montón de sillas.

**Hafia:** Hola me llamo Hafia, soy de Marruecos y vivo en Sabadell casi hace cuatro años.

El año pasado estudié Castellano 1 y Catalán 1. El Castellano 1 estudié tres meses con Marta y Jordi y fue muy bien. Pude aprender más que los años anteriores que viví aquí en Sabadell. El castellano es más fácil que el catalán. Yo estudié catalán con Neus, la profe era muy buena pero el idioma era muy difícil, pero poco a poco espero aprenderlo. Este año estudio castellano para aprender mejor que antes, solo necesito hablar con la gente para mejorar el nivel y después hacer un curso de informática en la escuela.

**Aicha:** Yo me llamo Aicha y soy de Marruecos. Vivo en Sabadell hace cuatro años y vivo en Can Puiggener. Estoy aquí para aprender castellano y catalán. El año pasado me tiré tres meses en castellano con Marta y Neus y me gustó hacerlo. Ahora hablo mejor con mis amigas españolas y puedo ayudar a mis hijos cuando traen los deberes.

**Fatima Zohra Gueriri:** Hola amiga, espero que esté todo bien. Yo vivo en Sabadell hace 7 años. Hace dos meses empecé el curso de Castellano 2 en la escuela de adultos CFA La Concòrdia para aprender la lengua y poder seguir estudiante enfermería. Antes yo trabajé en una clínica en Marruecos. Ahora me gusta mucho aprender para continuar aquí en España. Un saludo.

**Ouafaa Aghzennay:** Hola me llamo Ouafaa, vivo en Sabadell desde hace cuatro años. Me gusta aprender español y por eso me apunté este año al curso de castellano en La Concòrdia. La escuela está lejos de mi casa y en la clase hay 20 personas más o menos para aprender castellano. Me gusta el curso y necesito este idioma para muchas cosas. Por ejemplo, en el hospital, en las tiendas, en la escuela de mis hijas con la directora o la profesora. También quiero estudiar otros cursos en el futuro, espero que a final de año aprenda a escribir, leer y hablar castellano.

CASTELLANO II CAN PUIGENER



# ACTIVITATS D'ESCOLA

## CASTANYADA

A l'escola vam poder gaudir de la festa per excel·lència de la tardor: la que celebra l'arribada d'aquesta estació. Es tracta d'una festa tradicional, tot i que cada cop queda més difuminada amb la celebració de Halloween. A l'escola hem celebrat una mica de tot. A continuació veureu algunes de les activitats que hem fet durant aquest trimestre.



## BOXING DAY

El Boxing Day es un día festivo en Reino Unido y en otros territorios de la Commonwealth, se celebra anualmente cada 26 de diciembre. Durante ese día se promueve la realización de donaciones y regalos a los más necesitados.

Se trata de una fiesta, que, en la más pura tradición británica, se remonta al siglo XIX, en tiempos de la Reina Victoria. La reina decidió que en el caso que la Navidad cayera en domingo, los trabajadores tuvieran un día extra para disfrutar de su tiempo libre.

Así nació el Boxing Day, que traducido al español si algo así como "El día del paquete o el día del regalo". Era costumbre en las familias acomodadas y de la aristocracia dar el día 26 como libre a los empleados del servicio doméstico, para que pudieran así, ir a visitar a sus familiares, ya que el día de Navidad debían prestar sus servicios.

Así pues, se obsequiaba a cada empleado con un Christmas-box (caja o paquete de navidad). El cual contenía: regalos, vinos y a veces restos de comida.

Por eso la comida y bebida que se servía el Boxing Day era mucho más relajada que el día de Navidad. Y es que después del atracón de Navidad, ese día se prefería un aperitivo, un *brunch* o una bebida rápida, comida tipo bufet o directamente las sobras de Navidad. El *backed ham* (jamón horneado) es un plato popular de ese día igual que las *mince pies* (tartaletas de fruta). Happy Christmas holidays!

PEPI RUIZ

ANGLÈS I TARDA

## HALLOWEEN

Hello everyone! On Halloween, first grade English students read this text about the origins of Halloween. With this text you will be able to learn a bit about the origin of this tradition and how it has evolved and changed until today. It is very interesting, that is why we share it with you, so that all of you can also read it and learn more about this fun tradition, which is increasingly present in our country.

On October 31, Americans celebrate Halloween.

Halloween means "holy" (hallow) "evening" (een). This is the evening before the Christian holy day of All Saints Day. On All Saints Day, Christians remember the Saints but Halloween is even older than Christianity.

Before Christianity, people in Europe believed that on October 31 ghosts of dead people came back. To scare the ghosts, people dressed like devils and were very noisy. They also made big fires to keep the ghosts away. Later, people did not believe in ghosts, but they kept the day of Halloween for fun.

Immigrants came from Europe to America and brought with them the custom of Halloween. Halloween has some strange symbols. One symbol is the jack-o'-lantern in the window. The jack-o'-lantern is to scare the ghosts. People cut the pumpkin, throw away all of the inside, and cut a face in it. Then they put a candle inside of it.

Jack-o'-lantern usually look scary, too!

Today, in the United States, Halloween is very popular with the children. They wear masks and special costumes. They want to look like skeletons and ghosts.

Then they go from house to house and say "Trick or treat!". People give them candies, cookies or fruit. When people give nothing, the children sometimes play tricks on them.



ANGLÈS I TARDA

## WHAT DID YOU DO FOR HALLOWEEN / CASTANYADA?

PACFGS students explain their festive days:

**Pau:** I didn't dress up. I drank a cocktail.

**Eva:** In Halloween my family and I eat chestnuts. For us chestnuts are great. This year we didn't dress up but others our friends and us have to a friend's house.

**Daniel:** For this Halloween I didn't do nothing special. I stayed at home resting.

**Judith:** I ate and drank at the Halloween party.

**Yasmina:** My sister's daughters and me ate chestnuts and sweet potatoes.

**Evelyn:** I was working during this long weekend.

**Ana Maria:** My brother's school prepared a little celebration where they sold popcorn, chestnuts and other things. Later, at home at night we watched terror movies.

**Tamara:** At Tamara's house they celebrate the night of Halloween. They drank gintonics and ate *panellets*. For them this party is amazing.

**Martin:** I drank wine with my family and ate *panellets*.





## SETMANA DE LA CIÈNCIA 2022

Durant la setmana del 21 de novembre hem volgut posar, des de l'escola, el nostre granet de sorra a la Setmana de la Ciència que celebrem tots els centres educatius de Catalunya.

Enguany hem contactat amb EXPLORIUM, una associació sense ànim de lucre que fomenta l'aprenentatge de la ciència, la tecnologia, la enginyeria i les matemàtiques. Hem fet un taller anomenat «La química a la cuina». A través de l'experimentació i el joc els nostres alumnes descobert molts processos que tenen lloc a la cuina entesa com un «laboratori».

Han participat alumnes dels tres tornos: matí, tarda i vespre. La participació ha estat molt important ja que tots han tingut un paper actiu. No han estat simples observadors. Uns es dedicaven a prendre dades de temperatures, altres a controlar el temps, elaborar quadres que recullen tota la informació o a coordinar grups de treball...

Han descobert quin procés hi ha al darrere del «bany maria», quina funció química té la sal en els brous, etc. Hem vist molt motivat a tothom, ha estat com un joc. Ha resultat ser una manera d'aprendre diferent.



# VISITA A L'OFICINA JOVE

## SESSIÓ D'ORIENTACIÓ A LA REGIDORIA DE JOVENTUT

El passat divendres 28 d'octubre uns quants alumnes de GES van assistir a una sessió d'orientació en l'àmbit laboral i professional a l'Oficina Jove de l'Ajuntament de Sabadell.

Durant aquesta sessió els nostres alumnes van poder conèixer l'oferta que disposa l'ajuntament relacionada a la recerca de feina i a la formació vinculada als joves de la ciutat.

A la vegada, les formadores també concerten diverses tutories amb els nostres alumnes per sessions individualitzades per orientar-los de manera més personalitzada.

Si sou menors de 30 anys i teniu interès a buscar feina o informació sobre la vostra formació, podeu aprofitar aquest servei demanant hora a l'Oficina Jove.

Podeu contactar-hi de diferents maneres:

- Presencialment: carrer Blasco de Garay n.19
- Telefònicament: 937453301 o per WhatsApp 689321945
- Instagram @sbdjove
- @correu: [oficinajove@ajsabadell.cat](mailto:oficinajove@ajsabadell.cat)

Animeu-vos a participar!





# MAQUETA DE TECNO GES II

## UNA CENTRAL EÒLICA A TECNOLOGIA

L'alumnat de tecnologia del grup de matí i de la tarda ha elaborat una maqueta d'una central eòlica mitjançant l'aplicació dels coneixement adquirits a l'aula. S'han posat en pràctica els passos del procés tecnològic i s'han cercat les possibles solucions als problemes als que s'enfronta la societat actual com són l'encariment de l'energia i la necessitat d'un desenvolupament sostenible.

L'alumnat de Ges II de Tecnologia ha exposat aquest projecte trimestral als seus companys de GES I en el context de la setmana de la ciència. El projecte intenta contribuir a la conscienciació de la importància de les fonts d'energia renovables i del cost de l'energia mitjançant el treball col·laboratiu.

Ha estat una tasca molt engrescadora i han gaudit molt de l'experiència.




## BIZCOCHO



### Ingredientes

- 2 huevos
- 1 yogurt griego
- 1 sobre de levadura
- 1 vaso de harina de trigo
- Aceite de girasol
- Azucar



 35 minutos.

### Preparación

- 1.** Coge un bol hondo y echa el yogurt, los 2 huevos y el sobre de levadura.

Coge el vaso del yogurt y con la medida del vaso echa 2 vasitos de harina, 1 vasito de aceite y 1 vasito de azucar.

- 2.** coge una barilla y mezcla todo.

Pon a calentar el horno a 200°C por la parte de abajo.

- 3.** coge una bandeja de horno o una de aluminio y echa la mezcla que hemos hecho antes y ya la puedes meter en el horno entre 25-35 minutos.

Cuando tenga 25 minutos la masa en el horno ya puedes abrirlo, coge un cuchillo liso y pincha el bizcocho por el medio y si te sale limpio el bizcocho ya esta echo y listo para servir.

### Consejos

Procura que no se te pasen los minutos por que se te podria quemar por la parte de abajo del bizcocho



**4.**

**5.**

**6.**







# Macarrones

## con queso



### Ingredientes

Macarrones

Cebolla

Tomate Solis

Carne picada

Queso rallado

### Pasos

1: Primeramente cocemos los macarrones en una olla con agua hirviendo.

2: Vamos friendo la carne picada con la cebolla picada.

3: Una vez estén hechos estos dos pasos le añadiremos el tomate a la carne unos minutos, después de escurrir los macarrones lo juntamos todo y lo dejamos calentar.

Una vez terminado emplatamos y le ponemos queso rallado al gusto.

Y estos son los macarrones al estilo Rubén Vargas Gomez.

COMPLETA LA RECETA: Pon cada número en su sitio.

# RECETA CHEBAKIA



## INGREDIENTES:

1 sobre de ..... (13)

250 gr. de .....

100 gr. de ..... tostadas

75 gr de ..... tostado (más lo que consideréis para espolvorear)

1 cucharadita de .....

50 ml. de .....

1 cucharadita de .....

1 .....

1 cucharada de .....

25 gr. de .....

50 ml. de .....

100 ml. de .....

Aceite de .....

500 ml. de .....

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



INSTRUMENTAL I CAN PUIGGENER

## PASSATEMPS

A l'escola pensem que aquesta època de l'any és idònia per pensar, fer sopes de lletres, mots encreuats, sudokus... Us proposem unes activitats per exercitar la ment i de pas treballar el lèxic en llengua catalana. Esperem que les encerteu totes! A la revista del segon trimestre, trobareu les respostes de tots aquests enigmes.

### ENDEVINALLES DE LA TARDOR



Per dintre soc groga,  
per fora marró,  
i en una paradeta,  
em couen amb carbó.



Quan neixo porto corona,  
soc mare de mil infants,  
si per cas els vols conèixer,  
obre'm la panxa d'un tall.



Porto el barret ben rodó,  
la cara vermella té.  
el busquem a la tardor,  
amb cistella i un bastó.



Quan és xic es masculí,  
quan és gros és femení.  
Em cull qui m'estima,  
em té l'estudiant,  
em té el que neda,  
em té l'hortolà.



## ENDEVINALLES DE L'HIVERN



Llarga com una serp,  
de molts colors la veig.  
A l'hivern al coll me la poso,  
a l'estiu del coll me la trec.



Dos germans,  
que quan són vellets,  
obren els ulls.



Per les festes de Nadal,  
em trobaràs en el pessebre,  
busca'm, estic amagat,  
però acosta-t'hi amb el nas tapat.

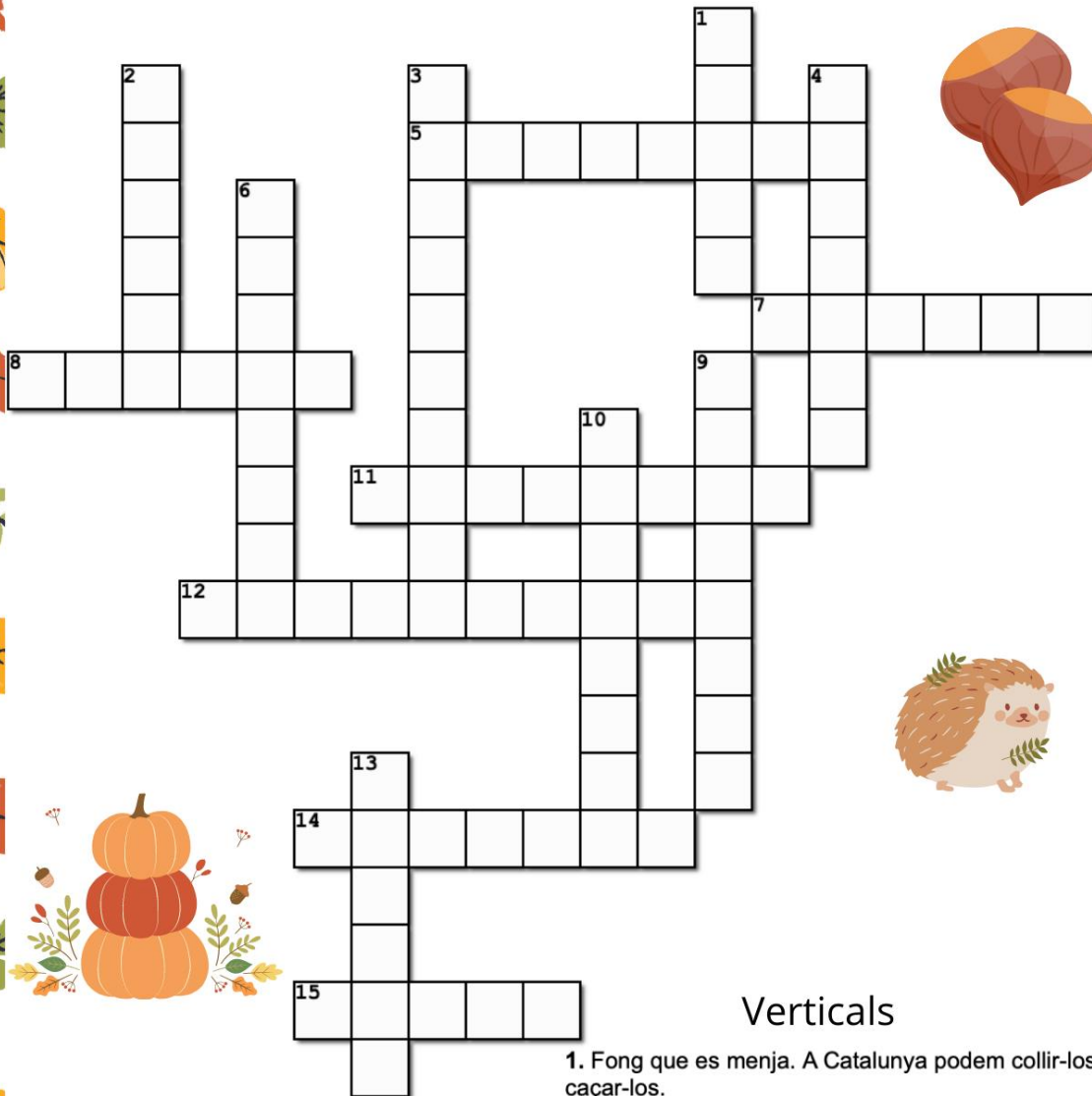


No soc ni cargol ni bolet,  
i l'aigua em fa sortir,  
quan plou, tot m'estarrufo,  
i, quan fa sol, estic pansit.





# Mots encreuats de tardor



## Horitzontals

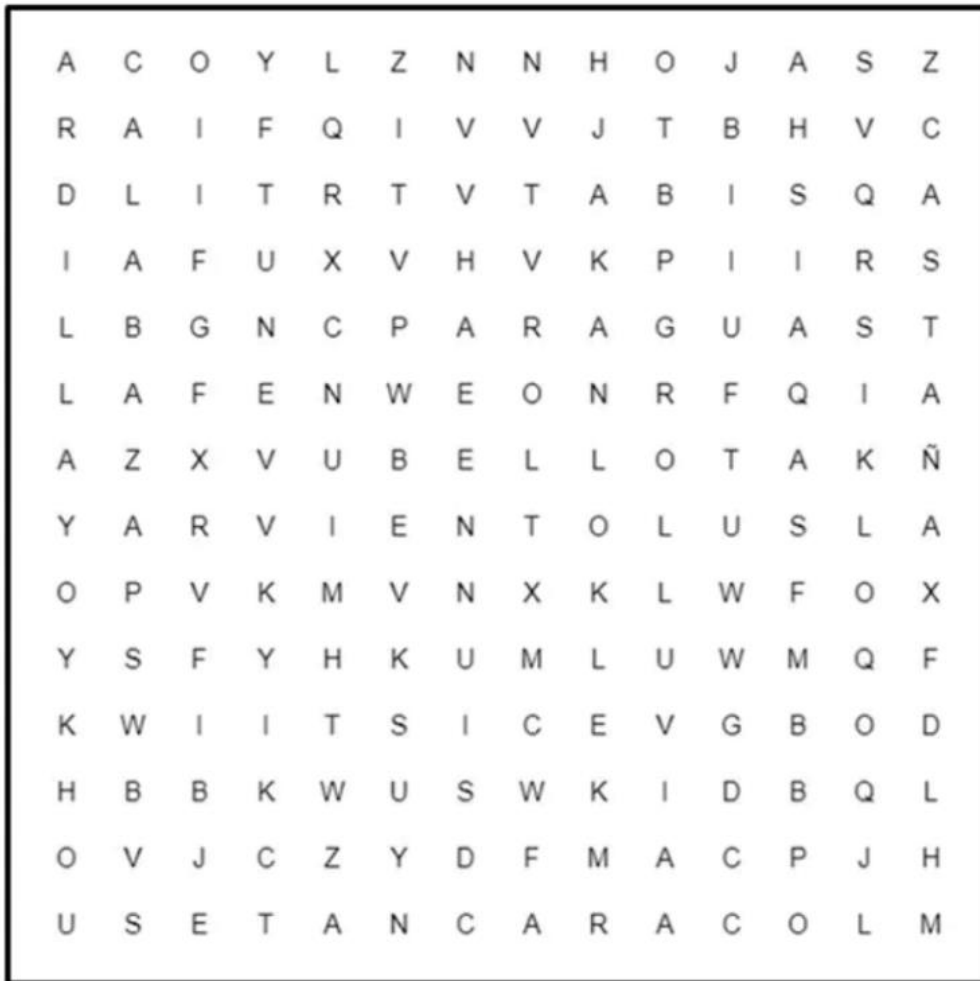
- 5. Fruit sec de la tardor. És un ingredient dels panellets.
- 7. Estació de l'any.
- 8. A la tardor a molts arbres els hi cauen les....
- 11. Fruit de la tardor taronja molt representatiu de la festa de Halloween.
- 12. Dona que fa castanyes.
- 14. Tubercle de tardor de color taronja.
- 15. Fruit de la tardor taronja i molt dolç.

## Verticals

- 1. Fong que es menja. A Catalunya podem collir-los o caçar-los.
- 2. Animal típic de la tardor que surt quan plou. A la zona de Lleida es mengen com un plat típic català.
- 3. Festa tradicional catalana.
- 4. Fruit de tardor de color vermellós.
- 6. Torç de paper de diari per ficar les castanyes.
- 9. Fruit de la tardor que dona nom a una festa catalana.
- 10. Dolç fet de massapà i pinyols
- 13. Verb per descriure l'acció de cuinar les castanyes.

# SOPA DE LETRAS

## EL OTOÑO







**Bones festes!**  
**i Felices fiestas!**  
**Merry Christmas!**



**C.F.A Concòrdia**