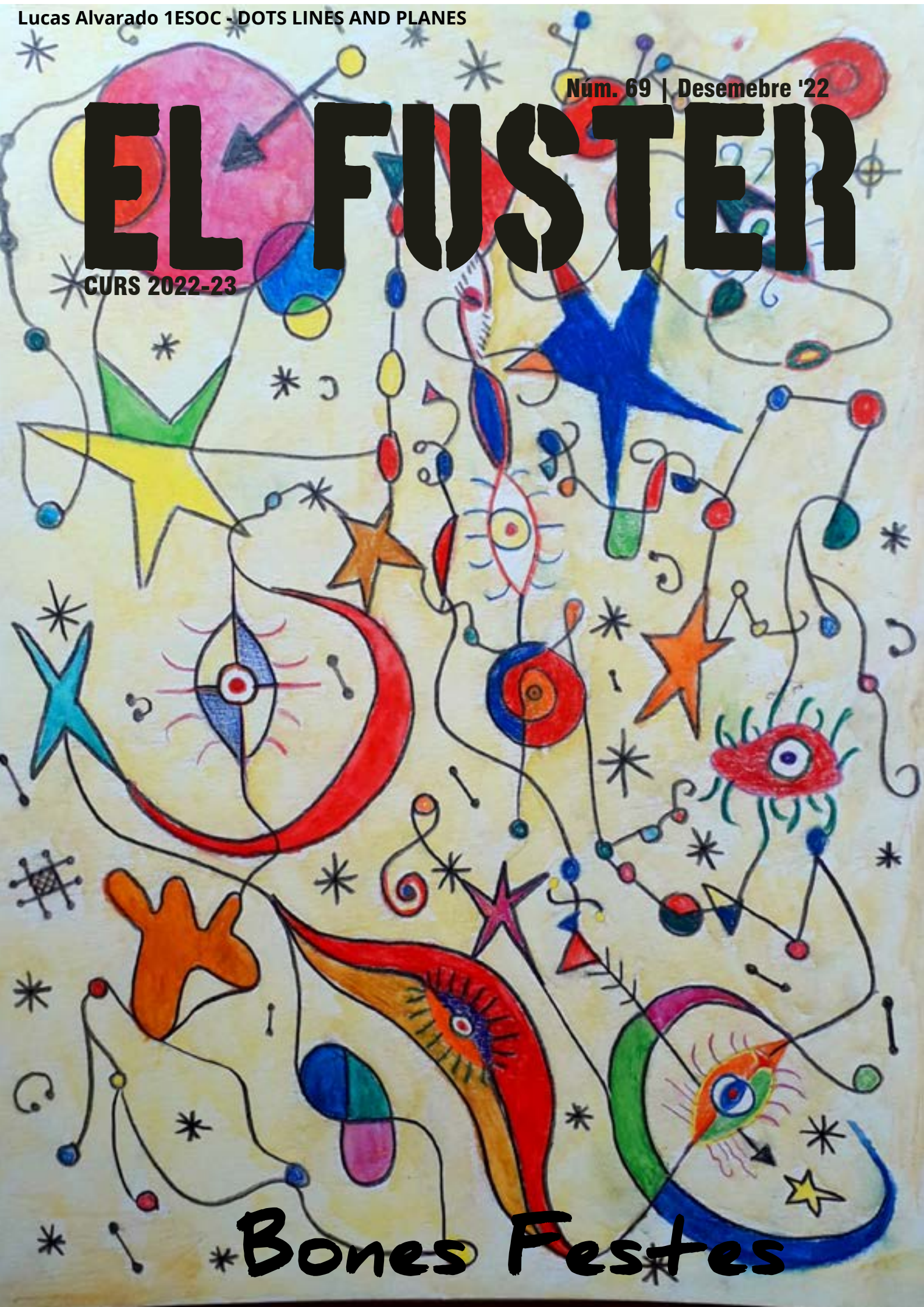


# EL FUSTER

CURS 2022-23



Bones Festes

# EL FUSTER

Núm. 69 | Desembre 2022  
Curs 2022 - 2023

## Consell de redacció

Carina Blasi  
Raquel Bogatell  
Rosario Chena  
Ray Mozo  
Mercè Ferré

## Coordinació

Mercè Ferré

## Disseny i maquetació

Oscar Lopez

## Portada

Lucas Alvarado 1ESOC

## Publicada

per l'AMPA Dolors Aleu  
ampajofuster@gmail.com

## INS DOLORS ALEU

Plaça Ferran Reyes, 2  
08027 Barcelona  
Tel 93 243 15 60

## Web INS:

<https://agora.xtec.cat/insjoanfuster/>

## Web AMPA:

<https://ampajofuster.wordpress.com>

Els articles publicats reflecteixen l'opinió dels autors. Els escrits que no van signats són responsabilitat de l'equip de redacció de la revista.



Seguiu-nos!

# SUMARI 69



- 3 BENVINGUDA**
- 4 PLA LECTOR**  
Per que legim?
- 5 PROJECTE PUBLICITAT**  
Alumnes 1er Batxillerat
- 6 ODS 4RT**  
Denunciem la violència masclista
- 8 ODS 4 ESO**  
dia Internacional de la Tolerancia
- 9 ODS 13**  
Acció pel clima
- 12 BENVINGUDA 1 ESO**
- 14 ΔPUNTS FILOSOFIA**
- 17 TREBALL GLOBALITZAT**  
Tg de 1er d'ESO
- 18 CÀMERA OSCURA**
- 19 SORTIDES CONVIVENCIALS**
- 20 PRODUCCIONS DE VISUAL I PLÀSTICA**  
1er d'ESO
- 24 PROJECTE TALLER DE CUINA**  
3er d'ESO -A

# La benvinguda al curs 2022-23.

És un goig donar la benvinguda al curs que aquest setembre de 2022 ha començat. Un curs ple de novetats i d'iniciatives renovadores per la Comunitat Educativa, en sintonia dels nostres temps. La revista El Fuster és el mitjà idoni per poder compartir aquestes accions, projectes, i iniciatives transformadores.

Alguns dels canvis més significatius són els següents:

- remodelació i reubicació d'espais significatius en cada planta i a d'aulas específiques,
- diferenciació de les franges d'esbarjo entre els cursos,
- sensibilització, treball i projecció dels objectius de desenvolupament sostenible de l'Agenda 2030,
- recuperació de les sortides i activitats de centre com en el context abans de la pandèmia,



- ampliació de l'oferta d'activitats esportives extraescolars
- continuïtat del treball globalitzat per projectes, de col·laboracions amb entitats externes, del servei de taquilles, del menjador a l'espai migdia,
- implementació d'un pla d'estudi a batxillerat i d'un pla lector a l'ESO.

És en aquesta darrera proposta, relacionada amb el pla lector, on ens centrem d'ara en endavant per tal de compartir-ne avantatges i millores.

Un bon llibre és un molt bon company de viatge.

Partim de la base que llegir és una activitat recomanable i profitosa en qualsevol edat. Pretenem que els i les alumnes de l'institut cada dia, quan practiquin el gust per la lectura obrin una finestra al món. Els llibres connecten amb altres realitats i vivències que fomenten i desperten la imaginació i l'exploració d'altres móns, la creativitat, la tranquil·litat, el reforç dels aprenentatges i de l'ús de la llengua.

El plaer de llegir

La lectura és una eina acumuladora de coneixements i d'activitats intel·lectuals, una eina transformadora i que millora el rendiment escolar.

L'espai de la mtja hora diària destinat al pla lector ha estat implementat per poder desenvolupar l'estímul del sentit crític dels alumnes del Dolors Aleu, A més, l'equip docent desitja que les sessions diàries de lectura es converteixin en un hàbit saludable i ferm en la vida de cada alumne i de cada alumna de l'institut des d'aquestes edats d'educació secundària. Aquesta estona diària és suficient per incrementar la capacitat de concentració, la millora de les habilitats d'expressió i de comunicació, l'increment de vocabulari, l'afició per la lectura, l'enriquiment cultural, l'ampliació dels temes de conversa, l'augment d'empatia i de comprensió dels sentiments d'altres persones. Al mateix temps, la lectura permet la identificació amb alguns personatges, la comprensió lectora, el desenvolupament de la llibertat d'expressió, l'afició, la passió, el vincle amb el plaer indescriptible de llegir.

Gaudeix llegint.  
Aprèn gaudint

MD.Perramon Arcalís  
Directora

# PLA LECTOR DEL DOLORS ALEU

## PER QUÈ LLEGIM?

1. LLEGIM PER COMBATRE L'AVORRIMENT. Un llibre te'l pots endur on sigui i la seva lectura et permet fugir a altres mons.

2. LLEGIM PER NO SENTIR-NOS SOLS. Els personatges t'acompanyen sempre com si els portessis a dins.

3. LLEGIM PER AGUDITZAR EL SENTIT CRÍTIC. Conèixer altres vides fa qüestionar els punts de vista dels altres i els propis, és a dir, és més difícil que et prenguin el pèl o intentin menjar-te el cervell.

4. LLEGIM PERQUÈ ENS AJUDA A ANAR PEL MÓN. La lectura amplia la nostra visió de les coses i ens apropa a cultures que ens resultaria molt difícil conèixer d'una altra manera.

5. LLEGIM PERQUÈ AIXÍ AMPLIEM ELS NOSTRES CONEIXEMENTS SOBRE QÜESTIONS MOLT DIVERSES. Els llibres ens poden donar detalls molt precisos dels temes més variats, des de com viuen els pigmeus a com es reproduïxen les foques. I és ben cert que sovint captem coneixements d'una manera més plaent, efectiva i afectiva a través de la literatura que no pas de textos especialitzats.



6. LLEGIR ÉS UN PLAER QUE ET FA VOLAR LA IMAGINACIÓ. Hi ha moments que la literatura ens absorbeix tant que som capaços de viure les experiències dels personatges i quan són bones, tot això que tenim.

7. LLEGIR ENS AJUDA A FER AMICS. Parlar de llibres és una manera d'establir complicitats amb els qui els han llegit i detectar els qui tenen els mateixos interessos que nosaltres. amb esperit crític, estem condemnats a repetir un i altre cop els mateixos errors.

8. LLEGIR ENS ENSENYA A ESCRIURE. Veure el camí que han traçat els escriptors ajuda que nosaltres ens inventem el nostre, ja que en el fons, transcriure els pensaments a través de paraules forma part de l'essència humana.



9. LLEGIR ENS OBRE LES PORTES A MILLORS FEINES. Amb la lectura obtenim més vocabulari i ens ajuda a elaborar un bon discurs per expressar què volem i què podem oferir.

10. LLEGIR ENS FA MÉS PERSONA. Llegir les experiències dels personatges ens enriqueix la ment i segur que ens distancia dels micos. Si seguim els passos dels que ens han precedit sense mirar el passat amb esperit crític, estem condemnats a repetir un i altre cop els mateixos errors.

Algú encara s'atreveix a pensar que la LECTURA no té sentit? La lectura no té sentit, és clar que no, no té un sentit, en té múltiples, infinits... La LECTURA té el sentit que cadascú li vol donar a cada instant de la seva vida, el sentit que cadascú descobreix a cada llibre llegit, a cada pàgina, a cada paraula...

Ada Castells i Joan-Carles Mèlich,  
Literatura, per a què? (Text adaptat)



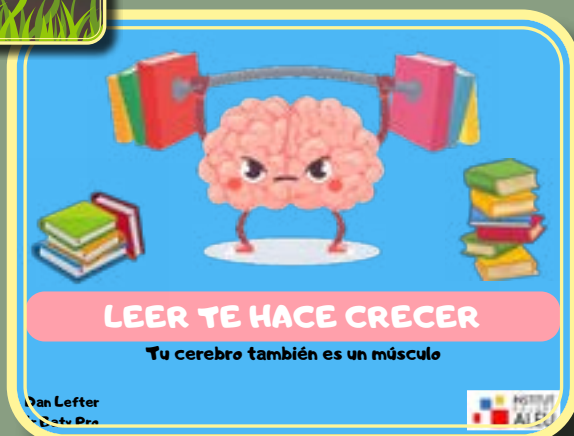
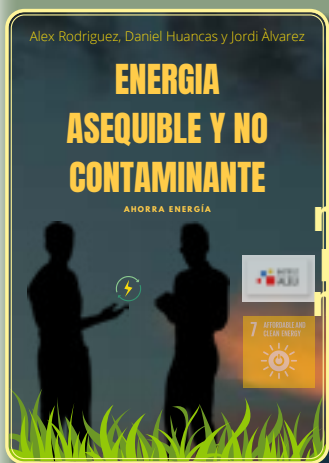
# PROJECTE PUBLICITAT

Els alumnes del 1r de Batxillerat Pro han elaborat una sèrie de cartells com L'Institut Dolors Aleu volem ser impulsor dels Objectius de Desenvolupament Sostenible al barri de Navas. Els alumnes volem emparar els valors de la convivència i fer una societat més crítica i lliure, per això estem a favor dels 17 ODS. Ja sabem que és una fita agosarada però la il·lusió i les ganes de millorar el nostre entorn ens empeny a lluitar contra la pobresa i la fam, amb la recollida d'aliments; afavorim la pau, la inclusió, la necessitat d'esborrar de les nostres aules i passadissos



les desigualtats de qualsevol caire; defensem la protecció del planeta i el fre al canvi climàtic d'una manera activa; busquem àmbits de salut mental i física, per això esteu convidats a fer chi kung a la Plaça Ferran Reyes; i ens agrada l'energia ecològica i les activitats, que cuiden les persones, el reciclatge i el consum sostenible.

La implementació de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides, aprovada el 25 de setembre del 2015, està present en el nostre currículum però sobretot en els nostres cors, en la nostra manera de fer i de pensar. Volem que aquests pactes internacionals establerts fa set anys es facin realitat a casa nostra, per tal que el futur estigui ple d'esperança i amor, i sigui possible una vida en la qual totes les persones tinguin una llar i no pateixin discriminació pel seu origen, edat, religió, economia o condició sexual. Creiem en la diferència i en la suma.



# Denunciem la violència masclista ODS 4rt



El dia  
25N, dia  
contra la  
violència  
de gènere

l'alumnat de 4t ha penjat els seus missatges i les seves reivindicacions i ha compartit amb la resta de cursos unes lectures denunciant aquests fets.

Entre tots i totes lluitarem en contra de la violència!



**ODS  
4T  
ESO**



**ELS ALUMNES DE 4RT  
VAN CELEBRAR EL DIA  
INTERNACIONAL DE LA  
TOLERANCIA 16 DE  
NOVEMBRE .**

**VAM TREBALLAR A TUTORIA  
LA TOLERANCIA, VAN LLEGIR  
UN BREU MANIFEST REDACTAT  
PER L'ALUMNAT, VAN LLIGAR  
CINTES VERDES A LES REIXES  
DEL PATI I, COM A CLOENDA,  
VAN FER UN LLANÇAMENT  
SIMBÒLIC D'AVIONS DE PAPER  
DE COLOR VERD**

**ENVIEM TOLERÀNCIA AL MÓN!!!**



**FEMALEUDESINTEGREMPREJUDICIS**





# ODS 13 – ACCIÓ PEL CLIMA

Dilluns 24 octubre 2022 – 13:35 a les pistes.

Acte en contra del canvi climàtic realitzat per l'alumnat de 3er d' ESO.  
Es llegeixen manifestos i es penjen pancartes elaborades per l'alumnat.



**MANIFEST GRUP SARA, AROHA,**

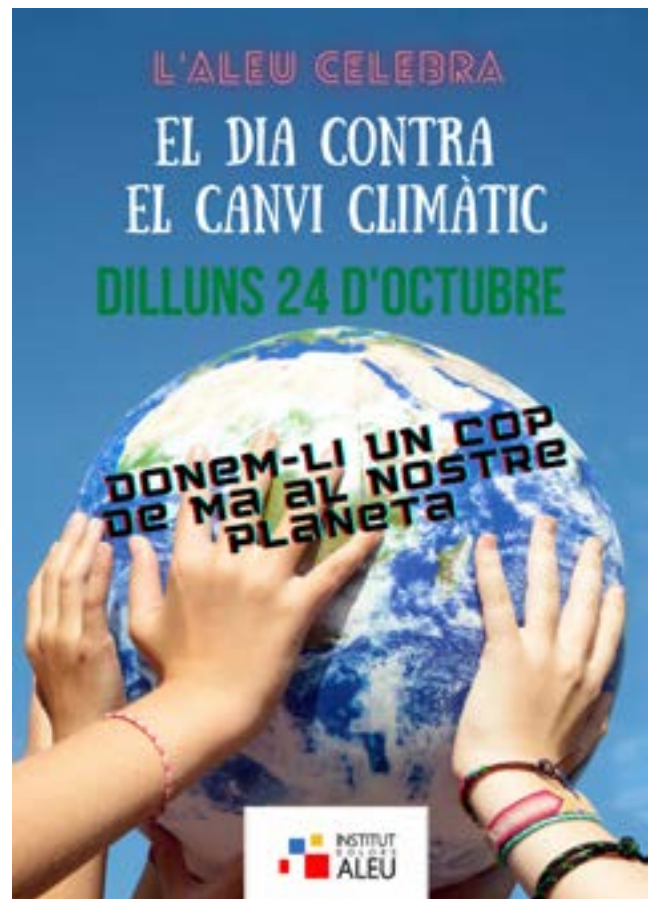
**ARNAU I LADY ESO 3 B**

Avui, 24 d'octubre, celebrem el dia contra el canvi climàtic, que es celebra des de 2018 per les Nacions Unides, per intentar fer un món més sostenible.

Nosaltres com a grup de 3r B volem recordar que "tots" podem ajudar en alguna cosa, des de no encendre la llum si no és necessari, no utilitzar massa el cotxe, no malgastar l'aigua, reciclar, reduir el consumisme...

Diuen que les noves generacions hem de fer un món millor. Cal que sortim a cridar als governs que posin mesures! Hem de ser els que salvem el nostre planeta!

Recordeu, cada bon gest que fas, compta!



## MANIFEST GRUP SHEILA, JUDITH, LEIRE I JOSUÉ 3 ESO-C

Tots els 24 d'octubre des de 2018 que l'ONU va posar en marxa aquesta celebració per conscienciar dels grans danys que s'estan generant com a conseqüència del canvi climàtic a tot el planeta. Una celebració a la qual cada any se li afegeixen noves aplicacions, consells, jocs i participants, que ens animen a actuar de manera individual, col·laborar i ajudar a aconseguir un món més sostenible.

El canvi climàtic és el resultat de fortes pujades de temperatura que ocasiona el calentament global. Això es forma a causa de la contaminació, que fa forats a l'atmosfera i entra més llum del sol, però després li és més difícil sortir. També per la contaminació ens quedarem sense algunes espècies, altres no es podran alimentar i també moriran, i nosaltres no ens podrem alimentar, tot és com una cadena, i així fins que arribi a nosaltres.

Tot és conseqüència d'un model de producció i consum que ha demostrat ser inadequat per satisfer les necessitats de moltes persones, i que posa en risc la nostra salut i la nostra supervivència i que també impacta de manera injusta especialment en les poblacions més pobres i vulnerables del món.

El canvi climàtic és el mal del nostre temps i les seves conseqüències poden ser devastadores si no reduïm la dependència dels combustibles fòssils i les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle. De fet, els impactes del canvi climàtic ja són perceptibles i es posen en evidència amb dades com les següents:

-La temperatura global és la més elevada de la història de la humanitat:

l'any 2016 es va superar 1,1 graus respecte el nivell que hi havia abans de la revolució industrial.

-La pujada del mar

-El desglaç progressiu de les masses glacials, com les de l'Àrtic.

Però no només veiem aquests problemes, si no també els impactes econòmics i socials, que seran més greus cada vegada, com per exemple:

-Danys a les collites i en la producció alimentària.

-Les sequeres.

-Els riscos per a la salut.

-Els fenòmens meteorològics, extrems com ara tempestes i huracans.

El canvi climàtic és un gran problema que ens involucra a tots i totes i avui nosaltres parlarem de la nostra part i de la nostra opinió:

Què podem fer per ajudar?

Podem reciclar: si ho fem no fan servir combustibles per recollir més material i fer de nou el producte. A part d'això, el producte ja utilitzat no estarà tirat al mar o qualsevol altre lloc.

Borrar emails: encara que s'escolti estrany és molt útil. Els correus es guarden en unes 'màquines' les quals fan diòxid de carboni al ser utilitzades, si el correus s'esborren es produeix menys diòxid de carboni.

Manifestacions: poden arribar a ser molt útils perquè la gent que porta coses més importants s'involucra i col·labora.

Carregadors: desconectar el carregador quan no es fa servir redueix el consum d'energia.

Com ho veiem?

Per a nosaltres és molt important ja que és una gran part del nostre futur i pot afectar molt sobre la nostra vida.

Mentre el govern i les grans potències del món fan tot el possible per guanyar diners maten la Terra, i ens toca a nosaltres solucionar-lo, sent pràcticament impossible.





## FRASES PARA LA REFLEXIÓN.

GRUP SOFIA, LUJAN, NAHOMY, NICOLE I QI ESO 3 C

- Enseñar a cuidar el medio ambiente es enseñar a valorar la vida
- Cuidar el planeta es vivir una vida sana.
- El agua sucia no se puede lavar. - Proverbio Africano.
- Hay que cuidar el planeta para no respirar aire contaminado.
- El tema más importante sobre el medio ambiente es uno que en pocas ocasiones se menciona, y es la falta de ética de nuestra cultura.
- La única forma de mejorar el medio ambiente es involucrar a todo el mundo.
- Pretender que el cambio climático no es real, no hará que desaparezca.
- El mundo está cambiando y nosotros también deberíamos hacerlo.
- La herramienta más eficiente para combatir el cambio climático eres tú.
- Si no reciclas, reusa. Si no reusas, reduce. Pero haz algo!
- Tu eres el cambio que quieres ver en el mundo.
- Somos el futuro pero no nos estamos haciendo cargo del presente
- Nunca eres demasiado pequeño para marcar la diferencia.
- No quiero que tengas esperanzas, quiero que entres en pánico



# BENVINGUDA 1 ESO



# LA PROCRASTINACIÓN, EL ENEMIGO DE UNO MISMO

La procrastinación es el comportamiento de las personas caracterizado por aplazar actividades que deben ser realizadas en un momento ya establecido. Y desde siempre se ha dicho que esta acción no aporta ningún beneficio y que solo acumula el trabajo, pero en algunas ocasiones, procrastinar puede ser beneficioso.

Todo el mundo se ha visto envuelto alguna vez en postergar alguna tarea o plan pendiente, aún sabiendo que ese retraso podría traer consecuencias. En el momento, tal postergación te puede traer beneficios como: reducir el nivel de estrés y ansiedad, liberar tiempo para hacer otras actividades, aumento de la felicidad.... pero todo esto, como en todas las ocasiones donde se aplica la procrastinación, es momentáneo, debido a que aunque se aplaze dicha tarea en algún momento u otro se deberá de hacer, y esta vez con menos tiempo que antes.

Y aún sabiendo las desventajas, mucha gente, incluyéndome, la seguimos utilizando, porque engañamos a nuestra mente diciendo que ya lo haremos otro día cuando estemos menos estresados, pero cuando ese día llega, todavía lo estamos más porque no disponemos de tanto tiempo como antes.

En mi caso, suelo procrastinar con los deberes y exámenes que nos mandan en el instituto. Si un día no tengo deberes para el día siguiente, no suelo avanzar los que tengo para próximas semanas, y cuando llega el día anterior de la fecha límite para entregar dichos trabajos, tengo que hacerlos con prisas y no saco tan buena nota como podría haber sacado si lo hubiera hecho antes.

Personalmente, aunque creo que procrastinar conlleva muchas desventajas, pienso que a veces sí que puede ser necesario. Por ejemplo, hay días que por el estado de ánimo no te concentras en el trabajo o simplemente no lo haces bien. En estas ocasiones creo que sí que puede ser beneficioso aplazar la tarea para el siguiente día, o para cuando se vuelva a tener un buen rendimiento, y así aunque sea con menos tiempo, se pueda hacer un mejor trabajo, en vez de hacerlo un día en el que no estás en un buen estado de ánimo y que salga una chapuza.

Aún así, si se convierte en un hábito puede llegar a ser perjudicial para la salud, ya que según estudios, los procrastinadores tienden a padecer más estrés, tienen menos hábitos saludables, y al final acaban teniendo un menor rendimiento académico o laboral.

Personalmente, yo creo que la procrastinación aporta más desventajas que ventajas, y que solamente se debe utilizar cuando el estado de ánimo no te permita tener un buen rendimiento. Eso siempre y cuando no se convierta en un hábito, ya que si lo haces vas a estar estresado durante el día, y además no vas a tener buenos resultados debido al poco tiempo del que has dispuesto.

**Laia Alzina 1batx**

## NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY.

¿Qué es la procrastinación? La procrastinación es el hecho de dejar las cosas que tienes que hacer para más tarde, aún sabiendo que las deberías hacer cuanto antes y no esperar más. Algunos ejemplos son: Tener un examen o un trabajo en el cual el profesor deja un mes para hacerlo o para que estudiar y tú lo vas posponiendo y posponiendo hasta que llega el día antes y te toca hacerlo todo a última hora y además sabes que si lo hubieras hecho antes te habría salido mejor, o cuando te quieres sacar el carnet de conducir, pero lo vas dejando para más adelante, ya que tienes otras cosas que hacer, y al final no te lo acabas sacando nunca.

Esto pasa mucho, incluso más de lo que nosotros creemos, pero, sí sabemos que no deberíamos procrastinar ¿por qué lo seguimos haciendo aunque no sea lo mejor para nosotros? En mi opinión, creo que lo hacemos debido a que pensamos que se puede atrasar porque tenemos otras cosas que hacer, pero no nos damos cuenta de que aquello que estamos dejando para luego puede que sea igual de importante o incluso más que lo otro. Por lo tanto poco a poco vamos descuidando cosas y al final acabamos olvidándonos de realizarlo, o lo hacemos rápido y mal. Lo importante es que procrastinar un poco es normal, ya que a todos nos ha pasado alguna vez, por pereza o incluso por miedo (miedo de empezar algo que no sabes si va a salir bien o si lo podrás terminar), pero ya cuando se vuelve rutina y lo pospones todo no está bien. Esto te puede perjudicar en tu día a día y tu salud mental puede venirse abajo también (tanta presión a último momento es muy mala). Entonces para cambiarlo creo que está bien gestionar el tiempo que tenemos. Por ejemplo, tener una libreta donde ponemos de qué hora a qué hora hacemos una actividad y para asegurarte que lo haces, ponerte alarmas para que no se te olvide qué te toca hacer. Así puedes ser más eficiente con todo, como los estudios. Para otro tipo de metas más complicadas y que con solo una lista no es suficiente, uno mismo debería de estar motivado, ya que si no tienes ninguna motivación, todo se vuelve una obligación. Así que se hace sin ganas, mal y lo acabamos posponiendo. Si tienes alguna motivación, lo haces de manera diferente, con más ganas y alegría, porque lo haces para obtener aquello que tanto deseas y sabes que si lo consigues serás todavía más feliz.

¿Cómo podemos encontrar estas motivaciones para no procrastinar más? Puedes visualizarte con aquello ya hecho y ver si tu reacción es de satisfacción o simplemente te da igual, si aquello te da igual lo mejor sería buscar otra cosa, tirar por otro camino. Y si, en cambio, visualizando aquello sientes alegría o satisfacción es el momento exacto en el que tienes que empezar a realizarlo. Si te quedas sin motivación alguna, puedes consultar videos de otra gente obteniendo ese logro y así seguro que te vuelven a entrar ganas de seguir intentándolo y no dejarlo para luego.

¿Cuáles son los pros y los contras de esta? Los pros son que reduces la ansiedad momentáneamente, pero luego al ver que tienes mucho por hacer y que no te da tiempo pienso que aquella ansiedad se multiplica por tres, por lo tanto, ese relax no dura demasiado. Sinceramente, creo que ya no hay más pros, así que otro contra, es que te hace la vida más inestable porque al prolongar tus metas y hacer otras cosas en el momento que no son tan importantes te va desestabilizando poco a poco. Hay que ir con cuidado y hacer las cosas bien. ¿Tú qué opinas?

**MARTA GIL 1r BATX A**



# Apunts filosofia .... Procrastinar

## REALMENT EL TEMPS ES

Procrastinar consisteix en aplaçar una obligació o treball pel fet de que fa mandra fer-lo, com molta gent haurà fet amb aquest mateix treball. Així doncs podem entendre que procrastinar és perdre el temps, ja que molta gent ho relaciona entre sí, i no els culpo, però potser s'haurien de plantejar el què és perdre el temps. Realment el temps es pot perdre? Quan es considera temps perdut? Procrastinar és perdre el temps?

Jo crec que no, tot el que hem fet a la nostre vida ens ha portat a ser el que som avui en dia, els errors, els encerts, etc...I doncs si mirem enrere, i considerem que hem perdut temps de la nostra vida, crec que és una idea equivocada, ja que aquest "temps perdut" t'ha portat a ser on ets ara, i al moment on te'n adones vol dir que ja estàs a una etapa diferent de la teva vida on probablement estiguis millor amb tu mateix, i amb l'entorn que t'envolta. Per tant si millorem, perquè diem que hem perdut el temps?

Tornant al tema de procrastinar, penso que és una altre manera que té la societat de dir que algú està "perdent el temps". Si durant una etapa de la nostre vida, per exemple l'adolescència, tendim a procrastinar fins el límit, seguint la llei de "l'últim dia", o fins i tot la llei de "l'últim segon", acabant treballs o estudiant per exàmens la classe anterior. És una etapa més de la vida que et portarà a ser el teu jo d'adult, un adult que serà el que popularment es coneix com a responsable.

També m'agradaria saber quanta gent adulta procrastina, ja que molta gent, com jo fa un moment, ho associa al jovent. Des de que l'home té consciència del futur es porta dient aquestes atrevides afirmacions: les noves generacions són molt irresponsables, o el jovent d'ara portaran el món a la ruïna... i una llarga sèrie de frases "inspiradores". Cada generació ha tingut el seu defecte, però també tots els problemes dels adults d'antigues generacions. Per exemple, la generació dels meus pares, que van néixer als 70, tenia al damunt la guerra freda, que en qualsevol moment s'anava el món a fer punyetes. Els meus avis van créixer en una dictadura feixista en postguerra. Els meus besavis van viure la guerra civil, i la Segona Guerra Mundial...

Ara a nosaltres ens toca viure en el canvi climàtic, i també ens toca gestionar l'ús de totes les noves tecnologies, la sobre població, el neoimperialisme etc. Tot són problemes de les generacions anteriors.

Ara potser us estareu preguntant que què té tot a veure amb la procrastinació, doncs ho té tot a veure. El problema global que ens tocarà més profundament serà el canvi climàtic, ja que afecta directament a tothom, doncs des del meu punt de vista no deixa de ser una procrastinació a nivell global, per part de tots els líders polítics. No incloc aquí inversors i empresaris ja que ells no es mouen pel bé de la humanitat o només encara que sigui del seu país, (en teoria), sí que ho fan sinó pel seu propi bé, per tant d'ells no dependrà la sort del món. Però tampoc depèn dels líders polítics, ja que gràcies a que vivim en una societat "lliure i liberal" qui té el poder són els bancs i les empreses, però bé, res que no sapiguem. El capitalisme, cada cop més s'està mostrant que té data de caducitat, ja que en la meua opinió és el responsable de molts dels problemes actuals. Som esclaus d'un salari que ens ha lligat a un sistema que no hem triat.

Però també tocaria fer autocrítica al 95% de la població que no inclou als grups anteriorment mencionats. És molt fàcil culpar a una persona de les teves desgràcies, i d'aquesta manera no auto-responsabilitzar-se, i caure en el discurs simplificat de "cuñao", que es basa en dir que tot va malament per culpa d'un cap de turc que no té la culpa. Un exemple seria culpar a Pedro Sánchez de que els preus han pujat, ell no en té exclusivament la culpa, i no és que estigui justificant-lo o l'estigui fent quedar bé, és que les coses són més complicades del que semblen. Doncs amb tot això anteriorment mencionat, no voldria dir que molts problemes actuals són fruit de la procrastinació de pràcticament tota la població? Podríem com a individus fer alguna cosa al respecte? La conscienciació ajudaria a la gent a canviar, o els podria més el "ja ho faran els altres"? Perquè es permet que les elits econòmiques siguin qui dicten el nostre futur, només perquè ens neguem a pensar i a prendre consciència i responsabilitzar-se?

Bé, ja seria hora d'anar acabat. Penso que procrastinar està dintre la naturalesa humana, i el motiu és no sortir de la zona de confort, aquelles petites zones de confort que ens creem al nostre cap i d'on no volem sortir-ne. Penso també que sempre busquem excuses i culpables alhora de procrastinar. Si féssim una comparació de la humanitat a un únic individu, tenint en compte el nostre curt recorregut, diríem que estem just a l'adolescència; ja que estem en un món que experimenta constants canvis des de fa uns segles, i no sap com reaccionar i necessita provar coses noves. També som egoistes, inconscients i tendim molt a procrastinar, tal com un adolescent.

**Bernat Aragall 1Batx.**

# DISERTACIÓN

La procrastinación es la acción o hábito de retrasar las tareas o actividades que deberían atenderse por su importancia, sustituyendo estas mismas por tareas más pequeñas, irrelevantes o más fáciles por el miedo a realizarlas mal o por simple pereza. Hoy en día se trata de un comportamiento común, pues las personas en esta sociedad actual nos caracterizamos por querer desarrollar varias actividades a la vez sin ser conscientes de que hay que ejercer un cierto esfuerzo y tiempo a estas actividades como, por ejemplo, los estudios, el trabajo, las tareas del hogar, etc. Se trata de un fenómeno psicológico, pues este no es racional. En los casos de procrastinación las personas deciden obtener un beneficio inmediato sin apenas valor en vez de conseguir un beneficio mucho mayor pero a un mayor largo plazo.

La procrastinación suele ser una práctica común y la mayoría de personas suelen postergar sus tareas diarias en algún momento. Teniendo esto en cuenta no necesariamente ha de ser un problema. Sin embargo, si el procrastinar se vuelve en un hábito sí que puede resultar un problema a la hora de realizar nuestras tareas.

Pienso que principalmente, antes de encontrar las formas para procrastinar lo menos posible, cada persona debería de tener claro cuál es su objetivo, por qué lo tiene y si merece la pena conseguirlo en comparación de los recursos que se desperdician consiguiéndolo. Suele ser común que procrastinamos por el simple hecho de que no tenemos claras estas preguntas, por ejemplo, en la escuela siempre nos han enseñado que es importante que realicemos los deberes y nuestras tareas, sin embargo la mayoría de estudiantes no saben para que les va a servir estudiar un tema, a donde quieren llegar después con ese conocimiento y si merece la pena invertir ese tiempo y dinero en estudiar o es mejor realizar otras actividades. Pienso que si una persona tiene estas cosas claras y sabe responder a estas tres preguntas ya ha ganado mucho y tiene menos posibilidades de procrastinar que una sin las metas claras.

Teniendo esto en cuenta, pienso que también es de gran ayuda mantener una buena organización del tiempo para evitar procrastinar. El no contar con una buena organización puede hacer que hagamos cualquier cosa, sin importancia alguna, durante el día y dejemos las cosas verdaderamente importantes para el final. Por ejemplo, si tenemos un examen para dentro de unos días y no dedicamos cierto tiempo a pensar cuánto tiempo debemos utilizar en estudiar y qué días debemos estudiar, probablemente acabemos estudiando peor que una persona organizada y a última hora. Está claro que el tiempo durante el día, y la vida en general, es limitado, y a la vez es una de las pocas cosas en este



mundo que no se pueden adquirir, lo que lo hace uno de los bienes más preciados y que no se ha de malgastar. Por esto mismo es indispensable tener una buena organización del tiempo y no malgastarlo.

Como he mencionado al principio, la procrastinación no es una acción racional, si no psicológica, empleamos nuestro tiempo en tareas de menos valor pero que se terminan antes. Por esta razón, nuestro objetivo será contrarrestar esto teniendo claro qué tareas realizaremos en nuestro día a día y dedicando buena parte de nuestro tiempo a tareas a largo plazo pero con las cuales obtendremos una mayor recompensa en un futuro.

Sin duda alguna, la diferencia entre una mala organización del tiempo y una buena organización del tiempo puede definir si somos más propensos a procrastinar o lo somos menos.

Seguramente estas sean las principales razones por las cuales procrastinamos, sin embargo, en la sociedad actual en la que vivimos, pienso que otro factor importante del por qué procrastinamos son las nuevas tecnologías. Hoy en día la mayoría de personas cuentan con un dispositivo electrónico, ya sea un teléfono móvil, ordenador o cualquier otro. Estos aparatos electrónicos son de gran ayuda para realizar nuestras tareas diarias y hacerlas más fáciles, sin embargo también es muy fácil que nos distraigamos con ellas. Lo que ocurre es que solemos mirar nuestros aparatos electrónicos cuando estamos realizando tareas importantes, esto a su vez ocurre porque mirar la pantalla de nuestro teléfono móvil, por ejemplo, nos supone muy poco esfuerzo a comparación del beneficio momentáneo que obtenemos. Mirar la pantalla de uno de nuestros teléfonos móviles nos puede dar una satisfacción instantánea viendo quizá una foto o un vídeo y no tenemos que realizar ningún tipo de esfuerzo para hacerlo, esto hace que sea muy tentador mirar nuestros dispositivos electrónicos cuando estamos realizando una tarea que requiera de esfuerzo. Por lo tanto, la mejor decisión que podemos tomar cuando nos queremos enfocar en una tarea es alejarnos momentáneamente de nuestros dispositivos electrónicos.

Cada persona tiene que tener sus propios objetivos y ha de intentar ser constante en estos y evitar las influencias que le puedan desviar de su objetivo final, siendo la procrastinación una de ellas. Para evitar que cosas como la procrastinación que solamente nos llevan a realizar otras acciones que no tienen valor alguno debemos tener claro nuestro objetivo, tener una buena organización del tiempo y enfocarnos mientras estamos haciendo nuestras tareas. De esta forma estaremos más cerca de nuestros objetivos personales y seremos menos propensos a procrastinar.

**Joel Bassono Ortega**  
1r Batx. A

# TREBALL GLOBALITZAT

## TG DE 1ER D'ESO

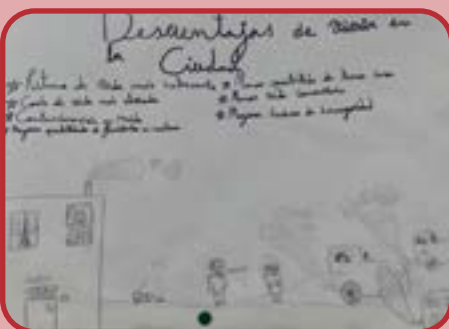
La societat evoluciona i cada vegada més hem de preparar els nostres alumnes per donar respostes innovadores en una societat canviant i en evolució constant.

El nostre objectiu és afavorir que l'aprenentatge escolar sigui útil per a formar ciutadans i ciutadanes crítics, amb opinió pròpia, autònoms i que siguin capaços de resoldre els nous reptes en cooperació amb els altres.

Amb aquesta finalitat hem engegat un TG a primer d'ESO que consisteix en treballar el nostre barri i la nostra ciutat. Hi participen conjuntament tres assignatures, català, castellà i socials, es treballa competencialment i durant aquest curs escolar portarem a terme tres treballs globalitzats.

### TG1: El meu paisatge urbà més proper.

Hem treballat el concepte de paisatge, el paisatge rural i l'urbà, hem analitzat els vincles entre el paisatge i les persones, hem creat textos descriptius en català i en castellà, hem fet fotografies i dibuixos de paisatges que ens emocionen,....



### TG2: Reptes de viure a ciutat

Ara ja estem estudiant la ciutat, les diferències que hi ha entre els seus barris, les avantatges i els inconvenients de viure a ciutat, hem començat la construcció de maquetes de ciutats ideals, que es complementaran amb un text explicatiu.



### TG3: Podem resoldre els problemes de viure a ciutat ?

En aquest treball globalitzat deixarem que la imaginació dels adolescents ens porti a resoldre els reptes que hem trobat a ciutat. El producte final seran uns esquetxos teatrals de situacions positives que puguin trobar en el dia a dia urbanita que portem. Crearem els diàlegs, farem decorats i representarem les nostres obres.

En definitiva, ens mou la voluntat i la il·lusió de fer del nostre alumnat de primer uns nois i unes noies amb opinió, estima i compromís vers el barri, la ciutat,....el món en el qual viuen.



# càmera obscura



L'alumnat de l'optativa Comunicació audiovisual de 1r de Batxillerat ha fet la descripció i la construcció d'una càmera fotogràfica

La càmera obscura, terme que deriva de "camera", que en llatí significa "habitació" o "cambra", és un instrument òptic que permet obtenir una projecció plana d'una imatge externa sobre la zona interior de la superfície.

Va constituir un dels dispositius ancestrals que van conduir al desenvolupament de la fotografia. Els aparells fotogràfics actuals van heretar la paraula càmera de les antigues càmeres obscures.



# SORTIDES CONVIVENCIALS: FEM ALEU

El divendres 28 d'octubre el nostre alumnat ha realitzat la primera sortida convivencial d'aquest curs 2022-23



Per tal que els alumnes d'un grup classe se sentin acollits, desenvolupin rols d'ajuda cap als altres i, al mateix temps, s'afavoreixi el seu propi treball, és prioritari cohesionar el grup.

Transformar un grup d'alumnes en un grup eficient i efectiu provoca una millora en les relacions interpersonals i en el rendiment acadèmic.



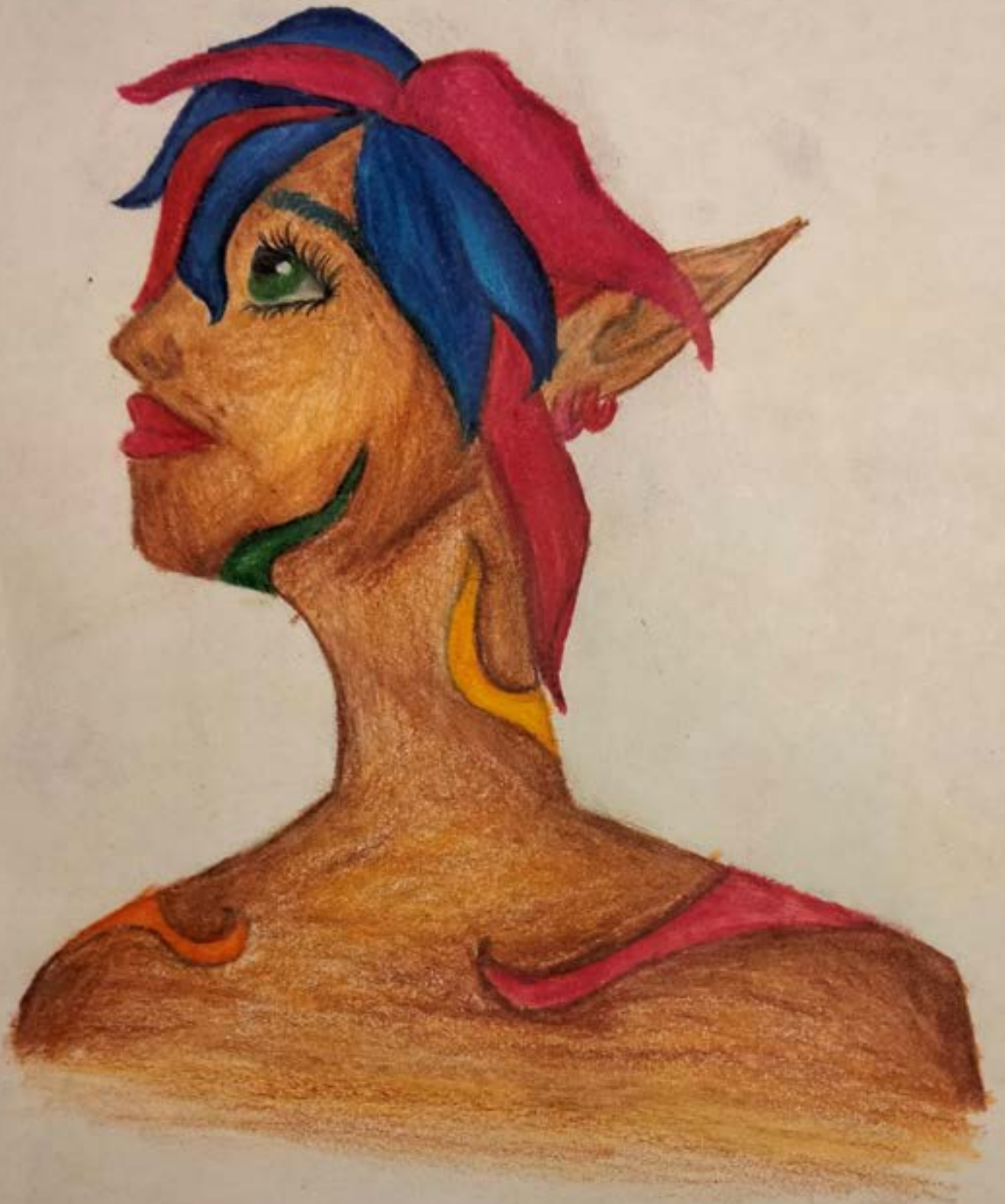
I, per això mateix, són importants les dinàmiques de grup com a elements dinamitzadors i necessaris en el procés d'ensenyament/aprenentatge, per aconseguir una major implicació en l'aprenentatge i interès per "aprendre a aprendre".




Les dinàmiques de grup, dins l'aula o en espais oberts, són una eina didàctica per aconseguir aprenentatges significatius en els alumnes, perquè es produeixen canvis personals mitjançant l'experiència de grup, augmentant la cooperació i el sentiment de solidaritat entre ells, afavorint aspectes positius d'augment d'autoestima personal i aconseguint gaudir i sentir-se feliç de pertànyer al grup.



# Producciones de visual i



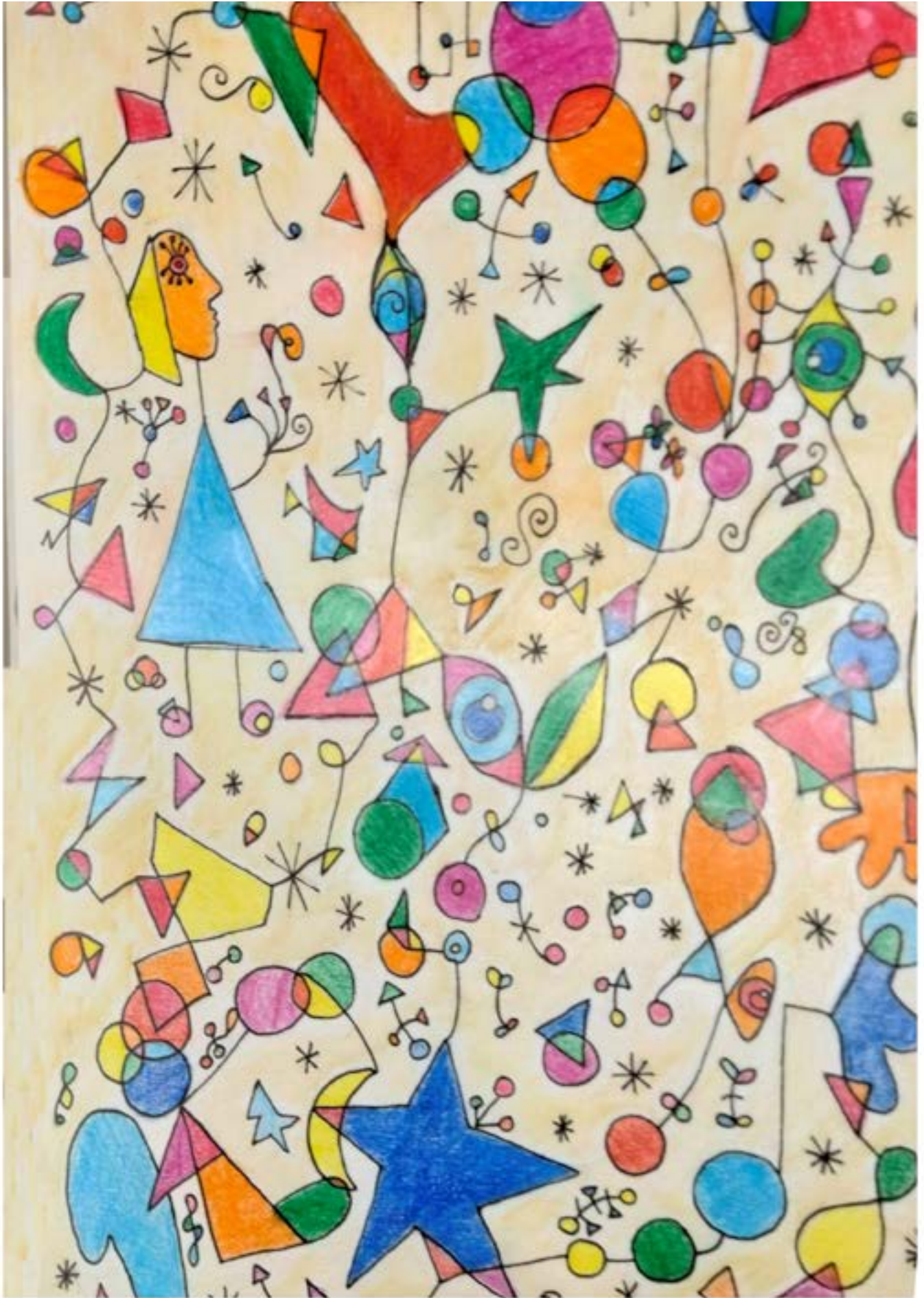
Laura.T 

# plàstica de ler d'ESO



Isabelly Queiroz 1C Abstract Shapes

# Producciones de 1 d\_ES



Laura Trilla 1ESOA - DOTS LINES AND PLANES

a visual i plàstica



Rita Alvarez 1C - Abstract SHAPES

# PROJECTE TALLER DE CUINA A 3ER D'ESO-A



EL GRUP DE 3RA PARTICIPA  
CADA DIVENDRES D'AQUEST  
TRIMESTRE DEL TALLER  
DE CUINA QUE FORMA  
PART DEL PROGRAMA  
ENGINY. UN PROJECTE  
BASAT EN L'APRENTATGE  
COMPETENCIAL QUE VOL  
DESPERTAR VOCACIONS,  
TREBALLAR DE MANERA  
COOPERATIVA I AFAVORIR  
EL DESENVOLUPAMENT  
DE COMPETÈNCIES  
TRANSVERSALS.

# BONES FESTES



Laura Trilla 1A - Abstract SHAPES