

IEEMPU

FRASES CÈLEBRES

"No es tracta d'aconseguir coses per ser feliç sinó de gaudir de les que tenim".

-Pinterest-

"Quan hi ha una tempesta els ocellets s'amaguen, però les àligues volen més alt."

**Mahatma
Gandhi**



Hola nois i noies! Ja tenim la primavera aquí i ja sabeu que la sang altera i les hormones s'esveren!!! Estem a punt d'arribar al bon temps, en què no fa fred ni calor. De moment, estem passant un temps de boig!!!

Us animem a que llegiu la nostra revista, que fent-la ens ho hem passat molt bé!! A més, si voleu "salseo", en tindreu, i més que mai!

També hi trobareu passatemps, notícies d'actualitat, receptes, recomanacions i moltes coses més. Per tant, feu-li una ullada que us ho passareu molt bé i estareu a dia del que passa per l'insti!!!!

Notícies actuals:

Als premis Oscars en Will Smith es va trobar en una situació bastant delicada on li va donar una colpejada al presentador perquè li havia fet una broma de mal a la seva dona.



SUMARI

- Portada
- Coses que passen
- El Reportatge
- Consultori de la Doctora Totussé
- Somriu!!
- Qui avisa...
- L'Entrevista
- Si t'avorreixes
- Racó Literari
- Esports
- Col·laboracions

COSES QUE PASSEN

Excursió Alumnes 4T

El 16 de novembre i el 25 de gener.

Els alumnes de 4t ESO van apadrinar l'observatori fages de climent i estan fent tasques de manteniment i neteja . La primea sortida va ser aprendre la flora i fauna de l'entorn i decedir quines tasques podien fer a la segona sotida. Tambe van escriure un mail als iguamolls per dir que le cartell on s'indicaven les aus no es podia llegir i estava en molt mal estat. Van aconseguir qu'el treguin

A la segona sortida van realitzar una neteja a l'observatori. Aquestes tasques de neteja van consistir en eliminar el canyis que feia de barrera visual i impedia l'observació de les aus, també es van recollir ens 50kg de deixalles (llaunes, ampolles, sabates, trampes per crancs, plásticos, revistes, caixes de tabac, etc...).

S'ha tornat a enviar un mail als aiguamolls per demanar un cartell per a què no es tirin deixalles.

EXCURSIÓ A GIRONA

Els alumnes de segon van anar a Girona el 15 deembre a conèixer una mica més la ciutat i la seva història. Varen poder visitar el museu del cinema, també havíem mig recorregut de la muralla de Girona.

Mentre donaven una volta pels carrerons de Girona la professora de socials ens explicava històries que van passar a la ciutat.

Van aprofitar molt la sortida per aprendre coses noves i va ser una experiència inoblidable.



COSES QUE PASSEN

Mapa de ball

Els alumnes de 3r ESO a les hores d'educació física preparem un ball pel 28 de febrer a Castelló d'Empúries a la plaça de l'església per compartir-ho i ensenyar-ho amb altres instituts.

Els instituts que formen part del mapa de ball són:

Institut la Jonquera, Institut Illa de Rodes, Institut Cap Norfeu, INS Castelló d'Empúries...

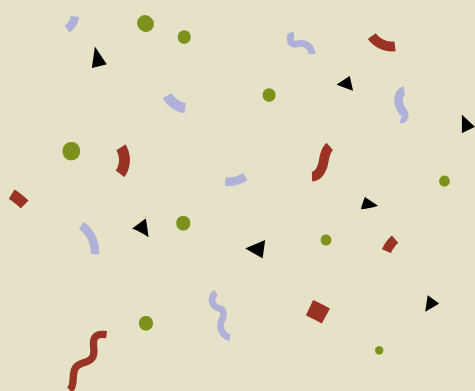
El 31 de març haurem de tornar a anar-hi a la plaça de Castelló d'Empúries per ballar-ho amb altres instituts, i compartir-ho amb els espectadors.

Excursió de Girona alumnes de 3r ESO

Anirem a visitar el museu de cinema i la muralla de Girona, tots els grups de 3r d'ESO.

Només arribar ens vam dividir en dos grups: el primer grup va visitar primer el museu del cinema i tot seguit va fer el recorregut de la muralla, mentres que l'altre grup va esmorzar a la plaça 1 d'octubre, davant del museu del cinema.

A continuació el grup que ha fet la visita al museu del cinema, fan l'itinerari de la muralla de Girona. I el grup que està esmorçant a la plaça d'1 d'octubre, a continuació fan la visita al museu.



COSES QUE PASSEN

Sortides 4t d'ESO

Els de 4t van anar al castell de Sant Ferran a Figueres el dia 29 de març.

Allà entraven dues classes de 4t a la vegada de cada institut i no tots perquè no era tan gran com el de Girona. Quan entraves et donaven una bossa amb lliminadures, patates i el mapa del castell. Després, hi havia dues opcions, podies anar cap al sector mecànic, empreses, etc. o cap al sector de cicles escolars, etc. Allà podies comprar menjar i moltes coses més.

El dia 1 d'abril van anar a Girona a l'Expo Jove. Allà podia entrar tothom perquè era molt gran i hi havia dues plantes. Hi havia molta informació, hi havia mostres, podies conduir, tallar-te el cabell, maquillar-te hi havia també una batalla de rap i moltes més coses, era molt interessant.

Aquest estava molt centrat en batxillers i universitats mentre que el de Girona era de cicles.



COSES QUE PASSEN

Sortida 1r d'ESO

Els de 1r d'ESO han anat el divendres 1 d'abril a la Depuradora i a la Potabilitzadora. Allà han visitat els dos llocs i han vist com es potabilitza l'aigua. A més, van anar a l'edifici per veure després la depuradora i allà els hi van explicar els processos de com es neteja l'aigua per les cases i que fan amb l'aigua bruta, els hi van dir que la tiraven el riu o als Aiguamolls. La sortida va durar gairebé tot el dia.



COSES QUE PASSEN

UAP

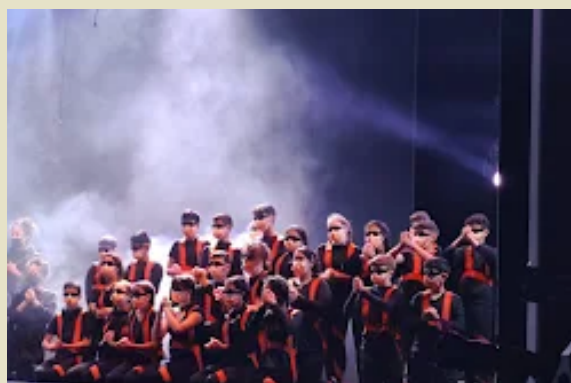
Els alumnes de 1r i de 2n han anat al Teatre de Figueres, a ballar. Doncs el projecte consisteix en preparar una actuació musical en la qual participin diferents instituts de la comarca de Girona.

A cada institut se li assigna un personatge diferent i han de preparar unes cançons i coreografies per tal d'escenificar-les juntament amb altres alumnes d'altres instituts.

Aquest any se situa en un escenari futurista i distòpic en el qual els humans han hagut de fugir per problemes ecològics i van a conquerir un nou món per sobreviure. Cada tipus de personatge està caracteritzat amb una actitud per fer reflexionar sobre els actes i com afrontar els problemes.

La trobada o més ben dit l'actuació se celebra en dies diferents. Hi ha dos dies (9 i 10 de Març) que és només per a instituts i alumnes acompanyants. Es fa al matí, en horari escolar. Llavors hi ha un parell de Dissabtes que es fan funcions obertes al públic.

A St. Gregori hi vam anar per fer el primer assaig general. Allà vam veure com seria l'organització en general, la vestimenta i ens van ensenyar un parell de coreografies noves. Tot i això, tant l'assaig del dia 9/3 com la funció del 10/3 es farà al teatre "El jardí" a Figueres.



REPORTATGE



Èxit amb l'educació a Finlàndia:

- ***On es troba Finlàndia?***

Finlàndia es troba al nord d'Europa, a la regió del mar Bàltic. Finlàndia limita a l'est amb Rússia, al nord amb Noruega, a l'oest amb Suècia i al sud amb Estònia. Població de 5,531 milions.

- ***En què consisteix l'educació de Finlàndia?***

El Sistema educatiu Finlandès, és considerat com el millor dels avaluats per l'enquesta internacional PISA de 2003. L'ensenyament preescolar, l'educació bàsica i l'educació secundària són gratuïtes; també més endavant l'educació és gratuïta majoritàriament. L'objectiu és que tothom pugui rebre una educació de qualitat independentment dels ingressos de la família i es converteix en un ciutadà actiu.

- ***Quants alumnes hi ha a cada classe?***

A cada classe hi ha 24 alumnes. Existeix una atenció especial pels nens amb dificultats d'aprenentatge o capacitats diferents.

- ***Què passa amb el batxillerat?***

El batxillerat és una educació de caràcter general que no prepara cap professió en concret. Al batxillerat s'aprenen fonamentalment les mateixes assignatures que a l'educació bàsica, però l'aprenentatge és més exigent i més autònom. Generalment, els estudiants al final obtenen el títol de batxiller. El batxillerat dura entre 2 i 4 anys, segons l'estudiant. Després, es pot intentar accedir a la universitat, a una escola politècnica o a una formació professional amb base de batxillerat.



Consultori de la Dra. TOTUSSÉ



-Hola, Dra. tinc un problema. Fa un temps que m'agrada un noi de classe. Ell no ho sap, però des que m'agrada, no puc dormir per les nits, tinc mal de cap i mal de panxa. Què em passa Dra.?

Hola, podries arrancar-te el cap i la panxa, i per dormir podries tirar-te d'un penya-segat i et quedés en un coma d'una tal manera que dorms millor que un nadó, si això no funciona no et preocupis perquè a l'arrancar-te el cap i la panxa ja t'hauràs matat per alguna gilipolles, però si penses positivament... Has aconseguit dormir i deixar de trencar les pilotes.



Em poso en contacte amb vostè perquè necessito que m'ajudiii! Estic desesperat!!! No et diré el meu nom perquè soc alumne d'aquest insti i soc bastant crack, però estic patint... No tinc ganes d'anar a l'insti quan hi ha Educació Física perquè em foten una pudor els peus que els meus companys i les meves companyes se n'han adonat i em miren malament!!!! El fet de ser el crack de la classe, no em diuen res, però no sé què fer perquè cada cop que em trec les sabates, la gent cau a terra o posa cares rares: S He provat mil desodorants de peus i cremes i RES!!! Què puc fer???

Hola, noi! Tens dues opcions, la primera és tallar-te els peus perquè la veritat és que m'arriba la pudor de peus fins al meu despatx!!!! Quants cops et dutxes a la setmana? Et neteges bé els peus?

La meva segona recomanació és que necessites anar a la farmàcia i comprar-te un desodorant de peus i productes que t'ajudin a millorar-ho perquè és obligatori fer Educació Física!!! Per tant, tu mateix, fes el que vulguis, però fes-ho!!!! No es pot aguantar la pudor que fan els teus peus!!

Consultori de la Dra. TOTUSSÉ

-Hola, Dra. el meu company de pupitre, és molt guapo, però té un problema: li fot molta pudor la boca!!!! Intento no parlar amb ell fins a l'hora del pati perquè després, com que esmorza i beu aigua, ja no li fa pudor.

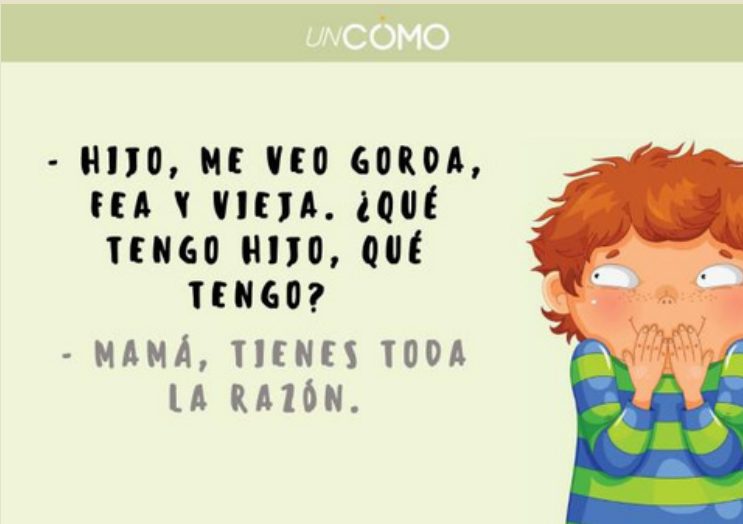
Tanmateix, els professorats em fan fer treballs amb ell i jo no vull perquè hi he de parlar. Què puc fer?? Quina recomanació em doneu???

Hola, podries preparar una sorpresa per ell en una caixa, ja que el regal serà bastant gros perquè ho necessita. La caixa ha de contenir les següents coses: 2 tubs de pasta dental, 3 plantes de menta, 5 caixes de xiclets de menta i per finalitzar un raspall de dents dels potents que venen en el Mercadona, l'endemà quan li donis el regal ell tot emocionat l'obrirà... Una vegada ell et miri confós... Has de dir-li: "això és per tu perquè et rentis la boca coxino de merda, cada que algú passa al teu costat se sent com si hi fos en Txernòbil per la radiació que solta la pudor de la teva boca de miracle no deixat estèril a algú"... en el cas que no l'utilitzi agafa els xiclets i fota-li un per la boca i un pel cul, així no fa pudor per cap orifici.

Hola, Dra., t'escric perquè necessito que m'ajudis... Ahir vam fer examen de mates i vaig enganxar el meu company amb "xuletes". Portava un full amb totes les fórmules apuntades. Aquest full el tenia sota el cul i quan la professora es va girar, el va deixar sota l'examen. La profe no ho va veure, però jo sí... El cas és que ha tret un 10 i la resta de classe hem suspès... Quina rabia!!! No sé què fer perquè ara es creu el "jefe de les mates" i va de crack tot el dia, quan de crack no té res! Què faig Dra. li explico a la professora???? O callo..

Primer reuneix-te tu, el company i la professora a parlar tranquil·lament com persones civilitzades, una vegada és així... Pregunta al teu company davant de la mestra, "tens un arbre ficat pel cul??" i digui el que digui tant el company com la mestra has de respondre això: "és que tenia l'arrel quadrada ficada pel cul en el dia de l'examen"... així segur que delatés al teu company amb més mala llet possible.

SOMRIU!!!



live
laugh
love



QUI AVISA...

ÀRIES (del 21 de Març al 19 d'Abril)



SALUT: tindràs molt bona salut, però ves amb compte, no facis beneiteries.

TREBALL: has d'esforçar-te més, no et deixis portar per les teves emocions o t'anirà molt malament en el treball.

AMOR: les persones solteres no saben estimar-se a si mateixes i encara serà més difícil estimar als altres. Així que aquesta setmana us recomanem que apreneu a estimar-vos més!

SORT: la sort t'acompanyarà, però..... no et refiis gaire!

TAURE (del 20 d'Abril al 21 de Maig)



SALUT: Vés amb compte amb les teves decisions

TREBALL: Aquest mes estaràs molt treballador, continua així !

AMOR: Aquest mes triomfaràs.

SORT: Molt de compte amb el Covid !

GÈMINIS (del 21 de Maig al 22 de Juny)



SALUT: No pateixis per la teva salut, estaràs sa.

TREBALL: T'acomiaran o expulsaran per imbècil.

AMOR: Si tens parella t'anirà molt malament i et deixarà, i si no en tens, t'enviaran a la "friendzone".

SORT: Aquest mes t'anirà molt malament, no tindràs sort, ho sento molt. També resa perquè surtis viu.

CÀNCER (21 Juny- 22 de Juliol)



SALUT: Seguiràs igual de bé que ara!

TREBALL: Posa molt d'esforç encara que et costi.

AMOR: Aniran les coses bé.

SORT: La sort és el que et salvarà la vida.

LLEÓ (23 Juliol - 22 d'Agost)



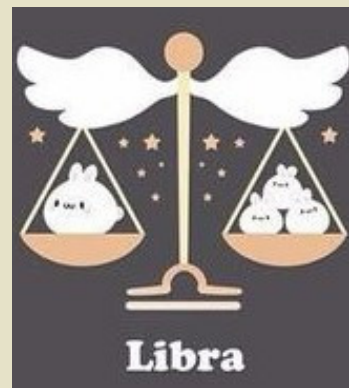
- SALUT:** De moment estàs de meravella.
- TREBALL:** Intenta no estressar-te gaire.
- AMOR:** T'anirà tot bé.
- SORT:** No sortiran les coses com esperes.

VERGE (23 d'Agost - 22 de Setembre)



- SALUT:** Amb una mica d'esperança possiblement estaràs bé, però comença a cuidar-te.
- TREBALL:** Et vindran una pila de deures.
- AMOR:** Pitjor del que esperes
- SORT:** Directament no en tindràs

BALANÇA (23 de Setembre - 22 d'Octubre)



- SALUT:** Cuida't com ho feies fins ara, així seguiràs amb la teva bona salut.
- TREBALL:** Treballa, que es notarà a les notes.
- AMOR:** L'amor és molt bonic i el teu també ho serà.
- SORT:** La sort t'acompanyarà; juga a la loteria.

ESCORPÍ (23 d'Octubre - 21 de Novembre)



- SALUT:** Abriga't bé o et refredaràs!
- TREBALL:** Segueix com ara que les feines es notaran!
- AMOR:** Si tens un nòvio/a, tindreu una altra persona a la vostra vida que us agradarà, però no trenqueu amb el vostre nòvio/a actual.
- SORT:** La sort està feta per a tu.

SAGITARI (22 de Novembre - 21 de Desembre)



SALUT: la pràctica de tenis, pàdel o qualsevol altre esport on hi hagi un contrincant.

TREBALL: No tindràs treball.

AMOR: la teva parella tindrà la necessitat de dir què opina sobre un comportament que ha tingut.

SORT: La sort no està a favor teu.

CAPRICORN (22 de Desembre - 19 de Gener)



SALUT: Compte amb els canvis de temps.

TREBALL: Segueix així treballant com ara.

AMOR: Amb l'amor no tindràs gaire sort.

SORT: La sort és bonica i per això tindràs.

AQUARI (20 gener - 18 febrer)



SALUT: Podries anar a córrer una estona, seria millor per tu desconnectar de tot

TREBALL: Ni bé ni malament, tot normal

AMOR: Una persona del passat tornarà a la teva vida amb bones intencions i t'anirà molt bé amb aquesta persona.

SORT: Aquest mes t'anirà molt bé amb tot tindràs molt bona sort!

PEIXOS (19 de Febrer - 20 de Març)



SALUT: et milloraràs i estaràs millor

TREBALL: Tot està canvien ara mateix, però t'adaptes molt ràpidament

AMOR: Ell/Ella t'espera no perdís més el temps i ves a parlar amb el/ella, t'anirà molt bé

SORT: Molt bona en l'amor, aprofita !!

L'entrevista

Metgessa Castelló D'Empúries: Carme Rubio

- **Per què vas decidir dedicar-te a la medicina? Vas tenir algun referent sigui de la teva família o fora de la família que t'inspirés a dedicar-te a això?**

Perquè sempre he tingut l'instint d'ajudar a les persones i crec que és una professió molt bonica i que s'està perdent. No vaig tenir cap referent en aquells moments.

- **Va ser el teu primer pla això d'estudiar medicina?**

Sempre, des de petita, perquè era una cosa que sempre m'havia agradat, i quan les meves amigues jugaven amb les nines, jo per darrere feia que era la seva metgessa, així que això sempre ha sigut el meu primer pla.

- **Què li diríeu/recomanaríeu a una persona que vol dedicar-se a això de la medicina?**

Que no ho canviaria per res. Que hi posi molta constància, molt d'esforç, que treballi molt. A canvi, això t'aporta satisfaccions, ja que amb només agafar-li la mà o somriure a un pacient sense necessitat de la tecnologia pots arribar a ajudar-la, i també si estableixes una bona relació amb el pacient tot és més fàcil.

- **Quants anys es triga a acabar la carrera de medicina? I després d'acabar-la, on vas fer les pràctiques?**

La carrera de medicina, dos anys a Bellaterra (UAB) + quatre anys a Vall d'Hebron. Després, el MIR (especialitat- resident), vaig exercir a la zona del Baix Llobregat (Hospital de Viladecans + ambulatori ,CAP, de San Cosme i San Damián).

- **Per què vas decidir venir al CAP de Castelló d'Empúries a exercir de metgessa?,**

Perquè vaig conèixer el que és ara el meu marit, que era de Figueres, i vaig demanar plaça aquí, a Castelló d'Empúries, després d'haver estat uns quants anys al CAP de Roses.

- **Amb l'etapa aquesta de la COVID-19 esteu tenint més contagis cada vegada més o menys?**

He vist una baixada, i sembla que es passa més aviat a casa i no és tan greu com era al principi.

- **Com creus que estan evolucionant els contagis de la nova subvariant (Covid-19/òmicron) aquí al CAP Castelló d'Empúries?**

Hem vist que ha baixat un 25/50 %, ha millorat molt, i esperem que les vacunes ens ajudin a millorar-ho tot.

- **Què opines sobre les crítiques que s'està emportant la sanitat espanyola?**

Com us he dit, són molts anys de carrera al matí i pràctiques a la tarda, i ara hi ha poca gent per estudiar medicina per les notes que els exigeixen. Espanya és molt gran i hi ha molt lloc per distribuir-se, i malgrat això hi ha gent que marxa. Estem perdent la gent que estudia medicina, per això haurien de baixar la nota d'accés. Cada vegada hi ha menys professionals, i nosaltres estem cansats perquè és una professió difícil, i els polítics no fan el que haurien de fer.

- **Que opines sobre la gent negacionista en aquest punt de la pandèmia, sobre els antivacunes?**

Quan algú no té una opinió clara i no té informació, i busca a internet, després la seva idea equivocada es va fent més gran, i per adonar-se de la veritat haurien d'haver patit algun efecte de la Covid, el fet de perdre alguna persona pel virus, o estar ingressat, per saber el que és. Jo, quan venia gent de fora demanant que posés les vacunes als seus fills, no ho entenia. Però després ens ho van explicar, perquè depenent del lloc no tenen els diners suficients per pagar aquestes vacunes, i actualment l'únic que tenim per "vèncer" aquest virus és la vacuna, incloent-hi també la mascareta, la distància, la ventilació. Penso que és complicat i que els negacionistes són persones radicals, però després quan ells pateixen el virus, sovint canvien d'opinió. La veritat és que és una situació difícil, i el món està ple de diferents opinions.



L'Entrevista



Coordinadora tècnica de l'escola de vela d'Empuriabrava. Marina Sarquella

Com se't va acudir crear aquesta escola de vela?

A en Josep Sarquella (Llicenciat en educació física) sempre li ha agradat l'educació i juntament amb la Isabel Vázquez (Psicòloga esportiva / mestra) van decidir fer els seus somnis realitat.

Per què vas decidir venir aquí a Empuriabrava per establir l'escola?

Perquè és un lloc que per les seves condicions va molt bé practicar aquest esport i unes condicions favorables per navegar.

Ens han informat que abans estàveu a la platja petita i ara esteu a la platja gran: ha sigut per algun motiu específic?

Ens hem establert a la platja gran perquè tenim el riu al costat i si el mar "es pica" podem utilitzar el riu per practicar l'esport i és segur; a part tenim el centre de rem (Xon's Empuriabrava) al costat.

A part de fer el casal de vela a l'estiu per a nens/es i adolescents, feu altres activitats o experiències?

A part del casal de vela també fem colònies, activitats de síntesis, també els universitaris que estudien per ser instructor de vela venen aquí per fer les pràctiques. A més, organitzem activitats en família i activitats per a nens/es (excursions, padelsurf, ioga, caiac, sortides amb creuer de vela, etc).

Sabem que el vostre casal és conegut sobretot per practicar vela, però també sabem que feu altres esports aquàtics. Podríeu explicar-nos una mica de què tracten aquests esports i per què vau decidir incloure'ls a la vostra escola?

A part de fer vela incloem: windsurf, padelsurf, caiac, construcció de bales, vols d'estels, més activitats relacionades amb el mar, la natura i els esports ECO.

En el vostre casal incloeu projecte educatiu multidisciplinari, a part de les activitats i el treball de valors. De què tracta aquest projecte?

Amb la vela no només aprenem a navegar, també meteorologia, com fer nusos, la història de la navegació, practicar diferents disciplines més enllà de la navegació, recorreguts per la història i l'aplicació de diferents disciplines escolars amb la vela.

Quines mesures sanitàries heu pres per conseqüència de la COVID-19?

Vam adoptar les mesures que marcava el Govern (desinfecció, control de temperatura)... però com és un esport a l'aire lliure vam poder treure mesures de la COVID-19.

Heu notat la diferència de clients en aquests anys de pandèmia?

Si, a principi vam tancar, i el primer estiu va ser dur; no obstant això, estem contents, ja que a conseqüència de la COVID vam començar a venir gent de la zona i no tants estrangers.

Si això de l'escola de vela no hagués funcionat, a què t'hauries dedicat o en què hauries convertit la teva escola?

Jo hauria seguit intentant fer funcionar l'escola de Vela, si no funcionés segurament estaria fent de professora d'anglès en una escola, ja que soc mestra.



Si t'avorreixes...

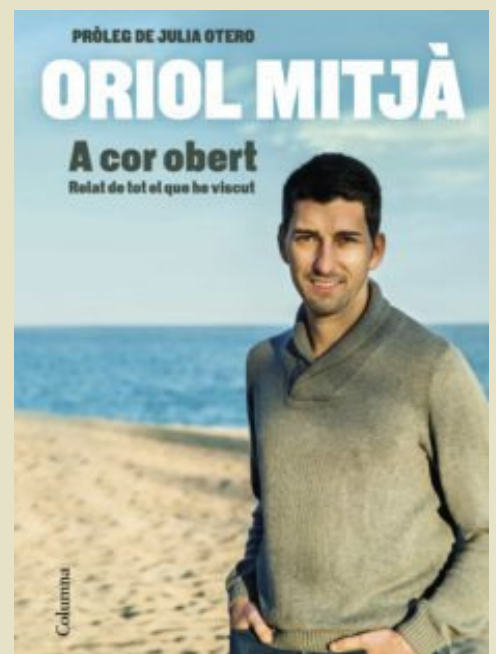
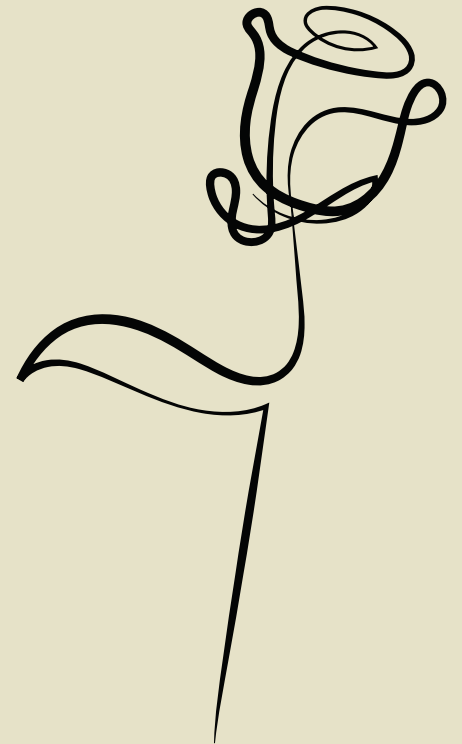
Llibre recomanat: Cançó de Nadal

Resumen de A COR OBERT:

EL DESCOBRIMENT DE L'EPIDEMIÒLEG MÉS CRÍTIC QUE HA LLUITAT CONTRA LA COVID-19 AL NOSTRE PAÍS

«Al llibre que ara comenceu compartiré amb vosaltres confidències sobre la meua vida privada, els meus defectes, pensaments i reflexions íntimes. Vull explicar-vos qui soc, quina és la meua manera de pensar i per què de cop i volta aparec en escena i agafo protagonisme en la lluita contra la covid-19 al nostre país».

El 13 de març del 2020 s'anunciava el confinament domiciliari a causa d'una pandèmia mundial que ha canviat les nostres vides. Oriol Mitjà, investigador mèdic especialitzat en estratègies per combatre les malalties infeccioses relacionades amb la pobresa, ens venia alertant des del febrer dels perills d'una malaltia, la covid-19, que es convertiria en la primera causa de mort al nostre país. En aquest llibre el científic més mediàtic del moment ens obre les portes del seu cor per descobrir els seus orígens, la infància a Arenys de Munt, com li va sorgir la vocació, la seva experiència pionera en la lluita contra el pian a Papua Nova Guinea, les investigacions d'avantguarda en què ha participat en el camp del coronavirus, i ens relata la crònica dels fets dins d'un govern dividit que es va veure superat per les circumstàncies. Un llibre imprescindible que marcarà per sempre les futures generacions.



Si t'avorreixes...

Crítica: 'The Batman' lluita contra la corrupció en un imponent 'noir' a mig camí de Nolan i Fincher

Sinopsis:

Després de dos anys assetjant pels carrers de la ciutat com Batman (Robert Pattinson) i infonent por en les ments perverses dels criminals, Bruce Wayne està sumit a les profunditats de les ombres de Gotham City. Aquest vigilant solitari compta amb pocs aliats de confiança i això l'ha fet convertir-se en l'única encarnació de la venjança entre els seus conciutadans. Quan un assassí apunta a l'elit de Gotham amb una sèrie de maquinacions sàdiques, un rastre de pistes críptiques porta el Millor Detectiu del Món a fer una investigació a l'inframón.



No saps quina cançó escoltar a través de Spotify?

Doncs des de la redacció de la revista us recomanem aquesta perquè és una de les cançons més escoltades del país!! Esperem que us agradi :D

A screenshot of a Spotify playlist titled 'DRILL ESPAÑA Trap & Drill Español (Spanish Drill)'. The playlist is filtered by 'Éxitos' and contains 8 tracks. The first track is 'Check Check' by Skinny Flex (2:31).

Number	Track Name	Artist	Duration
1	Check Check	Skinny Flex	2:31
2	Sigue	Beny Jr, Morad, K y B	3:31
3	Pelele	Morad	3:36
4	Son Tontos	El Greco, Nickzzy, ThePoing	2:45
5	Habla Claro	Eladio Carrion, Morad	3:50
6	Liberté	Skinny Flex	2:41
7	Que Dirá?	Beny Jr, Morad, K y B	4:51
8	NO BOOKIES		2:35

Les receptes del món

Aquesta secció serà per als més golafres de l'institut perquè us anirem proposant receptes que podreu cuinar a casa amb les vostres famílies.



Pão de queijo (recepta del Brasil)

INGREDIENTS

- 500 ml de llet sencera
- 150 ml d'oli de girasol
- 500 g de *polvilho* (midó de yuca)
- 350 g de formatge ratllat fort
- 3 ous
- oli per untar
- sal (al vostre gust)

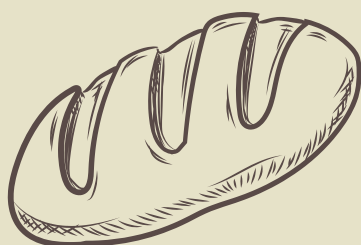


Preparació de la recepta:

- La primera cosa que fem és bullir la llet amb l'oli de girasol i sal.
- Seguidament posem el *polvilho* en un bol i bolquem la llet calenta. Barregem amb una cullera.
- Quan tinguem una massa homogènia, afegim el formatge i els ous, un per un, sempre pastant amb les mans.
- Fem pilotetes i les distribuïm en una safata de forn untada amb oli. Enfornem entre 20 i 25 minuts a 180° C al forn preescalfat amb un bol d'aigua, perquè no perdi hidratació.

TRUCS:

- Es pot congelar per fer quan convingui millor. És el berenar perfecte.
- També es poden menjar freds, però no s'aconsella reescalfar-los perquè no queden igual.



Harira

(Recepta del Marroc)



Ingredients

- 300 g de carn de vedella per a sopes
- 50 g de llenties cuites
- 70 g de fideus
- 100 g de cigrons cuits
- 800 ml de brou de pollastre
- 400 g de tomàquet natural concentrat
- 2 alls
- 1 ceba
- 2 pastanagues

- 2 apis
- 50 g de julivert
- 50 g de coriandre
- 1 cullerada de gíngebre
- 1 cullerada de pebre negre
- 1 cullerada de cúrcuma
- ½ cullera de canyella
- ½ cullera de bicarbonat
- Oli d'oliva
- Sal



Passos a seguir

1. Rentar i tallar la carn a trossos petits.
2. Tallar la ceba, pastanagues, alls, julivert, i coriandre finament.
3. En una olla, preferiblement de pressió, afegiu-hi un rajolí d'oli d'oliva, i sofregiu-hi la ceba i l'api.
4. Afegir la carn picada, pastanagues, julivert, coriandre, i sal al gust, remenant tot. Posteriorment afegir les espècies de gíngebre, pebre negre, cúrcuma i canyella. Barregeu tots els ingredients.
5. A continuació, afegiu-hi el brou de pollastre, el tomàquet concentrat, i deixeu cuinar per 35 minuts aproximadament, amb la tapa col·locada a l'olla.
6. Passat el temps, es destapa i s'hi incorpora les llenties, fideus i cigrons, deixant cuinar de 5 a 10 minuts més.
7. Retireu-ho del foc i serviu-ho calent.



EMPANADA GALLEGA



Una **empanada gallega** senzilla és, sens dubte, l'empanada de tonyina o bonítol en conserva.

INGREDIENTS:

- 500 g de farina
- 25 g de llevat fresc de fleca
- 160 ml d'aigua
- 50 ml de vi blanc
- 1 pessic de sal
- Oli del sofregit
- 1/2 quilo de cebes
- 350 g de tonyina (escorregut)
- 4 cullerades de tomàquet fregit
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge extra
- 1 ou

Elaboració del farciment de l'empanada gallega de tonyina.

Pas a pas:

Pelem les cebes i les piquem. Les posem en una paella amb oli d'oliva (no escatimeu a l'oli, ja que ho necessitarem per a la massa) a foc mitjà fins que comencin a transparentar-se. Afegim llavors 1 cullerada de pebre vermell dolç, maregem una mica i incorporem la tonyina escorreguda, barregem bé.



Frabisa

ESPORTS

Si ets un **amant del mar** hauries de fer aquestes activitats que es fan en l'escola de vela d'Empuriabrava.

Vela

La vela és un esport nàutic que consisteix a controlar la dinàmica d'un vaixell propulsat solament pel vent actuant sobre les seves veles. La navegació a vela, com a esport, pot ser d'esbarjo o de competició. Les competicions de vela reben el nom de regates.



Windsurf

És un esport de vela que consisteix a fer anar una taula amb una botavara per l'aigua. Se n'organitzen competicions mundials en què prima la velocitat i la tècnica. Es pot practicar tot l'any amb vestits de neoprè. És un esport força modern i forma part del programa olímpic.

Caiac

Un cop al caiac remontarem la Muga pel Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà mentre anem observant i comentant la fauna i flora típica del bosc de ribera.

Utilitzarem caiacs autobuidables dobles són embarcacions segures i molt estables ideals per fer activitats amb grups.



SUP

L'Stand Up Paddle (SUP) és un esport amb el qual es pot gaudir plenament i també és una alternativa perfecta a altres esports com el Windsurf, la Vela, el Kitesurf o el Surf quan no hi ha les condicions idònies per practicar-los. A més, és una activitat ideal per tots els amants de la natura i l'esport.

El millor del SUP és que poden remar des dels més petits de la família fins als més grans; **ÉS UN ESPORT PER COMPARTIR.**

Coordinació, equilibri, propiocepció i creixement personal són sens dubte aspectes que es poden estimular i potenciar a través del Paddle Surf.



ESPORTS

Si ets un amant de l'aire hauries de fer aquestes activitats que es fan a l'espai Windoor d'Empuriabrava.



WINDOOR: VOLAR ÉS TOT AIXÒ I MOLT MÉS

Cada dia són més els aficionats al vol. I és que el vol windoor és un esport oficial reconegut per la Federació Aerea Espanyola des de 2014. En Windoor comptem amb un equip de coaches del millor nivell mundial, galaradonados en totes les competicions de el món a la disposició d'aquells voladors que després de viure l'experiència de volar, senten que el vol indoor pot ser la seva afició o esport.

QUANT TEMPS NECESSITO PER APRENDRE A FER EL QUE FA EL MEU INSTRUCTOR?

La pregunta més freqüent després del primer vol és: ¿quant de temps necessito per aprendre a fer el que fa el meu instructor? Com en tots els esports, cada persona té els seus temps i aprèn al seu propi ritme, però el més important de el vol indoor com a esport, és que cada sessió / entrenament és una experiència única i el important és el camí que recorres. Heu dit de voladors de tots els nivells.

Paracaigudisme Empuriabrava

Skydive Empuriabrava, a 150km de Barcelona, opera en un entorn natural únic, Empuriabrava, Girona. Una de les zones més buscades en l'àmbit internacional per la bellesa i condicions climatològiques, la Terra del Cel. Des del cel es pot veure el golf de Roses i tres parcs naturals: Aiguamolls, Cap de Creus i Illes Medes.

A la Terra del Cel podreu fer realitat el vostre somni de volar realitzant un salt tàndem en paracaigudes a 4.000 metres sobre l'espectacular paisatge de la Costa Brava. Gaudiu del paracaigudisme en estat pur a tots els nivells. Una experiència que de ben segur no oblidareu mai!



ESPORTS

CRIQUET

El criquet és un esport de bat i pilota, en què s'enfronten dos equips d'onze jugadors cadascun. Es juga en un camp d'herba, més o menys ovalat (el·líptic), l'extensió del qual no ha de ser inferior a la d'un de futbol. Al centre del camp hi ha un terreny rectangular al que se'l coneix amb el nom de "pitch".



Petanca

La petanca és un esport/joc on l'objectiu és llançar boles tan a prop del boliche, llançada anteriorment per un jugador, amb tots dos peus a terra i en posició estàtica des d'una determinada zona.



El racó literari

LES LLEIALTATS

Delphine de Vigan

Nombres de pàgines: 176

Idioma original: Català

Genere: Ficció psicològica

ARGUMENTS:

Amb *Les lleialtats*, la nova novel·la de Delphine de Vigan, el lector segueix la trajectòria de quatre protagonistes maltractats per la vida. D'entrada hi ha en Théo, un adolescent de 12-13 anys amb els pares separats de manera violenta. El seu amic Mathis no és pas més afortunat i acaba sent el seu millor company de borratxeres. I després hi ha l'Hélène, la professora de naturals d'un institut que no ha superat mai les pallisses que va rebre de petita i que convertirà en Théo en el seu protegit.

Delphine de Vigan fa un retrat sense concessions de la societat, però al final del fosc túnel sempre hi ha una llum, que en aquest cas s'anomena lleialtat.



El racó literari

DESCONOCIDOS

David Lozano

Nombres de pàgines: 220

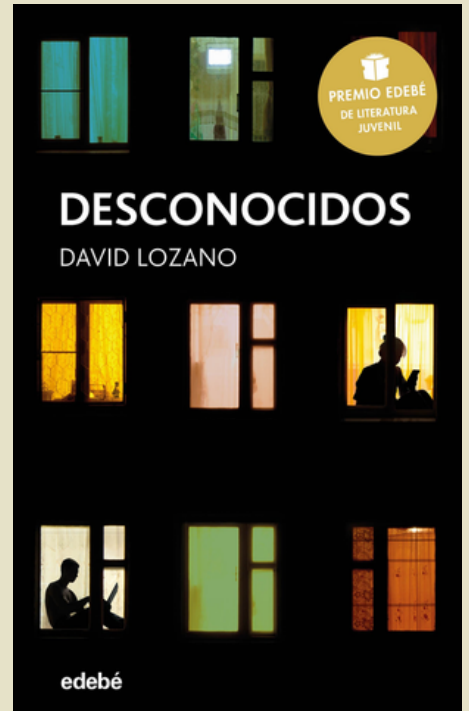
Idioma original: Euskera

Gènere: Thriller

ARGUMENTS:

Dues vides que es creuen de matinada a través de les xarxes. Dos joves que es lliuren a un misteriós joc: compartir els seus somnis, les il·lusions i els temors, però no la seva identitat. Aviat faran el següent pas: una cita a cegues. No obstant, trobar-se amb un desconegut sempre comporta riscos. Perquè tots amaguem secrets...

Un cadàver. El cos d'un xicot, desfigurat per la violència de la caiguda. Una vida jove arruinada per sempre, una mort que suscita més preguntes que respostes.



El racó literari

EL SECRET DE LA BANYA EMBRUIXADA

Salvador Macip, Sebastià Roig

Nombre de pàgines: 208

Idioma original: Català

Gènere: Infantil i juvenil

ARGUMENTS:

La Sol no vol fer tard a l'institut. Agafa la motxilla i surt de casa disparada. Amb tanta pressa, no s'adona que un bulldog molt simpàtic li va al darrere. Es diu Charlie J. Fatburger i li porta un missatge que li canviarà la vida.



WONDER

Raquel Jaramillo Palacio

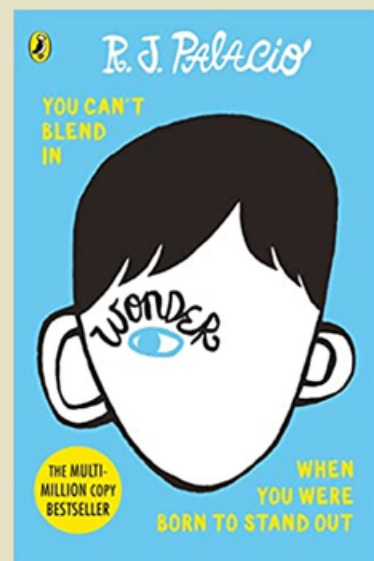
Nombre de pàgines: 310

Idioma original: Anglès

Gèneres: Novel·la, ficció, literatura infantil

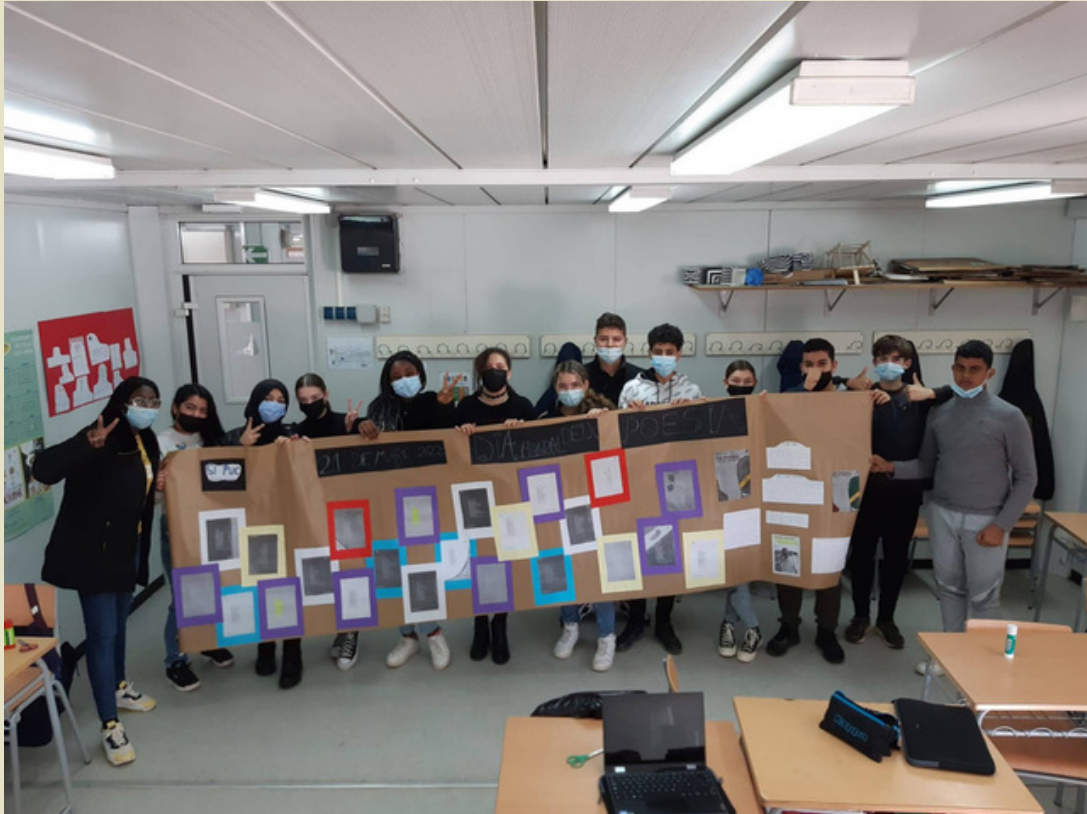
ARGUMENTS:

La trama, que és narrada per diverses persones, se centra a Augusto «Auggie» Pullman, un nen de 10 anys que pateix una condició genètica anomenada disostosi mandibularfacial que ha deixat la cara deforme. La gent se'l mira i ho jutja pel seu aspecte, però l'Auggie intenta no deixar que això l'afecti.



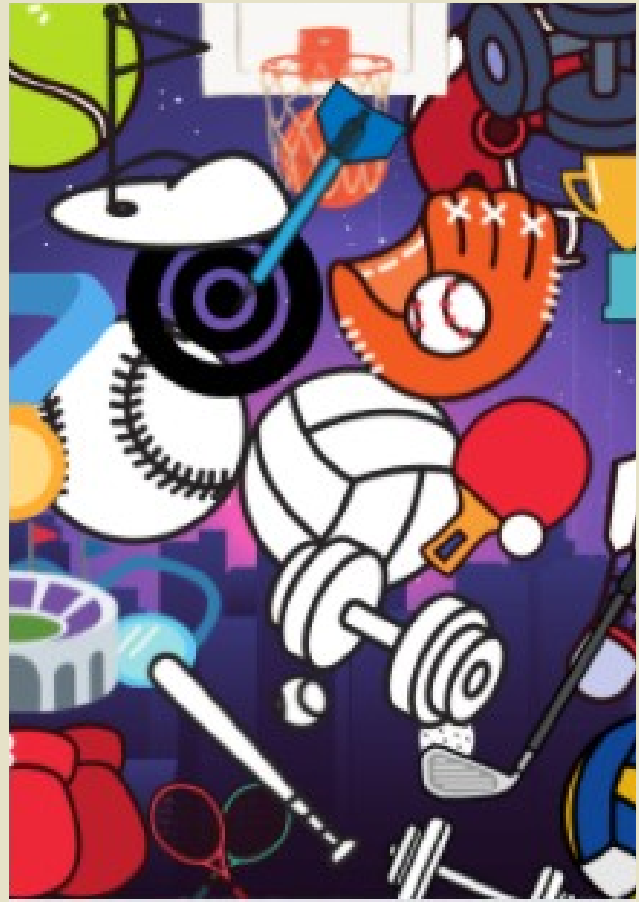
21 de març, Dia mundial de la Poesia

Per celebrar aquest dia, els/les alumnes de 3rESO del institut vàrem preparar un mural amb el poema de Gabriel Ferrater traduït a 20 llengües diferents. Els alumnes varen recitar les diferents versions del poema a les seves aules.



Passatemps!

Troba les 13 diferències



Troba les 10 diferències



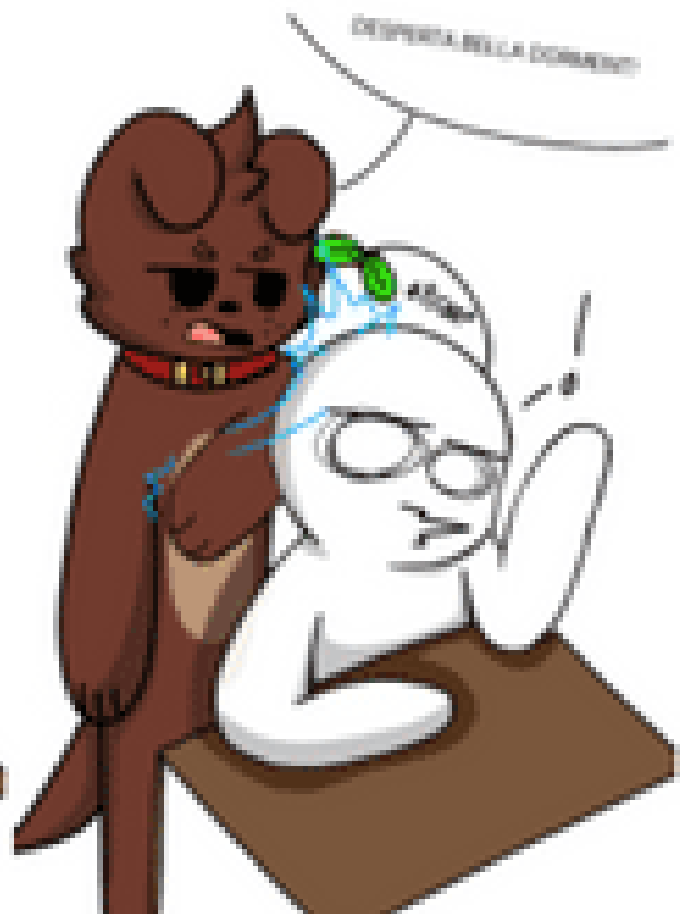
Passatemps!

Troba les següents paraules a la sopa de lletres:

Alineacio	Arbitre	Camp	Cistella	Corre
Esport	Base	Futbol	Herba	Joc
Jugador	Rugby	Voleibol	Pilota	

J	U	J	D	W	M	C	W	R	N	G	Q	R	T
U	I	V	H	F	H	J	L	M	U	O	R	S	X
G	V	I	P	W	W	S	O	F	H	G	D	M	V
A	E	S	P	O	R	T	P	C	E	O	B	F	O
D	R	E	Q	C	V	H	U	T	R	M	N	Y	L
O	Z	M	N	O	C	E	Q	A	B	J	K	C	E
R	X	B	R	R	A	F	Q	M	A	A	W	I	I
P	F	Z	Z	R	M	H	U	H	F	O	F	S	B
I	A	E	E	E	P	J	E	T	D	D	U	T	O
L	G	Z	W	N	C	A	M	P	B	P	P	E	L
O	C	D	Y	U	Q	F	Q	B	Q	O	V	L	M
T	B	A	S	E	E	Y	N	S	D	D	L	L	H
A	L	A	L	I	N	E	A	C	I	Ó	I	A	E
U	M	U	M	A	R	B	I	T	R	E	T	R	N

Passatemps!

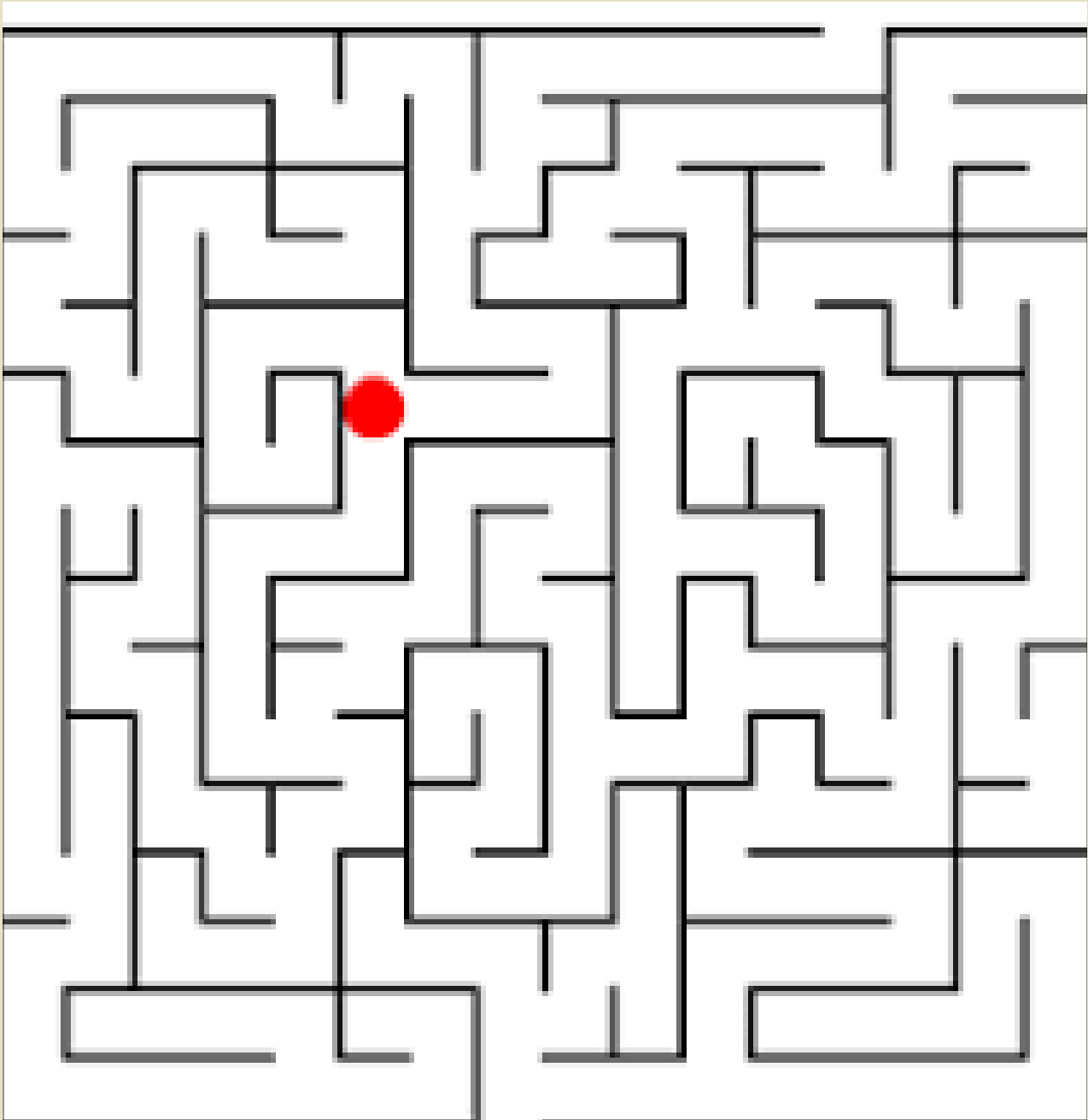


Passatemps!

les **5** diferències



Passatemps!



Salseo a l'institut

Un professor és va disfressar de toro i va anar pel passadís de l'institut passejant amb música de fons perquè l'endemà es casava. I d'aquesta manera va celebrar el comiat de solter.

Per Sant Valentí, molts i moltes esperàvem que el nostre enamorat o enamorada ens regalés una capsa de bombons o ens convidés al ball, com a les sèries americanes... Però no tothom ha tingut aquesta sort i més aviat ha rebut carabasses, perquè hi ha una noia de 3r ESO que li agrada molt un noi del mateix curs, però no sap què fer per enamorar-lo. Què creieu que passarà al final? Hi haurà una nova parella o acabarà essent una il·lusió?

