

BANEWS

Nº 59 REVISTA DE L'INSTITUT BANÚS

curs 2023-2024



AL BANÚS COMPROMESOS AMB LES ODS

**ERASMUS:
TOT UN MÓN
PER DESCOBRIR**

PREMIS SANT JORDI 2024

- Viatge de fi de curs de 4t a Itàlia!
- 4t va al teatre a veure la famosa obra "La casa de Bernarda Alba"
- Projecte mentor

Si vols descobrir que més hi ha,
llegeix la revista!



editorial

Durant el curs 23-24 l'alumnat de 4t de l'optativa de Revista ha hagut d'aprendre diversos conceptes de llengües, ha redactat articles i realitzades entrevistes. També altres d'artístics com disseny, edició i maquetació, aplicats en l'ús de diferents plataformes digitals.

Ara es llença el número 59 de la revista BANEWS que pretén mostrar el treball del nostre alumnat amb un petit recull dels esdeveniments més importants que s'han dut a terme durant aquest any a l'Institut Banús i també reflectir algunes de les seves

inquietuds.

No hi són presents tots els nivells, ni tot el que succeeix realment al centre, però sí el més proper a l'alumnat i alguns dels esdeveniments més importants, com són els projectes de 4t, algunes sortides, els diferents Erasmus realitzats, els premis Sant Jordi 2024 i alguns articles rellevants.

Ha estat un curs ple d'emocions, amunt i avall, d'encerts i no tants, però al final hem après junts i hem obtingut un resultat acceptable. Esperem que us agradi tant com a nosaltres.



equip de redacció

Caps de redacció: Arianna Méndez i Lúa Martínez

Redactors: Laura Cordero, Noa López, Claudia Conejo, Janet Everett, Kilian González, Aleix Cid, Mario Abad, Daniel Belmonte, Samuel Correa, Mario Delgado, Youssef el Morabet, Angel Garcia, Daniel Gil, Iker Jiménez, Oriol López, Agustí Roig, Xin Yi Shan, Qiqi Zhou i Ariadna Soto

Redactor en cap: Ángela Esteban i Omar Higuera

s u m a r i

BANÚS AL DIA

- Projecte Mentor
- Viatge fi de curs 4t
- Sortida obra "Casa de Bernarda Alba"
- Grafitti al pati
- Entrevista Erasmus
- Qualitat Ambiental
- Premis Sant Jordi 2024
- Foto Matemàtica
- Erasmus Dinamarca
- 5a Mostra de Teatre

ESPORTS

- Història del Volei
- Els jocs dels mayas
- Erasmus a Portugal
- Banusquiada 2024

TIPS

- Dietas Extremas
- Como dormise rápido
- Cotxes de Formula 1
- ODS: La Pobresa
- ODS: Fam Zero
- Inside 2: l'adolescència
- Igualtat al treball
- Escrivint un conte: Banús-Fund.Catalònia
- Valors de "Elemental"
- Viatge al Marroc: Alucemas

ESCRITURA CREATIVA

- Cómo despierta a Hugo?
- Les noves lents de contacte
- Equipo rubias
- Amar también es dejar ir

PASSATEMPS

EL PROJECTE MENTOR DE L'INSTITUT BANÚS

Els alumnes de 4t d'ESO fan una gimcana amb els de 1r per iniciar-los al centre

El passat dia 20 d'octubre es va començar el projecte de mentoria de l'Institut Banús. Aquest projecte es tracta que els nens de 4t d'ESO han d'ajudar als nens que estan començant 1r d'ESO aquest any a adaptar-se a les instal·lacions del centre, el seu funcionament, i així poder tenir un referent més gran que ells per guiar-los.

La jornada va començar a les 9 del matí, on cada classe havia d'estar amb el seu tutor corresponent per parlar sobre els grups i saber amb qui aniria cadascú. Un quart d'hora després, a les 9:15h aproximadament, les classes van baixar cap a la pista i es van distribuir per ella guiant-se pels cartells en els quals estaven les lletres de la A a la E, i cada classe havia d'anar a la seva. Allà es van trobar els nens de 1r amb els de 4t i els professors van començar a passar llista.

Una estona més tard, al voltant de les 9:30h els professors van repartir a cada grup uns dossiers amb activitats que s'havien de fer al centre, les quals havien de fer els nens de 1r per conèixer millor el centre per dintre i per fora i els nois de 4t havien d'ajudar-los si tenien algun dubte.

En aquestes activitats s'havia de fer preguntes sobre algunes dades de l'institut, com per exemple saber els esports que es fan a l'institut i quins horaris tenen, entre altres coses, i saber localitzar alguns llocs importants dins del centre, que podrien ajudar molt als nens de 1r.

Quan es va acabar aquesta activitat, sobre les 11h van fer un petit descans per esmorzar i van parlar els de 1r i els de 4t per poder conèixer-se millor i que els de 1r





poguessin estar més còmodes. Seguidament, quan es va acabar el temps de descans, els professors van repartir uns fulls on hi havia diferents ubicacions dins de Cerdanyola, l'ordre pel qual havien de passar per aquestes i algunes preguntes que tenien a veure amb la localització.

A cadascuna de les ubicacions hi havia dos professors, i els nens havien de respondre les preguntes del full i ensenyar-les als professors que estaven en aquell lloc. Si els professors consideraven que les respostes eren les correctes els havien de signar el full i fer una foto a tot el grup perquè el següent professor pogués comprovar que estaven fent les activitats en el seu ordre.

Quan van ser les 13:30h s'acabava l'activitat, i tots els grups, fins i tot si no havien passat per totes les localitzacions havien de tornar a l'institut per fer l'entrega de premis i poder anar-se'n a casa.

Tots els grups van començar a arribar, i els professors van comprovar els fulls de cada grup per descobrir el guanyador.

Finalment, van atorgar el premi a un grup que havia aconseguit anar a 8 localitzacions, i tothom va tornar a casa.

El viaje de fin de curso que hará cuarto

Cómo será el lugar al que irán los alumnos de cuarto como viaje de fin de curso y lo que opinan sobre él

Ya solo quedan 2 meses para que los alumnos de cuarto nos vayamos de viaje de fin de curso, más exactamente del día 9 de junio al 14, y el lugar al que vamos este año es la magnífica Italia.

Para comenzar a explicar voy a introducir las ciudades a las que viajaremos y qué tienen de relevante. El

primer sitio al que viajaremos será Venecia, la ciudad de los canales, donde iremos a la Piazza San Marco y allí veremos la Basílica de San Marco con sus 5 famosas cúpulas, el palacio Ducal y el Campanar. Después iremos a dos de los más de 400 puentes que hay en Venecia, los imprescindibles, el Puente de los Suspiros y el Puente de Rialto. Luego visitaremos el barrio de Dorsoduro, donde está el Puente de la Academia, los museos la Galleria Dell'accademia y el Peggy Guggenheim. Haremos un taller de máscaras y uno de góndolas "Squero di San Trovaso", dos de las cosas más representativas de Venecia. ¡También nos moveremos con un auténtico vaporetto!

Al día siguiente viajaremos a Florencia, donde visitaremos la Plaza del Duomo con la suntuosa Cúpula de Brunelleschi, el Baptisterio de San Giovanni y el campanario de Giotto. A continuación iremos a la Plaza de la Signoria con sus esculturas situadas en la "Loggia". Caminaremos hasta el Ponte Vecchio y el barrio de Oltrarno, nos dispondremos a ver el Palacio Pitti y los jardines de Boboli, que fue una antigua residencia de la familia Medici. Pasaremos la noche en otro hotel y posteriormente iremos a los museos más importantes de Florencia donde observaremos obras como el David de Michelangelo, el Rapto de las Sabinas,



El Nacimiento de Venus o La Primavera, los museos son La Galería Uffizi y la Galleria Dell'Accademia. Visitaremos unos cuantos mercados, el de "San Lorenzo", el "Mercato Centrale" y la "Loggia del Mercato Nuovo", donde está la "Fontana del Porcellino", que es una figura de bronce de un Jabalí.

Posteriormente iremos a Pisa con su famosa Torre, más tarde a Siena, en la que iremos a la Plaza del Campo de la Edad Media y seguidamente su Catedral o Duomo del gótico. Esa misma noche saldremos en barco hacia Barcelona y ese será el último paraje. Todo esto anteriormente explicado es solo lo que está planeado, pero puede que cuando vayamos descubramos más cosas que poder hacer.

Italia es un país precioso con mucha cultura, monumentos preciosos, grandes obras de arte y una gastronomía deliciosa por eso muchos lo consideran el destino perfecto, pero, ¿qué piensan los alumnos que irán? Pues la mayoría opinamos lo

mismo. Estamos muy ilusionados con el lugar al que iremos, además es muy importante porque los alumnos que vamos ahora a cuarto no pudimos disfrutar de todo lo que suponía el último curso de primaria a causa del Covid-19 que apareció justo en ese año, cuando íbamos a sexto. Por lo general estamos muy emocionados porque es una gran oportunidad de visitar un país nuevo, sabemos lo bonita que es Italia con todo el arte importante que hay allí y estamos deseando estar con los amigos, que es otra de las cosas que hace especial al viaje: poder disfrutar por última vez una aventura con nuestros compañeros.

Después de haber explicado esta futura experiencia lo único que queda por decir es que deseamos que el viaje vaya genial, y eso es todo.



Sortida al teatre: La Casa de Bernarda Alba

Els estudiants de l'Institut Banús, és van embarcar en una emocionant aventura teatral anomenada

"La casa de Bernarda Alba".

El passat 11 de gener, els alumnes de 4t de eso, van presenciar una de les obres més importants de Federico García Lorca.

La excursió, organitzada per l'equip docent, no solament va ser un descans de les aules, sinó que també va esdevenir una nova oportunitat per veure l'única obra protagonitzada per dones (encara que també hi havien signes que indicaven la presència d'homes, com ara bé, el cavall que simbolitza al personatge de Pepe el Romano).

Una vegada finalitzada l'obra de teatre, els estudiants van tornar a Plaça Catalunya a agafar el tren per tornar a Cerdanyola del Vallès.



Amb records duraders d'un matí ampli d'emocions i descobriments, els estudiants de l'Institut Banús van tornar a casa amb molts coneixements adquirits.

Després de la funció, els estudiants van compartir les seves impresions i reflexions sobre l'obra durant un debat dirigit pels professors acompanyats i les actrius, que per cert, ¡van fer un treball fantàstic!

Aquests col·loquis es van centrar en l'estudi i anàlisi dels personatges, però també en temes més amplis, com per exemple: inici de la carrera dels actors i actrius, circumstàncies,



Més que grafitis

L'art urbà de Pep Walls a l'IES Banús

Als carrers de la nostra ciutat, on el formigó sembla abrusadorament monòton, emergeix un espectacle de color i forma que desperta els sentits i alimenta la imaginació. És la feina del talentós graffiter Pep Walls, els murals del qual no només adornen, sinó que transformen els paisatges urbans en galeries d'art a l'aire lliure.

Pep Walls, el nom real del qual és Pep, ha captivat l'escola Banús amb el seu enfocament únic i el seu estil distintiu. A través d'una combinació enginyosa de formes geomètriques i vida salvatge, les seves obres no només són visualment impactants, sinó que també narren històries que ressonen profundament.

Els murals de Walls són una fusió sorprenent d'allò abstracte i concret. Utilitzant línies netes i formes geomètriques, crea composicions que són tant modernes com atemporals. Però el que realment eleva el seu art és la incorporació d'animals salvatges en els seus dissenys. Des de majestuosos lleons fins a exòtics ocells, cada criatura pren vida en les parets de les escoles que han tingut el plaer d'haver sigut contagiades pel seu art injectant un sentit de vitalitat i meravella en el seu entorn.

El més impressionant de l'obra de Pep Walls és la seva capacitat per transmetre missatges poderosos a través del seu art. Cada mural conta una història única, ja sigui sobre la conservació de la



naturallesa, la coexistència pacífica o la bellesa de la diversitat. Les seves peces no només són una celebració de l'art urbà, sinó també una reflexió sobre la vida mateixa.

L'impacte de Pep Walls va més enllà dels murals. Els seus han estat elogiats per tots els alumnes y professors. A més, ha col·laborat amb organitzacions benèfiques i comunitàries per utilitzar el seu art com a eina per al canvi social i la consciència ambiental.

En un món on l'expressió artística sovint es veu limitada per les normes i les expectatives, Pep Walls desafia les convencions i ens convida a mirar més enllà de l'ordinari. Els seus murals són una invitació a explorar, imaginar i reflexionar sobre el món que ens envolta y la relació amb els companys a l'institut.

En resum, Pep Walls no només pinta murals, sinó que pinta somnis. Amb cada traç, ens recorda la bellesa que es troba en la intersecció entre la geometria i la vida salvatge. I en un món que sovint sembla gris i uniforme, les seves obres són un recordatori que l'art té el poder de transformar una paret buida en una obra plena de vida.

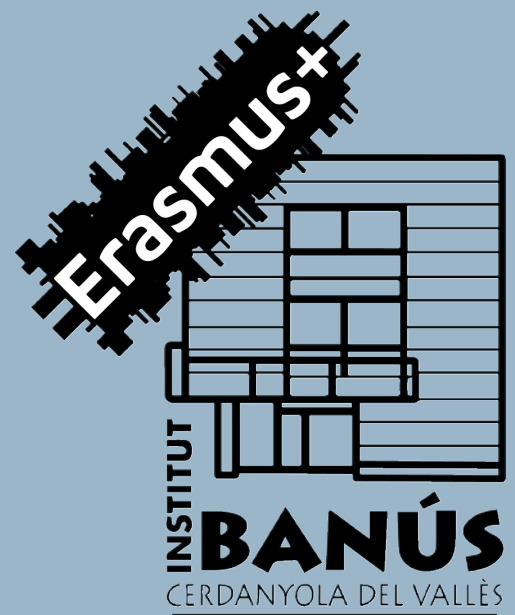


Entrevista

DENISE VACA ESCUDERO

2N BATXILLERAT HUMANÍSTIC

ERASMUS FRANÇA



1. Quin dia vàreu anar a França?

El 10 de setembre del 2024.

2. Quant de temps vau estar a França?

Dues setmanes.

3. A quina ciutat de França vau anar?

Pornichet.

4. Què vau fer a França d'erasmus?

El poble on em vaig quedar era coster, així que l'activitat principal era la platja. Molts dies anàvem a sopar allà per veure el capvespre. També vam anar de compres, a sopar amb els seus amics al centre, a passejar, etc.

5. Què vau aprendre d'aquest intercanvi?

És complicat estar fora de casa sense la teva família. Òbviament, t'acullen molt bé allà, però no és el mateix. Així doncs, m'ha ajudat molt a ser més independent. A més, com que soc una persona bastant vergonyosa, em va servir molt per parlar amb gent nova i ser una mica més sociable.

6. Has trobat algun problema a l'hora de parlar amb els francesos?

Al principi és una mica difícil comunicar-se, ja que tenen una forma de parlar molt ràpida i a vegades no s'arriba a entendre el que diuen. A

més, tens la por d'equivocar-te. Tanmateix, amb els dies es va fent més senzill i vas sentint-te més còmode. Ells t'ajuden en el que poden i busquen una manera perquè ho puguis entendre.

7. Quina diferència hi ha entre l'institut de França i el Banús?

Doncs és bastant diferent, la veritat. En el que més vaig notar canvi van ser els horaris, els quals eren una mica pesats. Cada dia en tenien un diferent i acabaven alguns dies a les 15h., altres a les 16h., altres a les 17:30h., i així contínuament. D'altra banda, estructuralment és immens (té com 7 edificis, si no recordo malament), així que és impossible no perdre't els primers dies. A més, com que hi ha tants alumnes, la relació entre professor i alumnat no estava tan present com aquí. És a dir, al no ser tan gran, al nostre institut és fàcil conèixer al professorat i que ells et coneguin a tu quan ja portes alguns anys, sabent així a qui dirigir-te en cas que hi hagi algun problema. Allà, però, era totalment diferent; feien la classe i marxaven i a vegades els professors no sabien qui eren. Això he de dir que em va sorprendre bastant i, quan li vaig comentar a la meva corresponsal, a ella també la va sorprendre que al nostre institut no funcionés així.

8. Què t'ha impressionat més d'aquest intercanvi?

L'estil de vida tan diferent que portaven. Els horaris de l'institut no eren com aquí, anaven en bicicleta a l'institut, menjaven allà també... A més, al poble al qual vaig estar tot era molt tranquil;



no hi havia una gran quantitat de cotxes, feien tot segons com els hi sortia en el moment, tot era molt verd... bastant contrari a Cerdanyola, que a vegades pot arribar a ser una mica estressant.

9. T'ha agradat l'erasmus a França? Hi tornaríes ?

Potser no en aquest moment, però en un futur sí.

10. Segueixes parlant amb els amics francesos que vas conèixer a França?

Només amb una a vegades, però amb la meva corresponsal no.

11. Què li diràs a un amic teu si anés d'Erasmus a França?

Que gaudeixi de l'experiència. És cert que a vegades és dur no tenir els teus amics i la teva família a prop, però al final t'ajuda a sortir de la teva zona de confort. Encara que no tot surti com espera tot t'acaba fent madurar i són unes setmanes plenes d'aprenentatge, no només a nivell d'idiomes sinó també a nivell personal.



LA QUALITAT AMBIENTAL

Lara Rubio Martinez
i Lucas Uviedo Rincón

A la matèria de reptes de física i química s'han fet una sèrie de mesures amb diferents sensors i a diferents indrets de Cerdanyola del Vallès amb l'objectiu d'analitzar la qualitat ambiental de la ciutat.

Amb una sèrie d'experiments científics i càlculs de mitjanes, desviacions estàndard i diferents tests, s'han arribat a unes conclusions sobre la possible contaminació ambiental a la ciutat mesurant diferents paràmetres, aquests són: la concentració de CO₂, la radiació solar, el nivell sonor, la intensitat lumínica, la humitat, la radiació i la temperatura.

Paraules Clau: mesures, sensors, qualitat ambiental, mitjana, desviació estàndard, tests, paràmetres.

INTRODUCCIÓ

Volem investigar sobre la possible contaminació ambiental que pot haver-hi a l'aire de Cerdanyola.

El nostre objectiu és determinar si les diferents zones de la ciutat estan contaminades o no mesurant amb diferents sensors.

La qualitat ambiental ens informa sobre si l'ambient és apte per poder viure-hi o per saber si hi ha zones les quals estiguin contaminades. Les zones que vam utilitzar per a la recollida de dades van ser:

- Pati Banús Parc Turonet
- Policia Local Mercat Fontetes
- Ca n'Altimira Torre Vermella
- Jijonenca MAC
- Parc Xarau Ajuntament
- Pont vell Ateneu

La nostra hipòtesi és que Cerdanyola està contaminada, ja que la majoria de les zones d'aquesta ciutat compten amb nombroses carreteres les quals



estan sempre molt transitades. Igualment, hi ha algunes zones verdes, però aquestes solen estar allunyades d'on viu la majoria de la població de la ciutat.

Això fa que la qualitat ambiental de l'aire a les zones més habitades de Cerdanyola del Vallès sigui baixa.

Cal dir que la presa de dades d'aquest article és només una part de la ciutat, per tant, els resultats i conclusions poden estar erronis comparats amb la resta de les zones de la ciutat.

El procediment per a fer l'experiment es divideix en diferents fases.

En una Primera Fase de l'experiment s'han utilitzat tots els sensors i s'han exportat les mesures a una taula.

Per mesurar les dades s'han utilitzat els sensors següents: Sonda de temperatura (°C), Sensor per la radiació (rsc), Sonda de concentració de CO₂ (ppm), Sonòmetre: nivell sonor (dB), Piranòmetre: radiació solar (W/m²), Higròmetre: humitat (%), Luxímetre: intensitat lumínica (lux) i Termòmetre infraroig (°C). En una Segona Fase, s'ha fet un tractament estadístic amb totes les dades obtingudes.

S'han fet mitjanes, desviacions estàndards, s'han calculat intervals de confiança, descartat dades anòmales i s'han mirat si hi havia diferències significatives entre dos sensors que mesuraven temperatura.

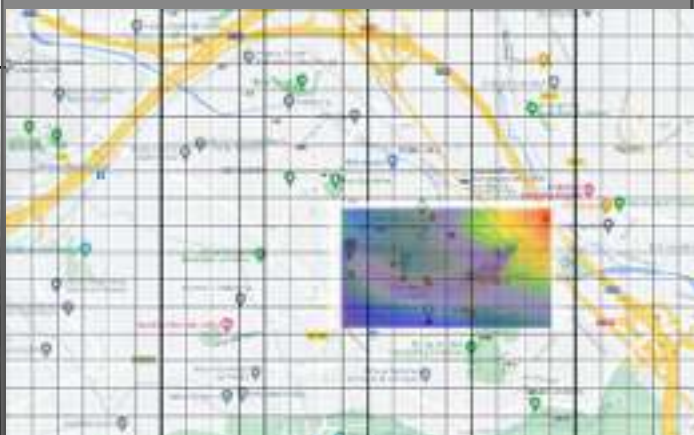
RESULTATS

Estació Observació	Lloc	Data	Temperatura (°C)	Concentració CO ₂ (ppm)	Radiació (W/m²)	Nivell sonor (dB)	Temperatura (°C)	Humitat (%)	Intensitat Lumínica (lux)	Nivell sonor (dB)
			1	1	1	1	2	2	2	2
1	Parc Sanja SCL	30/11/2023	19.9	400	2	34.9	15.2 ±0.3	58.2 ±1.3	29407 ±15147	450.2 ±41.2
2	Polígon Llop	30/11/2023	22.9	400	2	38.2	20.4 ±0.5	40.1 ±0.2	17100 ±430	477.5 ±129.2
3	Parc Vamela	30/11/2023	20.3	380	2	40.9	15.8 ±1.3	42.1 ±2.5	15753 ±17526	344.5 ±55.4
4	MAC	30/11/2023	19.5	400	2	38	15.2 ±1.4	42.5 ±1.2	2200 ±1103	15.0 ±0.4
5	Ajuntament	30/11/2023	21.7	395	2	47.7	23.3 ±1.5	48.0 ±0.1	18477 ±501	481.7 ±323.7
6	Arreu	30/11/2023	22.5	393	3	48.7	17.3 ±0.5	44.1 ±0.5	18780 ±311	481.3 ±323.8
7	Parc Turonet	30/11/2023	20.0	387	2	45.5	22.5 ±0.8	43.5 ±0.1	10245 ±1910	212 ±21.7
8	Barceloneta	30/11/2023	22.5	391	2	71.7	15.3 ±2.4	41.4 ±0.3	10743 ±235	38.9 ±1.8
9	Parc de la Creu	30/11/2023	22.4	347	2	38.2	25.3 ±1.4	40.7 ±0.5	13082 ±3367	330.5 ±12
10	Alfama	30/11/2023	22.9	386	1	34	16.7 ±0.2	36.1 ±1.5	1785 ±774	25.3 ±14.5
11	Parc Nou	30/11/2023	25.2	407	1	60.9	22.5 ±1.4	37.6 ±1.8	18417 ±1578	511.5 ±223.9
12	Pont Vell	30/11/2023	23.2	1118	3	38.5	15.3 ±0.4	40.0 ±0.5	8400 ±1020	35.0 ±1.7

* Tal com s'observa a la taula, els resultats dels valors obtinguts són coherents entre ells. Les dades marcades en verd van ser

epetides a causa d'anomalies amb els sensors, i les marcades en groc són dades descartades mitjançant el test Q. Les noves dades

de concentració CO₂ (ppm) i de nivell sonor (dB) es van prendre el 2 de gener de 2024.



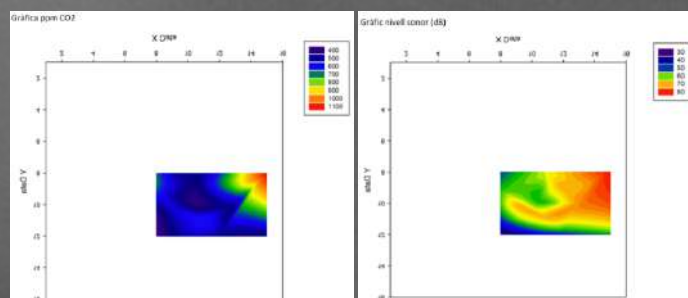
Per prendre les dades de la graella, vam anar a unes zones concretes de Cerdanyola del Vallès, per tant, tots els resultats i conclusions de l'article són d'acord amb la zona indicada al mapa de la ciutat on s'ha relacionat la concentració de CO₂ i el nivell sonor.

Aquesta relació d'aquests dos paràmetres s'ha fet a causa de la relació estadística que tenen. Si observem les gràfiques per separat, podem observar que a les zones de la ciutat on hi ha més

concentració de CO₂, hi ha més nivell sonor. Això pot ser degut a molts factors, com ara el trànsit de vehicles excessiu a aquestes zones concretes de la ciutat, i molts més factors que fan que hi hagi més contaminació, ja que contra més concentració de CO₂ i nivell sonor, menys habitable i més contaminada és aquella part de Cerdanyola del Vallès.

Si hi ha carreteres habitualment transitades o zones molt habitades, la concentració de CO₂ i el nivell sonor

augmenta, per tant, la qualitat ambiental d'aquella zona disminueix.



Els nostres resultats ens demostren que la hipòtesi és certa. Igualment, les zones del recull de dades eren indrets de la ciutat totalment diferents entre si, com ara el *Parc Turonet* i el *Pont Vell*. Això pot fer que les conclusions siguin molt extremades i de valors molt diferents, depenent de si s'han pres a zones molt verdes o zones molt contaminades. No obstant això, si es fes un recull de dades de tota Cerdanyola, potser les conclusions serien més realistes i contrastades. Igualment, molts dels sensors eren defectuosos i algunes dades poden haver estat errònies, canviant completament els resultats de l'experiment.

Per a futurs experiments, s'hauria de prendre dades per tota Cerdanyola del Vallès i amb diferents sensors. També s'haurien de prendre les dades en diferents dies de l'any, ja que la temperatura, la humitat, la radiació, la radiació solar i la intensitat lumínica poden veure's afectades per l'estació de l'any, per anomalies meteorològiques o simplement dies de pluja. També el fet de prendre mesures a diferents hores del dia pot canviar molt els resultats, i les dades com la temperatura, la humitat i el nivell sonor seran molt diferents.

REFERÈNCIES

Higròmetre, piranòmetre, luxímetre (material motxilla bioclimàtica CRP Sabadell).

Sonòmetre i sondes de diòxid de carboni, temperatura i radiació (material en préstec del CESIRE



Premiats Sant Jordi 2024

LLENGUA CATALANA:

1r d'ESO: Marta de H.P, amb "Estiu d'hivern"

2n d'ESO: Lucía B.S, amb "El futur"

3r d'ESO: Núria C.D, amb "Lluita de dos cors ferits"

4t d'ESO: Laia A.F, amb "Sisena regió" 4t d'ESO

Batxillerat: Ruth H.L, amb "La meva trista inspiració"

LLENGUA CASTELLANA:

1r d'ESO: Erika H. G. y Malak E.M. O. "Cenicienta y sus converse"

2n d'ESO: Alina L. y Aina M. P. "El sentido de la vida (I)"

3r d'ESO:

4t d'ESO:

Batxillerat:

LLENGUA ANGLESA:

1r d'ESO: Marta D. and Erika R. (1r D) "You are only mine"

2n d'ESO: Berta L. (2n D) "I'm dead"

3r d'ESO: Ivan P., Mishel Dayana C. and Paula M. "The longest stroll"

4t d'ESO: Lua M., Sara M. and Abril M "The shadow twin"

Batxillerat: Oriol C., Pau G. and Núria G. "The crawls under me"

LLENGUA FRANCESA:

Marta F. S. 'Des héros'

FOTOFILOSOFIA:

4t d'ESO: Àlex D. M.

1r Batxillerat: Juan Antonio S. M.

2n Batxillerat: Berta M. F.



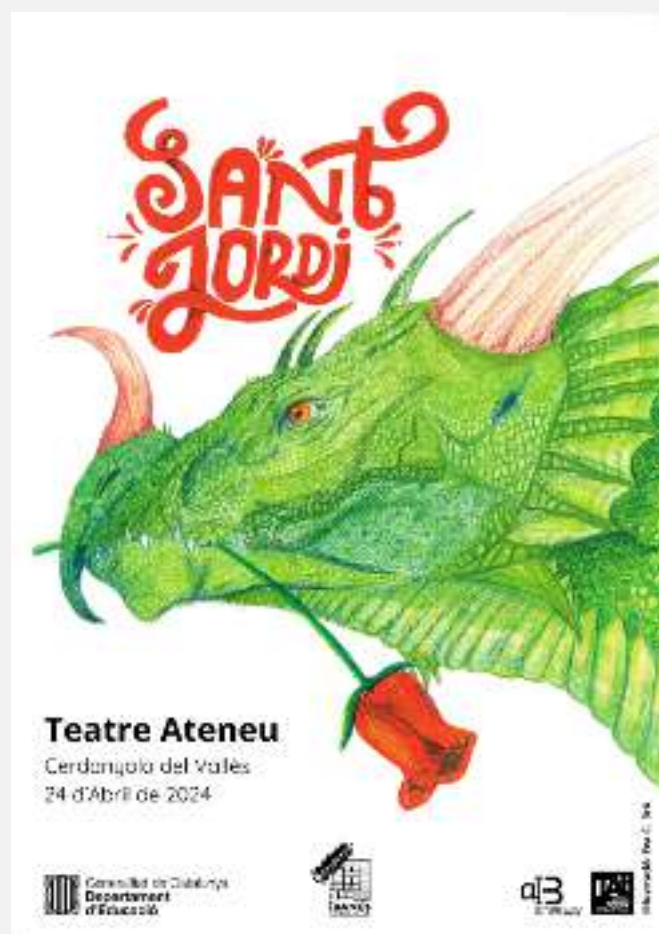
Concurs de cartells Sant Jordi 2024 3r d'ESO



1r finalista: Mar G (3r A)



2n finalista: Lucio P (3r D)



Guanyadora: Eva C. 3r A

FOTO MATEMÀTICA SANT JORDI 2024

Cada dia, en despertar i sortir de casa, ens enfrontem a situacions en què necessitem fer servir les matemàtiques. En agafar el metro o l'autobús, calculem el temps que trigarem a arribar a la nostra destinació. En comprar al supermercat, sumem el total de la compra i comparem preus per assegurar-nos d'obtenir el millor preu. Fins i tot en cuinar, seguim receptes que es basen en mides precises i proporcions.

Però les matemàtiques també són essencials a camps més complexos. Els enginyers utilitzen les matemàtiques per dissenyar edificis i ponts, garantint que siguin segurs i resistents. Els metges utilitzen l'estadística per avaluar els resultats dels assaigs clínics i prendre decisions informades sobre el tractament dels pacients.

Les matemàtiques també són fonamentals a la tecnologia moderna. Els programadors fan servir algoritmes matemàtics per desenvolupar programari i crear noves eines per a la comunicació i l'entreteniment. Els científics fan servir models matemàtics per predir el canvi climàtic, l'evolució de les espècies i la propagació de malalties.

Encara que per a alguns, les matemàtiques poden semblar avorrides i complicades, el seu ús a la nostra vida quotidiana i als avenços de la ciència i la tecnologia és innegable. En comprendre i aplicar els principis matemàtics, podem prendre decisions informades i contribuir al progrés de la humanitat.

Per això, la propera vegada que t'enfrontis a un problema matemàtic a la teva vida quotidiana, recorda que estàs usant una eina fonamental per comprendre el món que t'envolta i prendre

decisions informades. I qui sap, potser descobreixis la bellesa i l'emoció que s'amaguen darrere dels números i les fórmules matemàtiques.

Aquest descobriment és el que hem intentat que facin els nostres alumnes del Banús. Hem volgut aprofitar any rera any l'esperit en què es va inaugurar el concurs de fotografia matemàtica de l'ABEAM. L'entrega de premis la fem a l'acte de celebració de Sant Jordi a l'Ateneu de Cerdanyola.

Aquest curs hem donat un primer premi per a cada nivell de l'ESO i del Batxillerat. I us asseguro que el Departament de Matemàtiques del Banús ho ha tingut ben difícil!

A continuació us donem la llista dels alumnes finalistes i dels guanyadors/es amb el títol de llur fotografia:



Guanyadors 2024



Bruno V.S (1r A)
Simetria al color



Carla M.M (2n D)
El gat isòsceles



Júlia B.B (3r B)
La fugida de paperers columnes i arcs



Sara de H.P (2n Batx C/T)
Esferes atrapades



Carla P.S (4t B)
180° de patada perpendicular al tatami

SIS DIES D'ERASMUS A DINAMARCA

Diari d'un grup d'alumnes de 4t ESO de l'institut Banús que van gaudir d'un Erasmus+ a Esbjerg, Dinamarca.

El diumenge 21 d'abril va començar el nostre Erasmus a Dinamarca. Vam sortir de Cerdanyola dissabte, i vam arribar a aquest país molt tard, a la nit. El primer dia al vam volguer passar a Fano, una illa que està al costat d'Esbjerg. Primer vam esmorzar al Hostel, i vam anar

caminant pels carrers

d'Esbjerg

direcció cap

al port per

agafar un

ferri que ens

portava cap

aquesta illa.

Allà vam

passejar per

Nordby, la

seva ciutat

més

important, i

en el seu

passeg

marítim vam

veure focues

reposant en els sorral del mar. Vam veure els carrers i els seus comerços i vam agafar un autobús que ens va potar fins al sud de l'illa per veure les seves platges salvàtges i naturals. Allà vam dinar, i de camí de tornada a la parada de l'autobús, vam veure una família de cérvols passejant pel nostre costat. Vam acabar el dia disfrutant d'un centre termal on ens vam relaxar gràcies a Jacutzzis, piscines i saunes i sopant a un restaurant Asiàtic.

El segon dia vam anar a conèixer l'institut Studie Born Culture. Allà la Mia, la seva directora, ens ha ensenyat algunes de les seves classes i instal·lacions. Hem pogut fer un taller de maqueteria amb el professor de tecnologia, hem dinat a l'escola i hem fet un torneig de paddel a les pistes que el mateix institut té. A la tarda hem anat a conèixer una part del centre de la ciutat caminant, i ens hem pogut perdre una mica pel seu eix comercial.

El tercer dia, després d'esmorzar al Hostel hem anat a l'estació de tren per agafar-ne un que ens portés a Ribe. Allà hem visitat el Ribes Vikinger, un museu que explica els orígens del país danès i la seva cultura vikinga. Després hem visitat el poble de Ribe, que és el poblat més antic d'Escandinàvia, i que va ser un dels assentaments més importants dels pobles vikings. També hem tingut l'oportunitat de vestir-nos amb algunes de les seves vestimentes típiques, com si de veritat estiguéssim a l'edat mitjana i també hem fet un joc de rol. A la tarda, al tornar cap a Esbjerg, hem passejat pels carrers del centre de la ciutat.

El quart dia la Mia ens ha recollit de l'Hostal i ens ha portat amb la Pernille al parc dels cérvols. En el parc hem pogut veure els cérvols en total llibertat i donar-los menjar pastanagues. Més tard, hem anat a l'institut i hem pogut observar algunes de les classes que no havíem pogut veure el segon dia. Hi havia una classe amb un mirall molt gran per poder ballar, fer aeròbic, fer kickboxing, practicar ioga o relaxar-se. A continuació hem vist una altra classe de música amb un escenari per poder representar les peces musicals. Hi havia tota mena d'instruments, com



guitarres, bateries, baixos elèctrics i pianos, i diferents equipaments musicals, com amplificadors de so, focus d'il·luminació. També ens han mostrat una classe de costura i ceràmica amb molt material i creacions diverses.

Un cop acabada la visita, la Pernille ens ha portat a l'aula de cuina. Quina passada, no faltava de res! Estava molt ben equipada. La Pernille i el Peter han sigut els nostres professors de cuina. Després d'explicar-nos el plat típic de Dinamarca que anàvem a preparar, s'anomena *Smørrebrød*.

En acabar de dinar, hem tornat a l'hostal i hem tingut temps lliure per descansar i més tard treballar en les nostres cròniques diàries.

Hem començat el cinquè dia de l'Erasmus+ amb dues professores recollint-nos a l'Hostal. Han conduït un trajecte de trenta minuts amb uns paisatges molt boscosos fins arribar al museu de Tirpitz. Allà hem estat una bona estona observant i interactuant amb cada racó del museu. Un cop visitat el museu, ens han portat fins l'institut i allà hem dinat i mentre posàvem en comú tot el què havíem vivenciat al museu. En acabat de dinar, ens han deixat escollir a quin taller ens volíem unir i ens hem dividit en tres grups: taller de maqueteria, taller de manualitats i videojocs.

I l'últim dia ha començat plujós. Malgrat això, hem caminat una bona estona fins arribar a la primera atracció del dia: a l'estàtua de "Men by the sea", un dels llocs més icònics de la ciutat. Just a la vora d'aquestes estàtues hi havia la segona parada del dia: el fiskerimuseum. Allà

hem pogut veure diferents espais amb una àmplia diversitat d'animals marins, entre d'ells les foques. Després de la caminada de tornada, de dinar i de descansar una mica, hem anat a veure un partit de futbol de l'equip de la ciutat.

Què ens ha cridat més l'atenció?

En primer lloc, ens va sorprendre molt la netedat dels seus carrers. Vagis per on vagis, no hi trobes cap brutícia per terra. A més, a més, també vam poder veure que no hi ha contaminació acústica, ningú crida, ningú fa sonar els seus clàxons i ningú escolta música amb altaveus... A Cerdanyola això no és així.

En segon lloc, ens va cridar molt l'atenció la seguretat i confiança que ens donava aquesta ciutat. La gent d'Esbjerg compta amb uns valors de tolerància i respecte, que poden deixar les seves pertinences al carrer sense tenir por de perdre-les, o de que els hi agafin, ja siguin bicicletes o cotxets amb els seus nadons dins. Creiem que això, al nostre país, no seria possible. I ens va impactar un costum que tenen els danesos de deixar als nens des de ven petits amb el cotxet al carrer perquè s'acostumin al fred.

Ens ha sorprès l'aire fresc i la llibertat en la que viuen els cérvols enmig de la ciutat. És admirable veure com tota la població es preocupa per cuidar el seu entorn natural i la fauna que hi habita i la seva gastronomia.

També el ben cuidat que tenen el seu institut. Els passadissos, els halls, les classes, els patis... tot està en perfecte estat. No hi ha ningú que faci malbé les coses i són capaços de compartir els espais i els materials sense fer-los malbé. L'institut compta amb molt bones instal·lacions i tota mena de materials per desenvolupar activitats i tallers. A més a més tothom té un molt bon nivell d'anglès.

Tots aquests dies hem conegut gent, hem après i hem gaudit molt d'aquesta experiència. Ens portem molts bons records.

Fins un altre Eisberg!



5a Mostra de Teatre i Arts Escèniques de Cerdanyola

L'Institut Banús organitza per cinquena vegada la Mostra de teatre que es va celebrar durant els dies 27, 28 i 29 de maig a l'Ateneu de Cerdanyola.

En aquesta edició de la Mostra, hi han participat un total de 13 centres educatius d'arreu de Catalunya, a més de comptar amb la presència d'un centre d'Alemanya, l'Überwald Gymnasium de Wald-Michelbach. Aquest centre alemany hi participa dins del marc d'un projecte Erasmus+, que es desenvolupa conjuntament amb l'alumnat i professorat del batxillerat escènic de l'Institut Banús. És el tercer any que l'Überwald Gymnasium pren part en la mostra de Cerdanyola, presentant un projecte comú que consisteix en l'elaboració d'una peça escènica coral i de creació pròpia entre els dos grups.



Al març, l'alumnat del Banús va viatjar a Wald-Michelbach per crear conjuntament amb els seus socis alemanys aquesta peça, que van acabar de preparar i assajar durant la visita dels alumnes alemanys a Cerdanyola. La Mostra va culminar amb la presentació d'aquesta obra grupal i internacional. També es va poder veure un espectacle d'improvisació del grup de joves de Wald-Michelbach. Totes aquestes activitats es van realitzar en anglès, la llengua comuna i vehicular dels dos grups.



El llistat complet de centres educatius que van participar en aquesta edició de la Mostra van ser:

- INS Angeleta Ferrer i Sensat (Sant Cugat del Vallès)
- INS Baix Penedès (El Vendrell)

- INS Jaume Mimó (Cerdanyola del Vallès)
- INS Martí Franquès (Tarragona)
- EA Ondara (Tàrraga)
- INS Milà i Fontanals (Vilafranca del Penedès)
- Casal de joves Altimira (Cerdanyola del Vallès)
- INS Forat del Vent (Cerdanyola del Vallès)
- INS Ferran Casablanques (Sabadell)
- INS Els Planells (Artesa de Segre)
- Fundació Catalònia (Cerdanyola del Vallès)
- Überwald Gymnasium (Wald-Michelbach, Alemanya)
- INS Banús (Cerdanyola del Vallès)

La Mostra es va inaugurar el dilluns 27 a les 9:00h del matí amb l'actuació estelar de l'alumnat de 1r i 2n de batxillerat escènic de l'institut Banús, que van presentar una versió de Chicago i que no va deixar ningú indiferent. També la van repetir el mateix dilluns a la tarda amb un públic de familiars, amics i comunitat educativa.

Per la seva banda, l'alumnat de 1r de batxillerat escènic també va presentar una obra de Commedia dell'Arte de creació pròpia, treballada durant el segon i tercer trimestre a la matèria optativa de Taller de Creació Escènica.

En total, l'Institut Banús va mostrar quatre representacions interpretades pel seu alumnat. A més a més de les dues esmentades obres protagonitzades per estudiants de batxillerat, dos grups de 4t d'ESO d'Arts Escèniques van preparar espectacles diferents: un grup es va centrar en la dansa i va tancar la Mostra amb un conjunt de coreografies el dimecres, mentre que l'altre grup va representar una versió en anglès del clàssic de Broadway West Side Story, que es va poder veure el dilluns a la tarda.

La Mostra és el resultat d'una aposta conjunta del Banús, que fa la proposta, del Departament d'educació, que permet que el centre imparteixi la modalitat de Batxillerat d'Arts Escèniques, i de la ciutat de Cerdanyola, que concedeix el teatre

Ateneu perquè s'hi pugui desenvolupar aquest esdeveniment, en què els i les joves poden expressar-se i aprendre els uns dels altres mitjançant les arts escèniques.

Des de l'organització de la Mostra de teatre i arts escèniques de Cerdanyola del Vallès es desitja una llarga i pròspera vida a la Mostra, per tal que durant molts anys el jovent de la ciutat pugui continuar formant-se en un context de cultura, d'intercanvi, de companyia i de respecte, promovent la tolerància, el civisme i l'empatia entre l'alumnat i els ciutadans de Cerdanyola.

Per fer-ho possible, assenyalen que estan segurs que ben aviat podran comptar amb el suport no només institucional, sinó també financer per part de les autoritats cerdanyolenques, a les que agraeixen la seva presència a la Mostra.

Que mai falti el teatre! que comenci l'espectacle!



¿SABÍAS QUE EL VOLEIBOL FUE INVENTADO HACE MÁS DE 100 AÑOS?



El antiguo deporte "Mintonette" denominado actualmente como "Voleibol" fue creado por el profesor de Educación Física William G. Morgan el 1895

El director de Educación Física de la "Young Man's Christian Association" necesitaba un nuevo juego el cual no fuese muy agresivo pero permitiese una movilidad muy amplia en los jugadores.

Para ello, se inspiró en varios deportes para llevarlo a cabo, como por ejemplo el basket por su pelota, el tenis por el uso de la red, y el balonmano por el uso de las manos.

Juntando todo aquello y con algunos añadidos, creó aquel juego, y lo nombró "Mintonette".

En aquella época las normas eran muy distintas a las de hoy en día, por aquel entonces, no tenían unos toques máximos antes de pasar la pelota al otro campo, y tampoco había un número determinado de jugadores, el único requisito que había era que tenían que ser los mismos de un lado y del otro de la red.

Aún teniendo diferencias con el juego actual también tenían semejanzas, así como que la pelota no podía tocar el suelo de tu propio campo, que la pelota debía pasar por encima de la red, y ganaba el equipo con más puntos, a 3 sets de 25 puntos cada uno.

No tenían un uniforme delimitado como tal, pero los hombres solían llevar pantalones cortos con camisetas de tirantes, y las mujeres llevaban faldas, ya que era cómodo para jugar y permitía una buena movilidad de los jugadores.

¿Cómo jugaban los Mayas a fútbol?

El fútbol en la Edad Maya, un artesanal y divertido.

Ciudad de Chichén Itzá, México, 1 de octubre de 1400 - Un grupo de arqueólogos ha descubierto detalles interesantes sobre cómo los antiguos mayas jugaban al fútbol, un juego que les gustaba mucho. Aunque no se parecía al fútbol moderno, tenía algunas similitudes y era un deporte especial para ellos.



Los mayas solían jugar en un campo largo y estrecho con paredes a los lados. En lugar de una pelota de fútbol, el objetivo del juego era pasar la pelota a través de anillos de piedra en los extremos del campo sin tocarla con las manos o los brazos. Los jugadores tenían que usar sus caderas, muslos y codos para golpear la pelota y hacer que pasara por los anillos.

El fútbol maya era un deporte muy físico y emocionante. Los jugadores corrían, saltaban y se empujaban entre sí para ganar. Además, el juego tenía un significado religioso importante para los mayas. Pensaban que los dioses estaban involucrados y que el resultado del juego tenía un impacto en su vida cotidiana.



Aunque el fútbol maya era diferente del fútbol que conocemos hoy en día, sigue siendo una parte fascinante de su historia y cultura. Este emocionante descubrimiento arqueológico nos ayuda a comprender mejor cómo se divertían y vivían los mayas en el pasado.

Erasmus Portugal



Estava molt content i nerviós alhora perquè era el meu primer ERASMUS, no sabia què passaria i el que no m'agradava era anar a casa d'altres, però estava segur que seria una experiència inoblidable.

El primer dia vam agafar el vol allà sobre el mig dia. Quan vam arribar ens va recollir un taxi i la directora de l'institut que passaríem la setmana fent activitats. El taxi ens porto a l'institut on ens esperaven les famílies que ens acollien aquesta setmana. Estava molt nerviós perquè em semblava molt incòmode ser a casa dels altres. Arribem i ens presentem ens van portar a casa seva i la veritat és que eren molt agradables i mai em faltava de res. Durant tota la setmana m'aixeco a l'hora de l'institut, però òbviament no em costava tant ja que no feia classe i a Portugal és una hora menys. Durant la setmana vam fer moltíssimes activitats que em van encantar sobretot surf, paddle surf i caiac. També vam fer turisme per Porto em va semblar increïble encara que el dia no acompanyava, ja que va ploure i estava ennuvolat. A banda de fer això també vam aconseguir activitats a l'institut, que era enorme i estava molt ben cuidat. No hi havia res d'escombraries per terra ni res. Els vam ensenyar dues activitats que fem nosaltres en educació física i ells ens van ensenyar les que ells feien allà.

Les tardes gairebé sempre les teníem lliures i quedàvem per fer una volta o anar a veure els entrenaments. Jugàvem molt al futbolí, ja que allà és molt típic i eren boníssims. Finalment el darrer dia va ser molt dur. Al matí ens van donar els certificats de l'Erasmus i després vam fer un petit àpat i festa amb les famílies i els companys. Arribava l'hora del comiat i va ser molt dur perquè la família que em cuidava eren fang i mai no em faltava de res, també vaig fer molt bons amics que espero estar-hi en contacte durant molt de temps. El comiat va ser molt trist per a tots molts van plorar i la meua família d'acollida es van posar molt tristos, sobretot la mare que em va fer una abraçada molt gran i va plorar moltíssim. Estan desitjant venir a Espanya i jo estic desitjant tornar-los a veure. Vam agafar un taxi que ens va portar a l'aeroport i ja de tornada a Espanya, a seguir amb la nostra rutina. Seguim en contacte amb ells estan pensant a venir com més aviat millor, però és més difícil, ja que ho hem d'organitzar nosaltres i no l'institut, estem mirant si en vacances ens podem organitzar bé i quedem perquè vinguin a passar un temps aquí a Cerdanyola.

Ressenya Erasmus

Marta és una de les professores que ha fet l'Erasmus i ens ha fet una petita ressenya: Aquest any és el primer Erasmus que fem a Portugal, ens va sortir una sòcia de Santa MariadeFeira, que vam contactar amb ella gràcies al Marc Fabregat. Gràcies a això vam anar amb 9 alumnes a Porto, aquests alumnes són la gent delCIATEque triem nosaltres a segon de l'ESO, pensant que es poden dedicar i l'hi agrada el món de l'esport. Vam anar-hi dues professores jo la Marta i la Laura també professora d'educació física. Aquest ERASMUS és dedicat a l'esport i vam parlar amb la directora de l'altre institut.



La idea a part de conèixer aquell institut és compartir activitats, les que fem nosaltres al nostre institut i les que fan ells. Això juntament amb conèixer com treballen a la seva escola i compartir sobretot estones amb les famílies que ens van acollir. Crec que va ser un èxit total. Ja que les famílies ens van obrir les seves cases i ens ho van donar tot per tal que els nostres alumnes estiguessin bé, són famílies que ho donen tot i estem molt agraïts primer que ens comparteixin les seves cultures, el seu menjar com la seva manera d'entendre el món, però el més important la manera que en van tractar com si fossin un fill més.



Gran part de l'èxit és més la convivència que hi ha hagut entre el nostre alumnat i les famílies i descobrir aquesta gent que ho dona tot, i la possibilitat de conèixer gent, món o altres esports...



BANUSQUIADA 2024

Crònica de cinc dies en el que l'alumnat de l'ESO de l'institut Banús ha gaudit de nou de la neu

Un any més gaudint de l'esquí.

Els 120 participants a la tradicional **esquiada que l'institut Banús** realitza a l'estació d'Arinsal-Pal (Andorra) no van quedar decebuts. Després d'un hivern on les nevades no han estat presents, els primers dies de març vam tenir la principal nevada de la temporada que ens va permetre tenir unes pistes en perfectes condicions i amb un paisatge espectacular.

Gràcies a les condicions de la neu, als monitors i a la perícia del nostre alumnat, l'evolució tècnica va ser increïble i ràpidament vam tenir les primeres baixades dels debutants en **esquí i snow** per la pista del poble. Tot un clàssic.

D'altra banda, els grups més avançats voltaven per **l'estació d'Arinsal i de Pal**, sense deixar cap pista per recórrer. Veritablement la millor setmana de l'any.

L'activitat d'esquí es va complementar amb la visita i passeig per **Andorra la Vella** on vam gaudir de la decoració dels carrers i d'algunes compres.

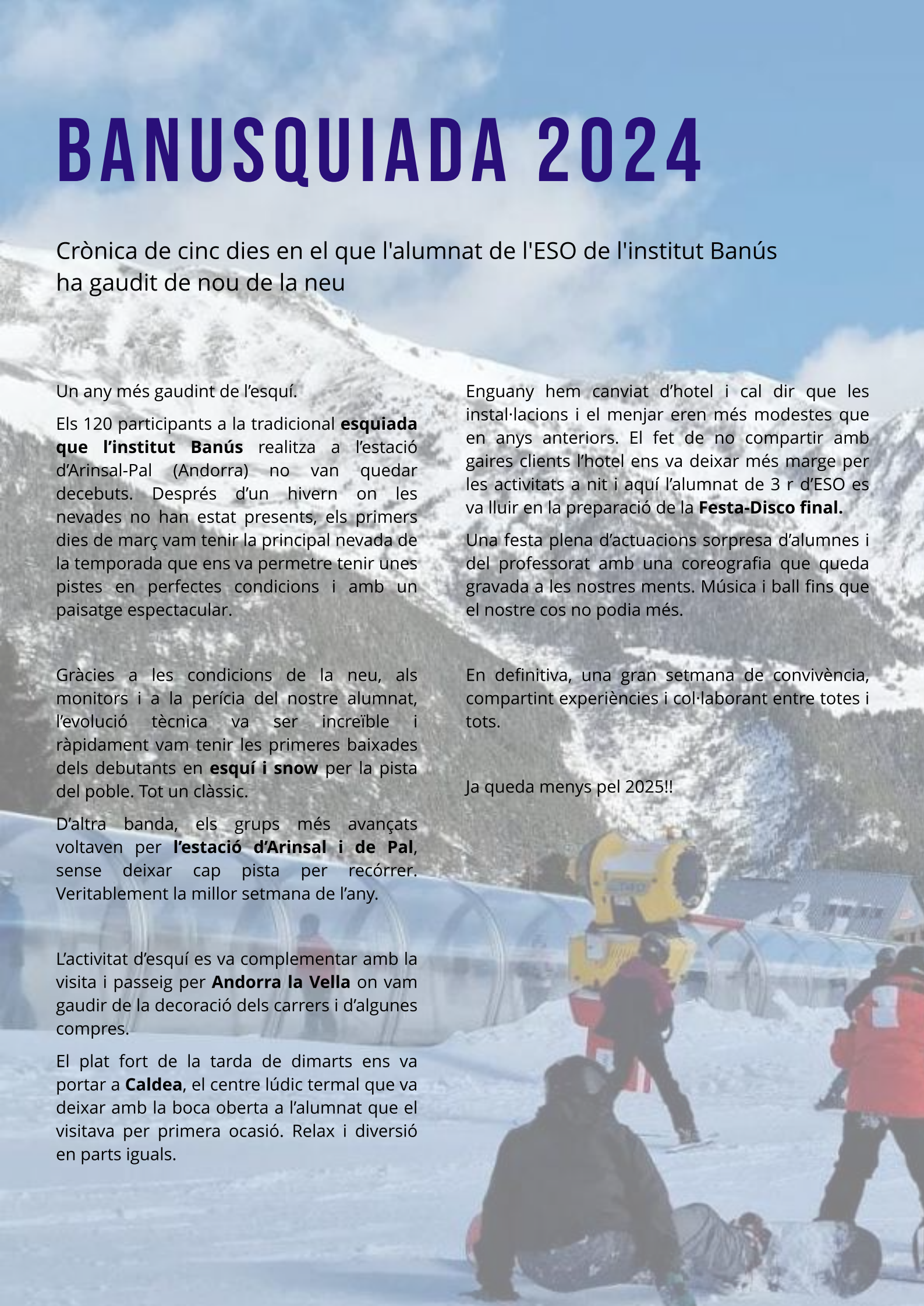
El plat fort de la tarda de dimarts ens va portar a **Caldea**, el centre lúdic termal que va deixar amb la boca oberta a l'alumnat que el visitava per primera ocasió. Relax i diversió en parts iguals.

Enguany hem canviat d'hotel i cal dir que les instal·lacions i el menjar eren més modestes que en anys anteriors. El fet de no compartir amb gaires clients l'hotel ens va deixar més marge per les activitats a nit i aquí l'alumnat de 3^r d'ESO es va lluir en la preparació de la **Festa-Disco final**.

Una festa plena d'actuacions sorpresa d'alumnes i del professorat amb una coreografia que queda gravada a les nostres ments. Música i ball fins que el nostre cos no podia més.

En definitiva, una gran setmana de convivència, compartint experiències i col·laborant entre totes i tots.

Ja queda menys pel 2025!!





Las dietas extremas causan la muerte de millones de jóvenes

El peligro de las dietas extremas es cada vez más evidente en los adolescentes

Este suceso ha saltado las alarmas o muchos padres que observan a sus hijos con estas preocupaciones. Expertos informan que se debe a las redes sociales. Cada vez se ven más claros los efectos perjudiciales del uso de las nuevas tecnologías. En plataformas como Instagram los influencers crean contenido compartiendo sus dietas hechas sin la supervisión de un profesional, para muchas personas son referentes las copia. Algunas de las celebridades que lo han compartido son: Kylie Jener, Beyoncé, Adel entre muchas más. Esta preocupación por la perfección se debe a la presión que ejercen las redes, publicidad y la moda. Los jóvenes están en un mundo lleno de estereotipos. Las redes un medio para opinar sin ningún reparo de los demás sin pensar en las consecuencias. Estudios confirman que uno de cada cinco jóvenes de entre 15 y 29 años realiza dietas enfocadas para perder peso y a partir de la pandemia incrementó un 7,9% y va aumentando.

La mayoría de estas dietas consisten en pasar horas sin comer o comer alimentos que ayuden a eliminar toxinas. Todas estas prácticas tienen efectos secundarios tanto a largo como a corto plazo. Algunos son efecto rebote, enfermedades cardiovasculares, cambios en el metabolismo entre otros. Para abordar estos problemas el consejo general de colegios oficiales de dietética-nutricionista y la Academia Española de



Nutrición y dietética han presentado una propuesta: Añadir a los horarios lectivos hasta la ESO la nutrición como una asignatura obligatoria. Ayudará a desmentir bulos y a conocer lo que de verdad se necesita en cuanto a la salud y alimentación. Como conclusión, todavía no se ha aprobado durante las próximas semanas se anunciara la decisión.



CÓMO DORMIRTE RÁPIDO

¿Tienes insomnio? ¿Quieres quedarte dormido rápidamente? ¡5 consejos que te ayudarán a evitar problemas para dormir!



¿Por qué es importante dormir?

La gente de ahora conoce la importancia de una dieta equilibrada y del ejercicio, y ha empezado a prestar atención al fitness, pero además, el sueño, que es tan importante como estos dos, parece ser a menudo ignorado por todo el mundo. Uno de los factores importantes que afectan la salud.

Conciliar el sueño a veces puede resultar extremadamente difícil. Dabas vueltas y vueltas en la cama pero no podías quedarte dormido. Va preocuparte por el insomnio. La falta de sueño puede afectar al sistema inmunológico.

Los investigadores han estudiado estadísticamente que la falta de sueño aumenta el riesgo de infarto de miocardio.

Las personas que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de exponerse a virus y enfermarse. Dormir lo suficiente tiene muchos beneficios. Como aumentar la resistencia física, estabilizar el estado de ánimo, mejorar la memoria, etc.

¿Cómo se puede dormir rápidamente sin problemas?

- Desconecta el teléfono móvil

Las pantallas tienen la luz azul del dispositivo. Utilizar el móvil en la cama dificulta que el cerebro pueda activar la producción de melatonina, la hormona del sueño.

- Regálale una ducha relajante
- Reduce los niveles de cortisol, la hormona que tiene que ver con

el estrés, por lo que nos ayuda a estar más tranquilos y relajados.

- Relaja el cuerpo

La relajación progresiva de los músculos podría reducir la ansiedad y la tensión muscular. Cuando relaja los músculos, el cuerpo recibe la señal de que está bien dormirse.

- Evite alcohol y cafeína

Si antes de dormir a domado alguna cosa que dentro tiene alcohol o cafeína puede alterar el sueño y un impacto negativo en la cantidad y calidad del sueño.

- Método de respiración "4-7-8"

La técnica de respiración puede permitir que los pulmones se llenen completamente de aire, permitiendo más oxígeno en el cuerpo, lo que promueve un estado de calma.

Técnica "4-7-8" → Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz hasta contar mentalmente hasta cuatro. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta las siete. Exhala por la boca, haciendo un sonido de silbido mientras cuenta hasta ocho. Repite el proceso tres veces más hasta completar un total de cuatro ciclos de respiración.

Els 4 millors cotxes de la història

Al llarg de la història de la Fórmula 1 hi ha hagut molts cotxes i tots ells increïbles. ¡Aquí tenim els 4 millors!

1- McLaren MP 4/4

El McLaren MP4/4 va ser per molts el millor cotxe de la història de la Fórmula 1. Va ser construït per la temporada del 1988.

Diuen que és el millor cotxe de la història de la Fórmula 1 per les seves estadístiques perquè el McLaren MP 4/4 va guanyar un total de 15 carreres de 16 que tenia el campionat. Va guanyar el campionat de pilots i de constructors amb



Fuente: statsf1.com

2- Ferrari f2004

El Ferrari F2004 va ser el cotxe que va competir a la temporada del 2004 i va ser dissenyat per: Rory Byrne, Ross Brown i Aldo Costa

Aquest cotxe va guanyar 15 carreres de 20 que tenia el campionat i va guanyar el campionat de constructors i de pilots amb Michael Schumacher com a estrella protagonista.



Fuente: automundo.com

3- Mercedes-Benz W196

El Mercedes-Benz W 196 va ser el cotxe de la temporada 1954 i 1955, va començar més tard el campionat, però va ser un cotxe molt competitiu.

El seu dissenyador Rudolf Uhlenhout va fer un Mercedes que va guanyar 9 de 12 carreres que tenia el campionat de pilots al 1954 i 1955. Aquest cotxe va ser venut a Anglaterra per 19,6 milions de llibres (22,7 milions d'euros). ¿No et sembla un cotxe molt particular?



Fuente: wikipedia.org

4- Lotus 78

El Lotus 78 va ser el cotxe utilitzat en les temporades 1977 i 1978 i va ser dissenyat per Peter Wright, Colin Chapman, Martin Agilvie i Toni Rudd

Aquest cotxe només va guanyar 7 de 33 carreres que tenia el campionat i va guanyar també el campionat de constructors del 1978 i el campionat de pilots de 1978 amb Mario Andretti.



Fuente: wikipedia.org

MÉS SOBRE LA IMPORTÀNCIA DE LA POBRESA ACTUAL A ÀFRICA I COM POT AFECTAR-NOS MUNDIALMENT

La majoria de persones solen saber que Àfrica, de per si mateix, es considera un país pobre. Per aquesta raó és que hi ha nombroses ONG's que contribueixen a la seva economia, això ajudant amb diverses donacions, creant voluntariats i oferint aliments en les situacions més greus. Però, sabíes que si no es regula a temps podria envair-nos? La pobresa és fàcil de propagar, tallem-la d'arrel!

Àfrica, com a continent, es caracteritza per la seva "suposada" pobresa, encara que no tots els països que entren podrien considerar-se "pobres". Nigèria i Egipte són dels més rics, encara que la seva estabilitat no pot comparar-se a altres països o continents, mentre que Burundi, Moçambic, Etiòpia i altres, són dels més pobres.



Fins i tot, també podria succeir que això li doni benefici perquè aquest es reconstrueixi, que seria el cas contrari. Tot pot passar sobre la base de les decisions que prenguem, és important entendre que el món és de tots els seus habitants i que hem de lluitar per ell perquè sobrevisqui.

Aquesta pobresa s'ha propagat per moltes parts del continent a les últimes dècades, mentre que a moltes altres d'aquest ha succeït el contrari, zones s'han empobrit més i altres han millorat el seu estat econòmic, provocant que siguin els països més poblats del continent Africà. Primer de tot, relacionem el clima africà amb la seva orografia.

Si l'Àfrica empitjorés la seva situació, no hauríem d'esperar gaire. Si la immigració fos il·legal, tota aquesta gent quedaria sola al seu país lluitant dia a dia per poder alimentar-se a ells i la seva família, que en el pitjor dels casos, podria portar a morts constants que comportin una extinció directa per falta de forces salvadores.

Això causa la desnutrició defecte. La progressiva desertificació de les zones productives per al cultiu. Després, des d'altres àmbits, hi ha conflictes armats, que també té a veure amb el seu estatus polític i la poca estabilitat econòmica que pot arribar a causar.



La manca d'inversió estrangera es dona per la causa de tots els punts anteriors, ja traslladant a altres països que la majoria de països no solen estar interessats a necessitats bàsiques col·laborar-hi. Tot i que països com els Estats Units i Xina, com a grans potències, van decidir posar el seu gra de sorra dins dels països subsaharians. Però, a causa d'aquest gran problema, molts immigrants se segueixen establint a altres països, ja que la raça humana pugui tenir una vida estable mitjançant aquestes petites accions. Per desgràcia, si tantes immigracions es continuen donant, el país aniria quedant amb cada cop menys habitants que lluitin per aquest, malgrat les ajudes exteriors.





INICIATIVES LOCALS: AVANÇOS PROMETEDORS CAP A L'OBJECTIU FAM ZERO

En la lluita contra la fam i la malnutrició, les iniciatives locals estan demostrant ser motors clau per aconseguir l'objectiu de Fam Zero. A la ciutat de Santiago, Xile, un grup de voluntaris ha llançat un programa innovador anomenat "Horts Urbans per a Tots". Aquesta iniciativa busca convertir espais urbans desaprofitats en horts comunitaris, on els menys privilegiats poden conrear els seus propis aliments frescos i nutritius. A més de proporcionar accés a aliments saludables, el projecte fomenta la comunitat i l'aprenentatge sobre agricultura sostenible.

A Nigèria, l'organització sense fins de lucre "Alimentant el Futur" ha estat treballant per abordar la falta d'aliments en les zones rurals. Mitjançant uns programes de treball agrícola i distribució de llavors de cultius resistents a la sequera, estan ajudant els agricultors locals a augmentar la seva producció i ampliant les seves collites. Això no sols millora la disponibilitat d'aliments, sinó que també reforça la fortalesa de les comunitats enfront dels desafiaments climàtics.

A la ciutat de Nova York, els Estats Units, un grup de restaurants s'ha unit per a combatre el desaprofitament d'aliments i ajudar als qui més el necessiten. A través d'un programa de donació d'excedents d'aliments, aquests establiments envien els seus sobrants cap a refugis i menjadors socials, proporcionant menjar a persones en situació de vulnerabilitat. Aquesta col·laboració entre empreses locals no només redueix el desaprofitament, sinó que també contribueix a tallar amb la fam en la comunitat.

Aquests exemples destaquen el paper crucial que creen les iniciatives locals en la realització dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), especialment en l'objectiu de Fam Zero. En empoderar a les comunitats, fomentar l'agricultura sostenible i promoure la distribució igualitària d'aliments, aquestes accions estan fent més fàcil el camí cap a un futur més just i pròsper per a tots.





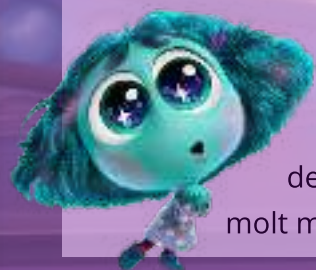
www.disney.es

Inside out 2: Les noves emocions de Riley fruit de la seva adolescència

Podrem veure molts canvis els quals han sigut controversials entre els espectadors

Aquesta nova pel·lícula és la continuació de la coneguda **"Inside Out"** o **"Del revés"** produïda per Disney, la qual va tenir un gran èxit mundial sobretot pels públics més petits i va guanyar un Òscar a millor llargmetratge d'animació.

Aquesta tractava d'una nena la qual tenia una vida bastant fàcil i feliç sense cap mena de complicació, fins que arriba un dia en el que els seus pares s'han de canviar de casa, i per a Riley això és un xoc molt fort a la seva vida, perquè deixa tot el que tenia darrere i ha de començar des de zero.



En aquest punt de la pel·lícula es desenvolupen molt més les

emocions negatives i moltes **"illes de personalitat"**, les quals construeixen la seva personalitat gràcies a les seves experiències positives i negatives, van desapareixent.

Hi havia algunes com **l'illa de l'amistat, l'illa de la família, l'illa de les bogeries**, entre d'altres.

Ara, la nostra protagonista ha crescut i ja és una adolescent, una etapa molt complicada en la qual hi ha molts canvis emocionals i físics, i això és el que es vol reflectir en aquesta pel·lícula, per tant, els directors van decidir afegir nous personatges, els quals representaran les noves emocions de Riley.

En la primera pel·lícula vam poder veure unes quantes emocions que es van anar desenvolupant durant la seva infantesa (alegria,

tristesa, por, fàstic i ira), i ara, en la segona pel·lícula s'afegiran l'ansietat, la vergonya, l'enveja i l'avorriment.

Ansietat està plena d'energia, i és l'encarregada de posar a prova a Riley en situacions difícils.

Vergonya sempre vol passar desapercebuda, però al ser una emoció molt corpulenta això li costa bastant.

Enveja és petita, però sap perfectament el que vol, i sempre està gelosa del que tenen els demés.

Avorriment és apàtica, i com bé el seu nom indica sempre està avorrida.



Idea per aconseguir igualtat en àmbits de treball



AQUEST MES ES POSARÀ EN PRÀCTICA UN NOU MÈTODE INFLIGIT PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA PER ACONSEGUIR IGUALTAT EN ÀMBITS DE TREBALL: UN DETERMINAT NOMBRE DE LLOCS HI HAURÀ DE SER PER LES DONES.

El dia d'ahir, el parlament de la generalitat, va anunciar una proposta per ajudar amb la igualtat de gènere en els àmbits de treball. A partir del dia 5 d'abril totes les empreses o espais de treball hauran de reservar un nombre concret de places per les dones.

La idea va sorgir a l'última reunió que van realitzar, el dia 4 d'aquest mes, quan es va comentar el tema del dia de la dona treballadora. Els diputats es van adonar que havien d'actuar i fer alguna cosa al respecte perquè cada vegada els problemes sobre la violència de gènere empitjoraven i més dones hi anaven a les manifestacions. Després de diverses propostes, la que més va agradar va ser aquesta, encara que hi va haver alguns partits polítics que s'hi van oposar. El sistema consisteix a reservar un nombre de places, que dependrà de



l'empresa o àmbit de treball, i contractar aquest nombre determinat de dones. Per exemple si tinguessis una empresa i hi hagués 30 places, unes 10 haurien de ser per dones. Aquesta distribució variarà depenent del nombre de llocs de treball que estiguin disponibles i l'empresa o lloc de treball. Una vegada havent-hi admès les dones acordades llavors espodrà



contractar el personal sigui del gènere que sigui.

S'ha fet una enquesta per veure que hi pensava part de la població i els resultats han sigut sorprenentment positius. El 83% dels enquestats estan d'acord amb la proposta feta. S'ha comprovat que la major part d'aquest 17% són persones majors de seixanta-cinc anys i que, per tant, no els preocupa tant la xifra.

No tothom estarà d'acord amb aquesta iniciativa, però, per descomptat molta gent s'alegrarà que per fi els àmbits de treball no siguin completament formats per homes, sinó, que també per dones.



iStock
Credit: niko100

L'activitat de quart, escrivint un conte de Sant Jordi amb la fundació Catalònia

El dimarts 19 de març i el divendres dia 22 alguns alumnes de quart vam ajudar als nois i noies de la fundació Catalònia a escriure el seu conte de Sant Jordi pel concurs que celebren. Jo vaig participar el divendres i el dia va començar amb classes normals fins a les 10:00 del matí quan vam baixar a una aula on estaven esperant els nois i noies del Catalònia.

Després d'això vam esperar uns minuts a què les persones que quedaven de la fundació arribessin per així poder presentar-nos. Quan vam estar tots a l'aula el professorat encarregat ens va ajudar a posar-nos en parelles per començar a escriure. La majoria dels nois i noies ja venien amb idees preparades en un full o al cap i això ens va facilitar bastant el procés. En el meu cas vam estar parlant sobre que volia fer el meu company i vam llegir el text amb el qual venia preparat, així que, suposo que en general tothom es va estar planificant al començament com nosaltres.

Quan ja havíem decidit menys o menys que volíem fer vam anar escrivint-ho en un full que ens havien donat a tots, encara que si alguna



L'experiència que vam tenir alguns alumnes de quart amb la fundació Catalònia escrivint els seus contes de Sant Jordi.



cosa no ens agradava podíem canviar-ho. Després d'això va arribar l'hora d'anar al pati per poder fer un descans i quan vam tornar vam acabar d'escriure a paper el que faltava. En acabar vam avisar a la professora perquè revisés les faltes d'ortografia i així poder passar-ho a l'ordinador. Una vegada passat a l'ordinador vam buscar una foto relacionada amb la història i la vam enganxar al document i d'aquesta manera enviar-ho per al concurs.

Faltaven algunes parelles per acabar així que jo vaig aprofitar per conversar amb el meu company i preguntar-li que li havia semblat. Em va dir que encara que és tímid l'experiència havia estat divertida i, per tant, s'ho va passar bé. Una estona més tard havíem acabat bastants així que ens van fer una foto per poder marxar a continuar fent classes normals. Ens vam acomiadar i vam pujar de nou a la nostra classe.

A dir veritat no vaig tenir l'oportunitat de conversar amb ningú més que la parella que m'havia tocat, però ell em va dir que l'experiència havia estat genial i espero que els altres també opinin el mateix.

Los valores de Elemental

Elemental: Los valores tan importantes de esta nueva película

Pixar ha estrenado una nueva película y una vez más nos ha sorprendido la impresionante animación. A día de hoy estamos aquí para mostrarte los valores tan importantes que nos enseña esta película.

El primer valor que nos presenta tiene

que ver con la inmigración. Cuando los padres de Candela llegan a ciudad Elemental vemos que los demás elementos los discriminan por ser "peligrosos" o ser de otro lugar. Esto nos recuerda a lo que pasa en la vida real con los inmigrantes y aunque al principio de la película los elementos de fuego no se suelen juntar con los demás, al final aparecen muchos muchos elementos diferentes en la tienda, dando a entender que han dejado de lado las diferencias y que nosotros deberíamos hacer lo mismo.

Otro valor relacionado con la película es el de mantener las tradiciones, como los padres de Candela con la llama azul. Cuando estos viajan a un nuevo hogar se traen consigo un elemento que para ellas es una tradición muy importante y que hasta el final de la película tratan de mantener.

Candela y Nilo quieren mucho a su familia y ese es otro valor importante: Querer a tu familia en cualquier circunstancia. El ejemplo que nos da es cómo la familia de Nilo se ha apoyado entre sí después de la muerte de su



padre, o los padres de Candela han aceptado que se vaya a cumplir sus sueños en vez de encargarse de la tienda y están contentos porque quieren que su hija esté feliz, como debería ocurrirnos a nosotros.

Un valor más acorde a la definición es la empatía que Nilo tiene y que a Candela le cuesta tener. Ya que a Nilo no le cuesta tanto sentirla le intenta enseñar a Candela lo que él hace para ayudar a sus clientes y además tratan de explicarnos que hay que tenerla de vez en cuando.

Otro tema importante que trata esta película es el de poder amar a quien quieras provenga de donde provenga, como Nilo y Candela, que

aunque ella sea un elemento de fuego y su familia sea de otro lugar a Nilo no le importa y la acepta tal como es, dando a entender que en la vida real deberíamos hacer lo mismo y tratar de aceptar el amor entre personas que son distintas.

Por último, pero no menos importante, está el hecho de arriesgarse, porque aunque alguien quiera ir a lo seguro sin cumplir su sueño debería intentarlo para saber si podría salir bien o no, como Candela cuando se va de la ciudad Elemento y se arriesga para dedicarse a algo que se le da bien y le gusta.



gettyimages®
Credit: SOPA Images

Marroc, la ciutat de Alhucemas

¡els 5 imprescindibles!

Descobreix les meravelles d'Alhucemas a partir dels 5 llocs que no et pots perdre!

Alhucemas, la perla de la costa marroquina, convida a viatgers i amants de la cultura a descobrir els seus racons més impressionants. Aquesta petita ciutat, situada al nord-oest del Marroc, enamora amb la seva rica història i natura. Aquí et presentem els 5 llocs que has de veure si fas una visita a Alhucemas:

2. La Plaça del Rei: és un punt central a la ciutat vella d'Alhucemas. A més dels cafès i la mesquita, també és el lloc on es poden trobar diverses botigues i restaurants. És un lloc animat, perfecte per observar la vida quotidiana dels habitants locals i gaudir de l'ambient de la ciutat.

1. Platja Quemado: Es una platja que te la sorra daurada i l'aigua és cristal·lina. Pots relaxar-te i prendre el sol. Les platges d'Alhucemas són espectaculars per les petites cales allunyades de la multitud, cada racó ofereix un paisatge únic.





3. Mercat (El Souk): Aquest mercat és molt colorit i ple de gent. Hi trobaràs de tot: fruita, peix, roba... És divertit passejar-hi i comprar coses mentre gaudeixes de tots els colors i l'ambient alegre.



4. Parc Nacional de Talassemtane: Si t'agrada la natura, aquest parc t'encantarà! Té boscos bonics i camins per fer senderisme. Pots veure cascades i animals.



5. La Ciudadella: És un castell gran. Va ser construït durant el període de dominació espanyola, va ser acabat de construir el castell l'any 1771. Des d'aquí, pots veure tota la ciutat i el mar. És un lloc perfecte per explorar i comprendre la història d'aquesta regió costanera.



Alhucemas és molt més que una simple destinació turística: és una experiència única i els agrada a tots els qui tenen el privilegi de visitar-la. No et perdís l'oportunitat de visitar-la en algun moment de la teva vida. Alhucemas és un gresol de cultura, història, paisatges i gastronomia que no et decebrà.

¿Cómo desapareció Hugo?

El incidente de Hugo es un caso de desaparición que ocurrió en el condado de Bilbao. El desaparecido es un estudiante de 1r bachillerato, que estudia en el instituto Tel.

Según videovigilancias e investigaciones del 17 de noviembre de 2023. Hugo fue al comedor a comer después de terminar sus clases del mediodía, regresó a su dormitorio a las 17:40h y se quedó en el balcón por un rato, mirando hacia el parque Sano y los bosques fuera de la escuela. Después de cinco minutos, salió del edificio de dormitorios y caminó hacia Sano. Cuatro minutos más tarde, el Hugo regresó al edificio y fue al balcón del quinto piso para mirar a su alrededor durante menos de dos minutos. El adolescente volvió a salir del edificio de dormitorios, se reunió y saludó con los compañeros, y finalmente caminó hacia Sano. Después de eso, Hugo ya no quedaba registrado en las cámaras. El día que desapareció el Hugo, vestía una sudadera blanca, gafas, pantalones deportivos y zapato Nike Air Force negros. Cuando salió del edificio, no se llevó su teléfono móvil, dinero, etc. Solo una grabadora.

El 18 de noviembre, el instituto registró todas las habitaciones, piscinas, techos, áticos y fosas



sépticas del instituto, e incluso drenaron el lago artificial del instituto, pero todavía no había rastro de Hugo. Como Hugo no fue fotografiado saliendo del instituto, sus familiares creen que fue asesinado en el centro. Centrándose en el instituto Tel, la policía utilizó una variedad de equipos técnicos criminales profesionales para organizar cuatro rondas de investigación cruzadas, que abarcaron alrededor de 90 acres de la escuela, 12 edificios, 884 habitaciones, 11 tuberías subterráneas, 10 tanques

sépticos, 9 tanques de almacenamiento. Se registraron 5 pozos, 3 tanques de almacenamiento, 2 tanques, 2 parques, 2 canchas deportivas, 1.735 materiales de pruebas biológicas, etc. También en los alrededores de 589 acres de colinas boscosas al sur del instituto y se visitaron 2238 hogares, 159 negocios y 951 vehículos cerca del instituto. Se inspeccionaron 72 estanques y se sondearon 3 embalses mediante sonar. Posteriormente, se sumaron más voluntarios en la búsqueda

ció

UN ADOLESCENTE DESAPARECE EN UN PUNTO CIEGO DE CÁMARA DEL INSTITUTO Y FINALMENTE LO ENCUENTRAN EN EL BOSQUE.



de Hugo. Lamentablemente, no se encontró ninguna prueba.

Aproximadamente a las 12:25 del 28 de enero, el Negociado de Seguridad Pública recibió una llamada de la población, informando que se encontró un cuerpo ahorcado en el bosque en el área de la Montaña Coyalo. Después de recibir el informe, la policía acudió rápidamente al lugar para investigar y descubrió que la ropa del fallecido coincidía con la que llevaba l'Hugo. Inmediatamente, se avisó a los familiares y sus abogados para presenciar todo el proceso.

El 29 de enero, el órgano de seguridad pública realizó una prueba de ADN en los materiales biológicos del cuerpo y determinó que el fallecido era Hugo. Pero lo extraño es que fue encontrado a



unos 300 metros de la escuela, colgado de un árbol con cordones de zapatos. La grabadora de voz estaba cerca. Pero sus padres y la policía han buscado en este lugar, entonces ¿por qué no lo vieron? Este asunto es un misterio de principio a fin.

Les noves lents contacte intel·ligents substituiran els telèfons mòbils?

NOVES PROJECTE DE MOJO VISION

Sobre Mojo Vision i Mojo Lens

Mojo Vision és una empresa tecnològica als Estats Units. Mojo Vision està creant una àmplia gamma de tecnologia que remodelen fonamentalment la manera com les persones interactuen amb el món.

El 2022, Mojo Vision va publicar el prototip de la seva pròpia lent de contacte AR, Mojo Lens, al seu lloc web oficial. Les primeres lents de contacte AR del món. Aquesta lent de contacte AR té tres aspectes destacats: la pantalla Micro LED de píxels més petita i densa del món, tecnologia de comunicació de baixa latència adequada per a dispositius AR i un sistema de seguiment ocular ultra precís. Tanmateix, aquesta lent de contacte encara no està al mercat.

Estructura

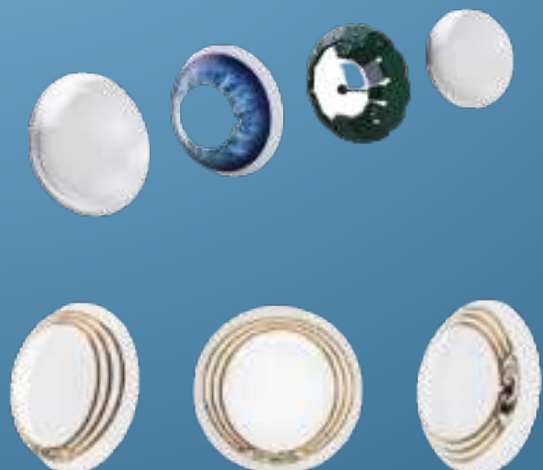
Mojo Vision assenyala que aquest darrer prototip inclou el mòdul de pantalla Micro LED "més petit del món", que mesura només 0,48 mm, amb només 1,8 micres entre píxels. Compta amb una pantalla de 14.000 píxels per polzada en un factor de forma de 0,2 polzades de diàmetre. A més, incorpora un processador ARM, ràdio de 5 GHz, IMU (acceleròmetre, giroscopi i magnetòmetre), una "micro bateria de grau mèdic" i circuits de gestió d'energia amb un component de carregador sense fil. Les lents també utilitzen un processador ARM M0 petit i de baixa potència amb una micro-bateria i circuits integrats de gestió d'energia. També té una GPU i una ràdio de 5 GHz per enviar i rebre dades. Mojo ha modelat amb èxit l'electrònica en formes comparables als grans de sorra.

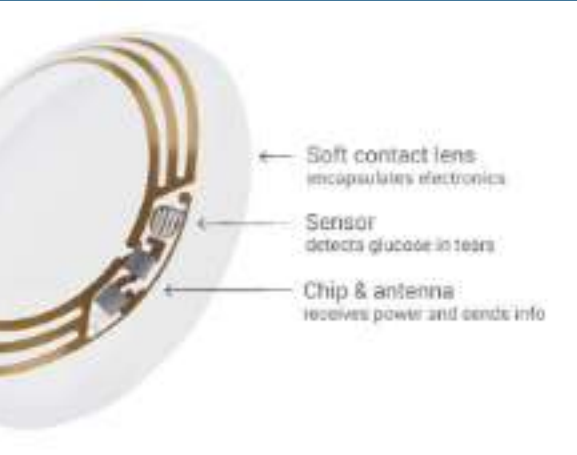
Visió

Utilitza el seguiment ocular per identificar amb quins elements voleu interactuar dins d'un ampli camp de visió de 15°. Però aquest camp també està sincronitzat amb els teus ulls. La pantalla bàsicament es mou amb la vostra visió i notareu constantment canvis d'enfocament. A mesura que els ulls es mouen, el sistema revela una interfície més gran. Si passeu els ulls sobre els botons, podeu interactuar amb la interfície, com ara mostrar el temps actual o missatges de text recents. Però crec que els ulls no són una bona entrada conscient activa, perquè la majoria dels nostres moviments oculars es controlen de manera inconscient. Tanmateix, amb prou pràctica, l'entrada controlada per humans pot arribar a ser tan senzilla i perfecta com controlar una pantalla tàtil amb les mans.

Seguretat

Per descomptat, moltes persones estan comprensiblement preocupades per posar-se dispositius electrònics als ulls. Però totes les lents de contacte com a dispositius mèdics estan





subjectes a la regulació dels Estats Units i de la Unió Europea. Així que també inclou les lents de visió Mojo. La FDA va aprovar Mojo per a la investigació preliminar a través del programa Breakthrough Devices, treballant amb enginyers, investigadors i optometristes. Garantir la seguretat és una prioritat. Els procediments de prova també estan dissenyats de manera rigorosa per garantir que tot sigui segur. Però igualment ningú pot garantir que aquests siguin completament segurs. Igual que altres aparells electrònics, tots passen la prova, però també hi ha algunes sorpreses. Només es pot dir que tothom només pot fer el possible per reduir el risc a zero.

Opinió pública

Algunes persones també es preocupen per la comoditat de les lents. Les lents Mojo són molt més gruixudes que les lents de contacte estàndard. Però Mojo diu que podran continuar reduint el gruix de la lent amb el desenvolupament.

Si aquest producte es va llançar i es produís en massa, compraríeu aquest producte? La gent deixarà que les lents de contacte intel·ligents substitueixin els telèfons mòbils?



UN EQUIPO MASCULINO SE NIEGA A JUGAR CONTRA EL EQUIPO FEMENINO POR SER RUBIAS

Estos chicos, con el famoso estereotipo de "las rubias son tontas", se quejan al árbitro y deciden no jugar.

El pasado 19 de noviembre se llevó a cabo un partido de voleibol del equipo masculino de Sant Cugat contra el equipo femenino del Cerdanyola.

El equipo masculino del San Cugat estaba convocado a las 18:00 h en el pabellón Guiera de Cerdanyola del Vallés, y el partido se llevaría a cabo a las 19h.

El equipo masculino llegó al Guiera y vio que todas las chicas del equipo contrario eran rubias, por ese mismo detalle se negaron a jugar contra ellas, ya que decían que las rubias eran tontas y que perderían el tiempo.

El árbitro dijo que eso no podía ser, que tenían que jugar sí o sí.

El equipo femenino se dio cuenta de lo



que estaba pasando con el equipo contrario y ellas, con su entrenadora, decidieron fingir ser tontas hasta la hora del partido.

Cuando llegó la hora, el equipo del San Cugat empezó a reírse de ellas porque perderían de paliza, pero no, ¡las chicas dejaron de fingir y empezaron a ganar!

El equipo masculino estaba quedando en ridículo porque perdían por mucho y se estaban comiendo sus palabras.

Al final perdieron 3-0 (ganando las chicas), y se dieron cuenta de que no todos los estereotipos son reales.



És una narració per a la matèria de LE de 2n de Batxiller.

Abans, van treballar els elements i caract. de la narració.

Van aplicar els elements a una narració a través de l'escriptura creativa i la creació de personatges.

Denise va guanyar el premi a la major narració de la classe:

Amar también es dejar ir

Estamos a sábado y no cabe ni un alma más en la cafetería, aunque eso no parece importarle cuando se dirige a otra de las dependientas para pedirle una mesa. Siento su presencia incluso antes de verle, como todas las veces desde que lo conocí. Como si un hilo invisible nos hubiese unido desde el primer instante. Me giro y entonces centra su mirada en mí, esa que llevaba tantos años deseando volver a ver.

Voy hacia la barra, haciendo el amago de ignorarlo, pero me coge del brazo antes de que pueda dar un solo paso. Ese simple roce basta para recordar todos los momentos que vivimos juntos. Ese día en la playa en el que nos conocimos. Cómo me ayudó a volver a mi casa porque mi coche se había estropeado. El amor que surgió entre nosotros a partir de ahí. Las risas, las caricias, los besos...

Me pide que hablemos y yo acepto, creo que podré sobrevivir a cinco minutos. Me dirijo a la única mesa libre y él se sienta en frente. Sé que no está aquí por casualidad, ha venido a buscarme. ¿Pero por qué? No parecí importarle hace tres años, cuando se marchó sin darme ninguna explicación.

- Quiero pedirte perdón. Sé que no hice las cosas bien. Pero estabas escribiendo tu libro y... no me veía con el derecho de quitarte ese sueño. Hubiese sido egoísta. No podía hacer que te mudases por mí y yo tampoco podía hacerlo por ti. Mi empresa, mi vida... todo está en Londres.

Es la verdad, pero eso no quiere decir que sea más fácil escucharla. Un silencio incómodo se instala entre nosotros.

- Me voy a casar, Valeria.

Mi mundo se para de golpe y juraría que puedo oír a mi corazón romperse, otra vez.

- Sé que no es lo que esperabas escuchar, pero quería decírtelo antes de que lo descubrieras por la prensa. Es lo mejor para la multinacional. - Me coge las manos antes de continuar. - Aún así, no la quiero, Val, porque no eres tú. No me arrepiento de mi decisión, no si así has podido encontrar lo que te apasiona. Quiero que sepas que siempre vas a ser el amor de mi vida, pero a veces amar también es dejar ir.

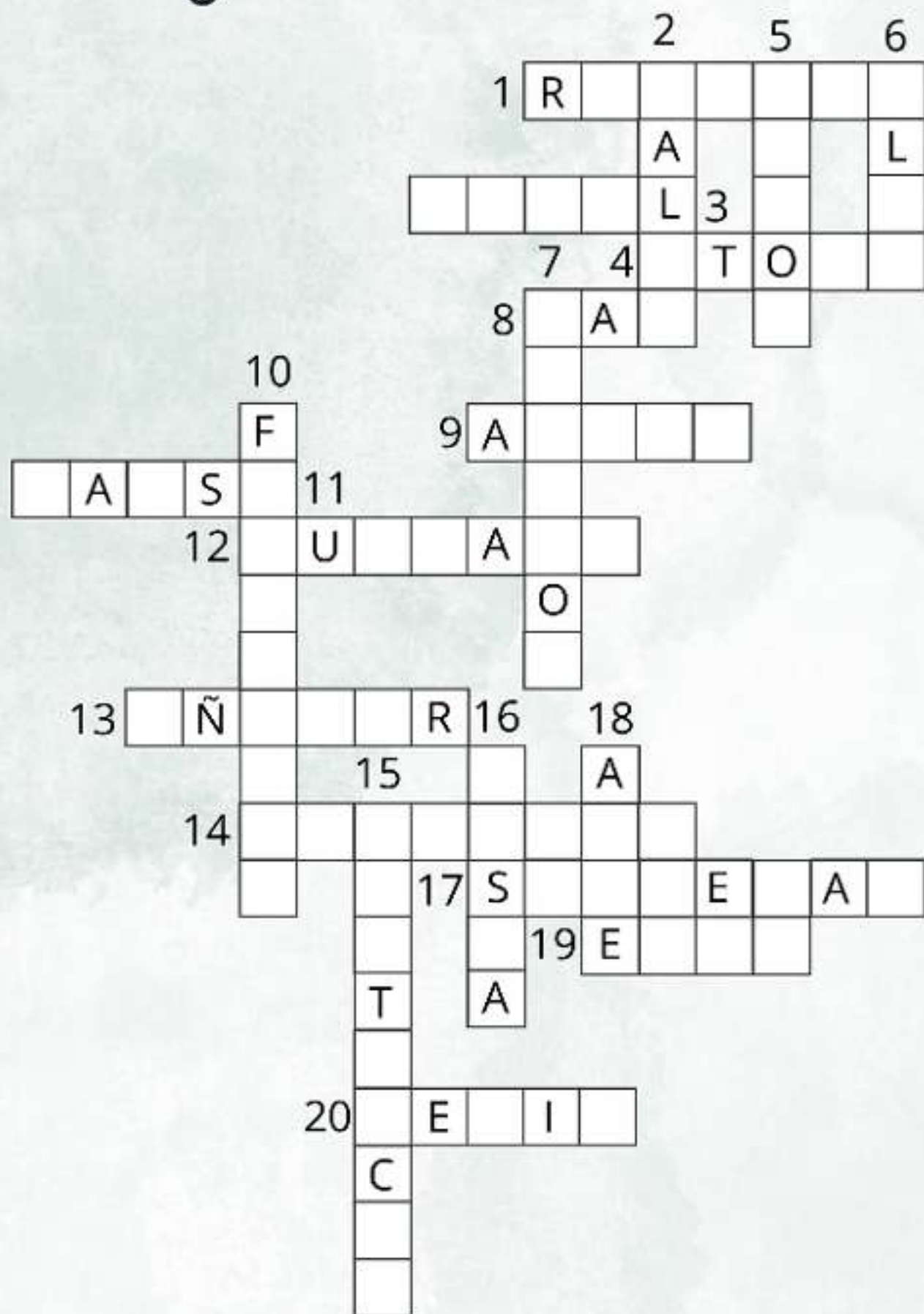
Me besa los nudillos se levanta para . dirigirse a la puerta.

Lo observo salir con un nudo en la garganta, mientras las lágrimas caen por mis mejillas. Llevo demasiado tiempo pensando que fue culpa mía, que quizá fui yo la que hizo algo mal. Jamás contemplé otra opción. Y no lo hice porque para mí, cuando dos almas se encuentran, es para siempre. Pero él sabía que allí, viviendo una vida que no me correspondía, no iba a ser feliz. Ya no soy esa adolescente inmadura incapaz de darse cuenta. Tampoco siento rabia. Al fin y al cabo, la vida va de eso; de equivocarnos, de aprender, de querer y de madurar, pero, sobre todo, de perdonar.

Descripciones

1. Acción que permite invertir, deshacer algo hecho anteriormente
2. Coraje, capacidad para llevar a cabo algo o precio de un producto material
3. Instrumento de metal que permite acceder a una cerradura
4. Estación del año anaranjada y con grandes hojas cayendo de los árboles
5. Utensilio dictador del tiempo
6. Personaje de ficción el cual participa en el programa de televisión "Barrio Sésamo"
7. Animal cohibido, retenido, sujetado y dócil. (Plural)
8. Acción de entregar algo a alguien
9. Persona a la que se quiere, adora y idolatra. (Femenino)
10. Perteneciente de la función o relativo a lo que es
11. Algo, normalmente acción, repetida diariamente
12. Ambiente, o cielo gris, grisáceo
13. Sinónimo de echar de menos, extrañar a alguien o algo
14. Falta de una persona en tiempo físico
15. Regla, sanción impuesta comunmente en salas judiciales
16. Necesidad irritante, ya sea positiva o negativa, de hacer algo
17. Estado físico o emocional de una persona caracterizado por ser neutro
18. Gas transparente que inunda la tierra y es esencial para la humanidad
19. Espiritu, fantasma abstracto o físicamente hablando
20. Persona ignorante, no conocedora de un hecho o cierto tema

CRUCIGRAMA





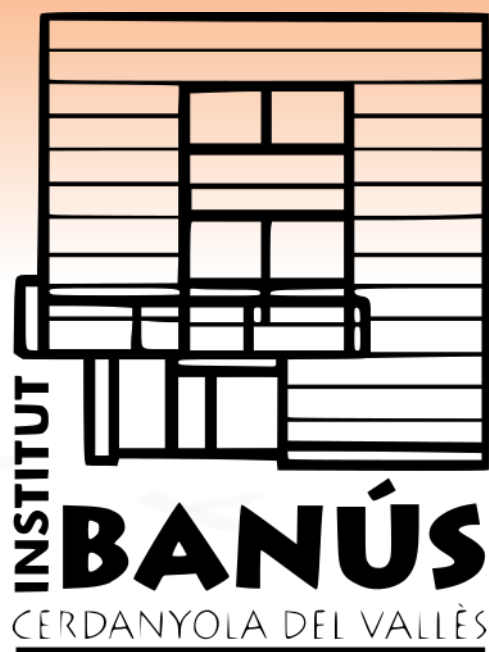
SOPA DE LLETRES



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



Encuentra las 5 diferencias



Cerdanyola del Vallès

