

Núm. 71 | Diciembre '23

EL FUSTER

CURS 2023-24

Lucas Alvarado ES02B



EL FUSTER

Núm. 71 | desembre 2023

Curs 2023 - 2024

CONSELL DE REDACCIÓ

Carina Blasi
Raquel Bogatell
Anna Duesa
Alba Escuer
Maria José Fernández Hidalgo
Pilar Gonzalo
Fernando Llorente
Ferran Lorenzo
Marta Massana
M. Dolors Perramon

COL·LABORACIÓ

Hilena Aguilera
Alba Loré
Irene Baldó
Paloma Damascena
Angelina Hakobyan
Meritxell López
Gabriel Musoiu
Oscar Nortway
Isaura Raba
Juan Carlos Rodríguez
Jordi Rojas
Nika Shtefan
Júlia Serrano
Sorin Toncu
Franco Torres
Sara Wang
JingJing Wu
Vicky Alonso
Maria Gómez
Laia Martín
Lester Ávila
Armando Bandrés
Britany Castellanos
Ismael El Morabiti
Malak Elabass
Judith Giménez
Natanael Jiménez
Danyal Naveed
Luka Papiashvili
David Ursu
Boyi Wu
Lucas Alvarado
Rita Álvarez
Andrea Gutiérrez
Jaxi Jin
Selena Mera
Ariadna Sabater
Jinhuang Zhuo

COORDINACIÓ

Maria José Fernández Hidalgo

DISSENY I MAQUETACIÓ

Oscar López

PORTADA

Lucas Alvarado, ESO2B

INS DOLORS ALEU

Plaça Ferran Reyes, 2

08027 Barcelona -Tel 93 243 15 60

Web INS:

agora.xtec.cat/ins-dolors-aleu-barcelona

Web AFA:

afadorsaleu.org

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 71

3 EDITORIAL

4 ΔFΔ

5 ΔLEU SOSTENIBLE

6 ΔLEU CREATIU

7 ΔLEU DIVULGATIU

9 ΔLEU CULTURAL

10 ΔLEU LECTOR

13 ΔLEY CREATIU ESO

14 ΔLEU TRANSFORMADOR

21 ΔLEU Δ LA CUINA

25 ΔLEU AL COR

El curs 2023/2024 ha arribat ple de novetats a l'institut. Compartim aquestes noves per fer-vos en partícips. El projecte de l'institut pretén promoure alumnes desperts, solidaris, sensibles, acollidors, creatius, respectuosos, crítics, responsables, i sobretot alegres i feliços.

És per això que els aprenentatges que incentivem impulsen:

L'Aleu solidari

El treball i la recollida d'aliments per part de l'alumnat de 4t d'ESO, durant 3 setmanes de la tardor. Aquest recapte els nois i noies el porten al Rebost Solidari de Sant Andreu.

L'Aleu sostenible

L'ampliació de coneixement dels objectius del desenvolupament sostenible (ODS) emmarca la col·laboració a la Festa Major de Navas. L'alumnat de 3r d'ESO obre els ecotallers a tot el públic vianant de la plaça Ferran Reyes.

L'Aleu renovador

A 1r d'ESO els i les alumnes disposen de noves taules, cadires, armariets i plantes per les aules, a més de les parets pintades. Tot plegat afavoreix molt positivament el treball en grup i la incentivació de noves metodologies de treball a l'aula.

L'Aleu creatiu

Les idees creatives i l'empenta de part de l'alumnat de 1r d'ESO permeten desenvolupar activitats com el teatre, la renovació de les pintures murals a les portes d'accés, entre altres activitats d'aquest caire.

L'Aleu verd

El manteniment i la cura de les plantes interiors i exteriors, especialment a la Terrassa, contribueixen a la naturalització dels espais, amb el suport de 3r d'ESO.

L'Aleu amb ritme

La introducció del programa En Directe i l'interès pel Bàsquet Beat pretenen que l'alumnat també s'il·lusioni amb la música, els ritmes, els instruments...i tot allò que comporta el foment de la competència musical i de totes les altres vinculades.

L'Aleu lector

La lectura és considerada pel projecte de l'institut com una eina cabdal pels aprenentatges, d'ací que tot l'alumnat, a diari, practica la lectura de manera reflexiva, entenedora, per saber-ne més i per millorar les habilitats.

L'Aleu transformador

L'institut aposta per la innovació i la transformació educativa. Fa anys que l'alumnat de 1r i 3r d'ESO participa del treball globalitzat. Es globalitzen diferents matèries, per les quals l'institut compta amb l'acreditació de centre innovador. L'alumnat aplica la globalització, gaudeix tot aprenent i construint maquetes de monuments històrics.

L'Aleu lliure de mòbils

Enguany es dinamitza molt més encara la sociabilització, la interacció, el joc, el diàleg, i més especialment a l'hora d'esbarjo.

L'Aleu impulsador

La posada en marxa del Diari de l'Aprenentatge cerca l'impuls d'un vincle, encara més fort amb les famílies. Aquest recurs incentiva la millor adaptació i integració a l'aula i a l'institut, l'autoconeixement, la presa de decisions, entre altres aspectes, per part de cada alumne especialment de 1r d'ESO.

L'Aleu a la cuina

La imaginació i la creació de receptes posa en pràctica el treball en equip i la col·laboració, com a elements clau entre l'alumnat a la cuina.

L'Aleu esportiu

Sempre comptem amb la dinamització d'activitats esportives en horari lectiu i extraescolar, espai migdia, o espai d'esbarjo.

Vols saber-ne més? Segueix-nos i llegeix-nos.

Web: agora.xtec.cat/ins-dolors-aleu-barcelona

Instagram: [@ins.dolorsaleu - instagram.com/ins.dolorsaleu](https://www.instagram.com/ins.dolorsaleu)

Twitter: [@INSDolorsAleu - twitter.com/insdolorsaleu](https://twitter.com/INSDolorsAleu)

Facebook: [@institutdolorsaleu - facebook.com/institutdolorsaleu](https://www.facebook.com/institutdolorsaleu)

Telegram: [@insdolorsaleu - t.me/insdolorsaleu](https://t.me/insdolorsaleu) **ENSE:** ense@insdolorsaleu.cat

MD.Perramon

AFA: Què és i per a què serveix



AFA és l'acrònim de Associació de Famílies d'Alumnes. En formem part totes les famílies que en fer la matriculació, o bé a l'inici de curs, paguem la quota de 25€ i ens associem per tal de defensar els interessos dels alumnes i les famílies dels alumnes de l'Institut.

Més enllà de les conegudes gestions del lloguer d'armariets i de l'entrega de carpetes i agendes als associats, portem a terme d'altres tasques que us passem a detallar:

- **Extraescolars.**
- **Menjador.**
- **Escola de famílies (xerrades/tallers per mares i pares).**
- **Relacions amb la Direcció.**
- **Relacions amb el Consorci d'Educació de Barcelona.**
- **Participació a l'AFFAC (federació de AFAs).**
- **Organització o participació a festes (Benvinguda, Graduació, ...).**
- **Participació/Edició de la revista El Fuster.**
- **Guarniments (Castanyada, Nadal, Carnestoltes).**

Però sobretot volem destacar les feines, reunions i pressions que portem a terme per tal de fer arribar a qui calgui i quan calgui les reclamacions de millores en la gestió, el sistema educatiu i els recursos per l'Institut.

Orgànicament l'AFA té un President/a, un Secretari/a, un Tresorer/a i uns vocals. Tots ells formen la Junta Directiva i porten el dia a dia de l'AFA. Actualment la Junta està formada per set pares i mares. No obstant, l'òrgan de decisió i on es marquen les línies mestres a seguir és l'Assemblea de socis.

En comparació amb les AFAs de les escoles (Primària), les AFAs dels instituts tenen una menor participació de les famílies. Malgrat això no defallim i fem aquí una crida a la col·laboració de totes aquelles mares, pares i tutors/res que creguin que cal fer pinya entre les famílies per acabar tenint un millor institut i una millor educació pública, laica i plural. Animeu-vos a participar amb l'AFA, simplement ens heu d'enviar un email a afadolorsaleu@gmail.com.

Estarem encantats d'escoltar-vos.

Ferran Lorenzo

President de l'AFA de l'Institut Dolors Aleu



L ALEU
SOSTENIBLE

SORTIDES ODS 1R I 3R ESO

Els dimecres 25 d'octubre, 8 i 15 de novembre, l'alumnat dels dos nivells van fer una sortida didàctica i de coneixença, de cara a implementar el programa TEI.

El recorregut tenia com a objectiu analitzar el grau de sostenibilitat del nostre barri. El nostre barri és sostenible?

La sortida es feia amb grups barrejant alumnes de 1r i 3r i seguint un itinerari prèviament organitzat.

Els alumnes havien de respondre unes preguntes relacionades amb aquest grau de sostenibilitat i per fer-ho, portaven un dossier.

Aspectes que es van analitzar:

- 1.- la recollida de residus (contenidors)
- 2.- el tipus d'equipaments (culturals, comercials, etc.)
- 3.- els espais verds (les superilles destinades a reduir el moviment dels cotxes)
- 4.- l'estalvi energètic de les seves construccions (edifici Media-TIC)
- 5.- el tipus de comerç que predomina.

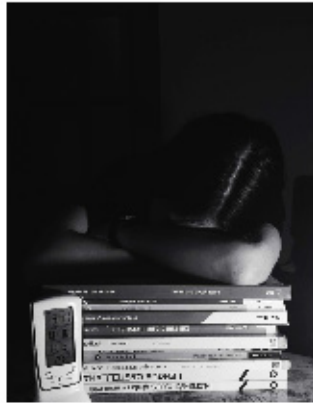


Alev creatiu BAT - Comunicació audiovisual

1r de Batxillerat

Durant aquest trimestre hem fet la feina, entre d'altres, sobre l'auto retrat i retrat d'un adolescent. Ha estat una introducció a mirar la fotografia amb finalitat més artística com a documentalista. Presentaven diverses fotos a la parella i seleccionaven una o dues finals. És interessant com mostren lliurement moltes característiques d'aquesta edat, així com també s'han afrontat de manera més preparada o de forma més fresca a mostrar un resultat. He fet una selecció d'algunes feines tenint en compte mostrar varietat. N'hi ha d'altres més no mostrades amb molt d'interès.

PASO 1: FOTOS



Son Pàgines extretes del seu treball:

Aquests retrats son de
Jing Jing Wu i Sara Wang.
Cursen 1r de batxillerat.



Retrats fets per Jordi Rojas i Jordi Anglés. Cursen 1r Batxillerat.



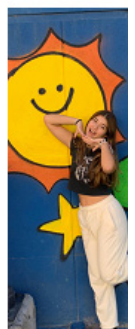
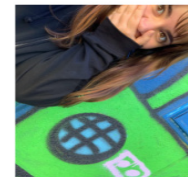
La primera és un reflex del que es
ella.
La segona una fotografia feta desde
a dalt jugant amb el cabell.
La tercera un altre fotografia desde
a dalt amb la diferència de que té las
mans que entre mig es al ull.
La quarta juga amb el primer pla
segon i tercer.
I la cinquena es la que em escollit ja
que la fotografia juga amb la
contrallum pero igualment es veu el
volum perquè s'il·lumina als braços i
el fons amb uns colors tan vius
queda espectacular.

Aquesta foto es del grup de Meritxell Lopez i
Oscar Nortway. Cursen 1r Batxillerat.

Retrats fets rel Grup: Gabriel
Mosoiu, Angelina Hakobyan i
Paloma Damascena. Cursen 1r de
Batxillerat.



He escogido esta porque se ve una expresión de
felicidad y refleja un poco la personalidad con el



Retrats de Irene Baldó i Julia Serrano. Cursen 1r de
Batxillerat.

L'ALEU DIVULGATIU

CONCURS
FOTOGRAFIA

I CONCURS DE
FOTOGRAFIA
MATEMÀTICA

Curs 2023-2024

PREMIS PER A
LES 3 MILLORS
FOTOGRAFIES DE
CADA NIVELL:

- 1r i 2n d'ESO
- 3r i 4t d'ESO
- BATXILLERAT



Fem Matemàtiques

Fem Aleu

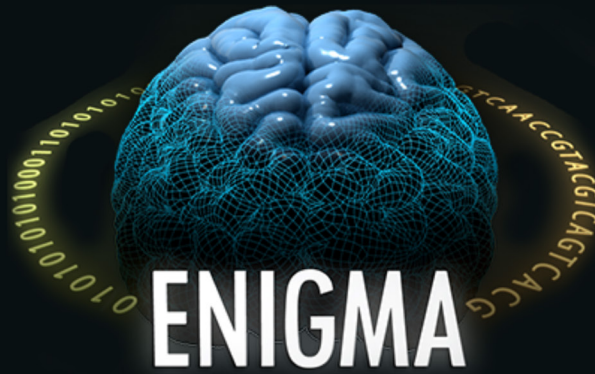
Què és la fotografia matemàtica?

La fotografia matemàtica és una eina que apropa les matemàtiques al nostre entorn i les empra com a generadores de bellesa, de creativitat i fins i tot de crítica social.

Hi ha d'haver una intencionalitat a l'hora de fer-la, que ha de quedar reflectida en un títol que determini clarament quin concepte matemàtic pretenem captar. Alguns exemples més

Bases

- **Heu de presentar obligatòriament una fotografia. Opcionalment en podeu presentar una segona.**
- **Les fotografies han d'anar acompanyades d'un títol que els donin el contingut matemàtic.**
- **El format de les fotografies ha de ser JPG.**
- **Cal penjar les fotografies al Classroom abans del 15 de desembre.**
- **Cada grup classe votarà per escollir les seves 2 millors fotografies.**
- **Les fotografies escollides de cada grup classe s'emmarcaran per fer-ne una exposició.**
- **L'alumnat de cada nivell votarà per escollir la millor fotografia del seu nivell d'entre les exposades. Aquesta fotografia participarà al concurs oficial de fotografia matemàtica. Es poden consultar les bases i els premis per a les fotografies guanyadores aquí.**
- **Els autors de les 2 fotografies més votades de cada nivell rebran un regal cortesia de l'Institut.**
- **Els resultats es publicaran a la pàgina web de l'Institut abans del 29 de febrer.**
- **El Departament de Matemàtiques s'encarregarà de desfer qualsevol possible empat i es reserva el dret de modificar aquestes bases totalment o parcialment en qualsevol moment segons les necessitats del concurs.**



Us heu adonat que el logo de l'institut és ple de colors?



Què aquests colors els relacionem amb els primaris i nosaltres estem en un centre d'educació secundària?

Au ves, fora broma i posem-nos a jugar de valent.

Sabeu dir-nos en quina obra i artista està inspirat?

Qui ho sàpiga, ha d'enviar les respostes a

publicacionsrevista@insdolorsaleu.cat

**Teniu molt a guanyar, i no només un aprovat.
Endavant!**



ALEU LECTOR

CREACIÓ LITERÀRIA BAT1

MI INFANCIA EN MOLDAVIA

Desde mi pequeño pueblo en Moldavia, mi infancia estuvo marcada por la simplicidad y la dificultad económica. Durante los primeros siete años de mi vida, mi familia y yo vivimos con recursos limitados, pero a pesar de eso, esos años fueron los más felices de mi vida.

Mi pequeño pueblo, rodeado de colinas verdes y campos interminables, era un lugar donde todos nos conocíamos. Las casas de madera se alineaban en calles estrechas y polvorientas, y la vida transcurría a un ritmo pausado. A pesar de la falta de comodidades modernas, cada día estaba lleno de aventuras y descubrimientos.

Nuestra modesta casa estaba llena de amor y risas. Mis padres trabajaban incansablemente para poner comida en la mesa y asegurarse de que tuviéramos lo esencial. A menudo, las comidas consistían en simples ingredientes locales, pero la cocina de mi madre siempre lograba convertirlas en delicias reconfortantes. Las noches eran iluminadas por la tenue luz de las velas, y las historias que mi abuela solía contarnos antes de dormir se quedaron grabadas en mi memoria.

La dificultad económica no nos impedía disfrutar de la vida. Jugar al aire libre era nuestra mayor diversión. Corríamos descalzos por los campos, escalábamos árboles y construíamos cabañas improvisadas en el bosque cercano. Cada estación traía su propia magia: los inviernos significaban patinaje sobre hielo en el lago congelado, mientras que la primavera nos brindaba la alegría de recoger flores silvestres.

A medida que crecía, mi familia y yo dejamos atrás aquel pequeño pueblo de Moldavia en busca de oportunidades en la ciudad, llevando con nosotros los recuerdos preciosos de una infancia feliz a pesar de la pobreza. Aquellos años en el pueblo me enseñaron que la verdadera riqueza reside en la familia, la comunidad y la capacidad de encontrar la felicidad en las cosas simples de la vida.

Sorin Toncu

1º Bachillerato B

30/10/2023

TINIEBLAS Y ESPERANZA: EL RETRATO DE UNA NOCHE EN LA DISCOTECA

A la medianoche, en el umbral de una bulliciosa discoteca, se desplegaba una imagen de profunda melancolía. En el suelo yacía una joven mujer, su mirada perdida en el horizonte de sus propios pensamientos, mientras las luces de neón titilaban y la música retumbaba en el ambiente. A su lado, descansaba una botella de alcohol, un reflejo de su intento por ahogar las penas de una noche que parecía haber perdido su brillo.

En ese rincón de desolación, la joven parecía aislada de la alegría y la efusión de la vida nocturna. Mientras el mundo seguía su curso en la discoteca, ella se hallaba en una burbuja de soledad. La escena, aunque conmovedora, también hablaba de la fragilidad humana y la lucha interna que a veces nos consume en las horas más oscuras de la noche.

Sin embargo, en medio de su abatimiento, la fotografía sugería la posibilidad de una luz al final del túnel. Era un recordatorio de que, incluso en los momentos más sombríos, la esperanza y la fortaleza del espíritu humano pueden emerger. Aquella imagen en el entorno nocturno de la discoteca, con la joven y la botella como símbolos de la lucha interior, invitaba a reflexionar sobre la complejidad de las emociones humanas y la búsqueda de la luz en la oscuridad.

Juan Carlos Rodríguez

MICRORELAT

La sangre caía por el suelo, no me podía creer que ya lo había hecho, por fin, después de 16 años, me había atrevido a acabar con mi sufrimiento en ese orfanato del diablo.

Llevaba desde que tengo memoria sufriendo los abusos de ese pastor, sentía sus manos por mi cuerpo, y oía sus susurros en mi cabeza, no lo aguantaba más.

Sentía como mi cuerpo temblaba, dolía muchísimo, pero quería morir ya, quería acabar con todo. Harta de la humillación.

Había un charco en el suelo, de sangre roja, en ese pavimento de piedra que tantas veces había caído por empujones de mis compañeras.

Me desplomé en el suelo, entre lágrimas y sangre, y entonces escuché unos pasos rápidos hacia mí, la hermana Helena gritaba preocupada, pero yo ya subía al cielo, por fin en paz.

Irene Baldó

En medio de la medianoche, junto a una bulliciosa discoteca, una mujer yacía en el suelo. Su rostro, iluminado por luz intermitente de neón mostrando una profunda tristeza. A su lado, una botella de alcohol casi vacía que reflejaba su lucha interna. Mientras la multitud disfrutaba dentro, ella estaba atrapada en su propia melancolía. La imagen destacaba la soledad y la desesperación ocultas tras la diversión nocturna, recordando que, incluso en medio de la euforia, la tristeza encontraría su camino. La pregunta persistente era ¿quien podría rescatarla de su oscuridad?

Alejandro Malabrigo

CANTABRIA

DIA 1: EXPLORANDO CANTABRIA

Mi día comenzó en la hermosa región de Cantabria, donde los deleites gastronómicos se entrelazan con la majestuosidad del paisaje. Mi primera parada me llevó a un encantador restaurante local en Santander, donde los sabores marinos predominaban. El pescado fresco, preparado con maestría, danzó en mi paladar como un poema culinario.

Probé delicias como el besugo a la parrilla y anchoas en vinagre.

DIA 2: EL ENCANTO DE CABÁRCENO

En mi segundo día, la excursión me llevó al parque de la Naturaleza de Cabárceno, un santuario de la fauna donde la naturaleza se manifiesta en su esplendor. Las majestuosas criaturas que habitaban en este paisaje dejaron una huella imborrable en mi alma. Observé elefantes, leones, y osos en su hábitat natural, una experiencia inigualable.

DIA 3: LOS PLACERES GASTRONÓMICOS DE CANTABRIA

Mi última jornada en Cantabria estuvo dedicada a la exploración culinaria.

Un viaje a los mercados locales me llevó a degustar quesos autóctonos, con sabores fuertes y únicos. En la hora del almuerzo, me sumergí en una auténtica fabada asturiana, que, aunque originaria de su vecina Asturias, es un tesoro gastronómico en Cantabria. No pude resistirme a probar los postres locales, como el sobao pasiego y el quesuco, que endulzaron mi despedida de esta tierra de delicias.

Así concluyo mi breve pero apasionante viaje a Cantabria donde la riqueza de su gastronomía y la majestuosidad de Cabárceno se entrelazaron para dejarme con recuerdos imborrables y un paladar pleno de experiencias inigualables.

Eric Fernández Sacasas

1º Bachillerato B

30/10/2023



Jaxi Jin ESO2B



Jinhuang Zhuo ESO2B



Rita Àlvarez ESO2B

L'Al·leu creatiu ESO ARTS WILL SAVE US

Els treballs en curs durant el primer trimestre a l'optativa de Visual i Plàstica de 2n han estat les tècniques:

Notan

'Notan' és un concepte japonès que es tradueix com 'harmonia fosca clara'.

Aquesta tècnica utilitza colors clars i foscos i els espais positiu i negatiu de l'obra, en la qual aquests elements artístics clars i obscurs interactuen entre si a través de la simetria axial, formant una composició harmònica.

Mosaics a l'estil d'Escher

M. C. Escher va ser un dibuixant i artista neerlandès nascut el 1898, molt conegut per les seves figures modulars evocadores i els seus dibuixos de perspectives impossibles.

Per fer un mosaic a l'estil d'Escher, hem partit d'una figura geomètrica senzilla, a la qual hem aplicat transformacions successives, fins arribar a la construcció d'un motiu que omple el pla sense forats ni sobreposicions. El mosaic es genera després mitjançant girs, simetries, translacions i lliscaments.

Alba Escuer Professora ViP



Selena Mera ESO2C



Andrea Gutiérrez ESO2C



Ariadna Sabater ESO2C

LA RELATIVIDAD Y EL TIEMPO, ¿QUÉ SON?

La relatividad del tiempo es uno de los conceptos más fascinantes de la física moderna, desarrollada principalmente por Albert Einstein en sus teorías de la relatividad especial y general a principios del siglo XX. Estas teorías revolucionaron nuestra comprensión del tiempo y su relación con el espacio, desafiando las intuiciones que habíamos tenido durante siglos.

El tiempo, es un constructo conceptual humano, que no existe, el hombre lo ha elaborado.

San Agustín en el siglo 4 dijo: "Cuando me preguntan qué es el tiempo, no lo sé, pero cuando no me lo preguntan, sí lo sé, yo estoy de acuerdo con su opinión, ya que es un tema complicado que cuando te lo preguntan no sabes la respuesta exacta, pero si no te lo preguntan ya sabes que es, sin saber la respuesta.

También me he fijado que cuando estás haciendo algo que te gusta, te distrae o entretiene, el tiempo pasa más rápido, por lo que ese momento se te hace más corto y que querrías seguir ahí. Pero cuando estás en una situación incómoda, que no te gusta o que es aburrida para ti, el tiempo se te pasa más lento y eterno.

En cuanto a la pregunta de quién inventó el tiempo, se podría decir que nadie, ya que se refieren a alguien o algo, persona o objeto, pero sabemos que los seres humanos lo descubrieron notando su presencia. Luego añadieron el cómo medirlo con sistemas matemáticos y relojes que hoy en día se siguen utilizando.

Está la parte de personas que son más creyentes y creen que lo inventó su dios, como también inventó el universo y todo lo que conocemos hoy en día.

El tiempo también nos sirve de medida de la duración de los acontecimientos.

Y también nos podemos referir a la meteorología, o el estado de cada sitio.

¿Qué tiene que ver la relatividad del tiempo con la filosofía?

La relatividad del tiempo cuestiona la idea de que el tiempo es absoluto y uniforme. En cambio, sugiere que el tiempo es relativo y puede variar según la velocidad y la gravedad. Esto plantea preguntas profundas sobre la naturaleza del tiempo, su objetividad y su relación con el espacio y la materia. Muchos filósofos han reflexionado sobre estas cuestiones durante siglos, y la relatividad de Einstein proporciona una nueva perspectiva para abordarlas.

Las distintas teorías de la relatividad han sido confirmadas mediante experimentos y observaciones y han tenido un impacto significativo en la física, la astronomía y la cosmología. Han transformado nuestra comprensión de la naturaleza del espacio y el tiempo, y han llevado a la formulación de conceptos como la dilatación del tiempo, la contracción de la longitud y la curvatura del espacio-tiempo, que han influido en la ciencia y la filosofía.

Para mí, la relatividad del tiempo tiene profundas implicaciones filosóficas y ha transformado nuestra comprensión de la naturaleza del espacio y el tiempo. Ha inspirado una nueva forma de ver el universo, en la que el tiempo y el espacio son componentes interconectados y cambiantes, en lugar de entidades absolutas y estáticas. Además, esta teoría ha influido en la ciencia, la tecnología y nuestra percepción del cosmos de maneras que van más allá de las meras ecuaciones matemáticas, y su influencia sigue siendo evidente en la exploración espacial y en nuestra búsqueda continua de respuestas a las preguntas fundamentales sobre el universo en el que vivimos.

Laia Martín

4rt B

QUIZÁS EL PROBLEMA ES NUESTRA PERCEPCIÓN

El uso de las redes sociales es nuevo, se empezaron a usar hace unos 15 años y desde entonces parece que son las protagonistas de nuestras vidas. Tanto en la televisión, en la vida diaria y en conversaciones con tus amigos siempre acaba saliendo por algún lado el tema de las redes sociales. Existen miles de documentales, entrevistas y estudios que intentan explicar todo lo negativo que nos puede suceder si estamos conectados a internet. No intentaré desmentir esto, simplemente darle otro punto de vista.

Desde hace un tiempo, los adolescentes, o al menos algunos de nosotros, nos estamos dando cuenta de que se está exagerando la percepción de los adultos, y que muchos de ellos quizás están más preocupados de lo que deberían.

Las redes sociales han causado un gran impacto social en el mundo y en la historia, eso ha provocado prácticamente una realidad paralela donde puedes acceder a ella solamente instalando una aplicación en tu teléfono. Los adolescentes entendemos que los adultos estén preocupados por nosotros, entendemos también que les preocupe que las redes nos puedan provocar una dependencia o adicción. Pero aquí es cuando se forma una pregunta que muchos de nosotros nos estamos planteando: "¿No están haciendo la bola de nieve más grande de lo que es?"

Creemos que los contenidos de las redes sociales pueden ser sanos dependiendo del control que ejerza uno mismo. Es decir, cómo nos tomamos ver una imagen depende total y absolutamente de nosotros. Por ejemplo, si estoy navegando por Tik Tok y me aparece un video de un gatito, a mi me puede resultar muy mono, pero a otra persona que no le gusten los gatos le puede provocar rechazo. El gato es el mismo, solo que visto desde diferentes puntos de vista: a una persona le provoca unas sensaciones que a otra no.

Este último ejemplo se puede aplicar a la mayoría de videos que vemos. Durante los últimos años, los casos de TCA (Trastornos de Conducta Alimentaria) en adolescentes se han multiplicado. Prácticamente todos los medios de comunicación culpan a las redes sociales como causa de este trastorno, ya que la mayoría de los TCA se basan en la comparación de tu cuerpo con otro. Por ejemplo, ver a una chica guapa con cuerpo de modelo, a muchas víctimas de este terrible trastorno no las ayudará; en cambio para otras personas que no son cercanas a poder pasar por este trastorno, ver a gente guapa con un cuerpo bonito no les tiene por qué afectar. Es el mismo contenido visto desde otros ojos. Yo no creo que las redes sean la principal causa de este problema, pero sí un factor de empeoramiento para la vida de un adolescente que está pasando por un momento muy duro.

Una de las formas para que determinados contenidos de las redes no te puedan dañar es esta: simplemente aprietas el botón de "no me interesa" y este tipo de videos o contenidos te dejarán de aparecer enseguida. También hay otra forma de hacer que solo te aparezca contenido interesante para ti dando "like" al video que te gustó. Con esta acción la aplicación entenderá el tipo de intereses que tienes. Esto significa que hay formas de que una red social no te haga daño a través de sus contenidos.

Es algo innegable que hay muchísimos estudios que comprueban que hay efectos muy negativos en los adolescentes provocados por las redes, sobre todo en el rendimiento escolar. Bien es cierto que las redes pueden provocar cierta adicción, en parte por lo que expliqué antes, al dar "like" a los videos interesantes para ti, todo lo que salga seguramente te interesará ya que justamente los algoritmos están preparados para ello.

Hay otros factores externos que también son causa de una adicción a internet, por ejemplo: la falta de autocontrol en la adolescencia, la falta de madurez, la poca atención que ponen algunos padres hacia sus hijos, etc. Estos factores de riesgo del entorno del adolescente pueden incentivar la adicción a las pantallas y a las redes sociales.

Finalmente, podríamos decir que tu decides los contenidos que consumes en relación a cómo los percibes y el estado de ánimo en el que te encuentras. Tu decides si quieres ver videos que te ayudan y te alegran o imágenes que te autodestruyen. Es responsabilidad de cada uno. Primero debemos autoanalizar lo que vemos y lo que nos afecta antes de echar la culpa a un ente abstracto como las "redes sociales".

Aún así, lo que pienso que es más difícil de controlar, sobre todo por parte de los adolescentes, es el grado de dependencia que tenemos de las redes aunque solo sea por la cantidad de horas malgastadas que perdemos.

Isaura Raba 1r B

INFLUENCIA DE MEDIOS SOCIALES

Las redes sociales son una herramienta muy adictiva y sobre todo en la adolescencia. Hoy en día los adolescentes dedican entre 6 y 9 horas al día a Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp u otras redes que nos afectan negativamente. Aquellas pueden contener información falsa a la cual los adolescentes se creen rápido que en su cuenta puede provocar una gran desinformación y pérdida de conocimiento. A pesar de la desinformación y otras cosas que pueden provocar, también hay otra cosa que quiero destacar: la provocación de inseguridad propia y baja autoestima cuando miramos a las imágenes perfectas y muchas veces falsas de la gente que quiere enseñar su "vida perfecta" cuando no es así en realidad. Eso puede afectar muy negativamente en la formación de su personalidad porque en esa edad tienen riesgo de compararse con otros, ya que su aceptación entre sus compañeros y amigos es extremadamente importante.

A continuación, puedo decir que también pueden provocar interrupción de sueño, pérdida de apetito si un adolescente adicto a comer mirando algún video parara de hacerlo, distracción o incluso llegar a la depresión, ansiedad o inseguridad al hablar en realidad. Los jóvenes pueden llegar a enseñar su vida privada sin tener en cuenta las consecuencias que pueden tener. Después de decir todo eso quiero destacar que las redes sociales no son malos en todo porque también intervienen en el aspecto de comunicación tras internet y socialización con otra gente a miles de kilómetros e incluso pueden ayudar a la gente con miedo a la sociedad poder tener amigos a distancia que puede facilitar su comunicación e intervención en el mundo. Internet sí que es una herramienta necesaria para estudios, trabajo. Pero esto se tiene que diferenciar de la adicción cuando ya no puedes estar quieto sin ver algún video en YouTube o sin comentar algo en Instagram.

Para finalizar quiero decir que yo pienso que esta herramienta tan adictiva no es tan mala como puede parecer. Sí, es mala en muchos casos donde los jóvenes no vigilan el tiempo que gastan en ello y las consecuencias mentales y sociales pueden aportar. Además, en todo esto pueden llegar a perder su propio YO y su manera de ser comparándose con otra gente tan "perfecta" e intentando ser iguales cuando en realidad ya son perfectos. Solamente que la sociedad no puede entender que no hay nadie perfecto con una vida ideal. Es importante entender que a veces sí que podemos estar una o dos horas mirando algo que nos interese, pero no convertir estas dos horas en 6 o 9 diarias. Ya es una adicción y pérdida de lo que está pasando en realidad.

Nika Shtefan 1rBatx A- Filosofia

MI VIDA Y LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

La vida es el paso de los años, el paso del tiempo. De los años, meses, días, minutos y segundos. ¿Qué pasaría si el tiempo se parará?

¿Qué pasaría si el tiempo se parará? A veces me lo pregunto, y la verdad, no sé qué plantearme. Por Qué... ¿Qué es el tiempo?

El tiempo es lo que hay a nuestro alrededor, lo que nos hace volvernors viejos, ver las cosas pasar. El tiempo nos enseña, como aquel dicho, "el tiempo lo curará, el tiempo pasa", y es verdad, porque al final superamos las cosas. Con el tiempo también aprendemos y averiguamos qué queremos estudiar, qué queremos en un futuro, con qué persona queremos estar. El tiempo es algo que no podemos evitar, porque el tiempo pasa, y no podemos evitarlo. He puesto este título porque pienso que la vida va enlazada al tiempo.

A veces pensamos: ojalá se parará el tiempo unos segundos para disfrutar de cualquier cosa; esas vacaciones en familia, ese último abrazo, esa última llamada, ese último beso, ese último adiós...

Pero lo repito, es parte de la vida, hay cosas que hay que vivirlas tarde o temprano, las cuales nos ayudan a mejorar, a crecer como personas.

Para mí, el tiempo es algo vital. Siempre estará ahí. No es algo que podamos ignorar o eliminar de nuestra vida. Por eso hay que disfrutar de la vida, de cada momento con la familia, con los amigos, con tu pareja, con las mascotas...

Y sobre todo, vivir en el presente. Todo lo que ha pasado es pasado y lo que tenga que pasar nos esperará en el futuro.

María Gómez 4B

ADOLESCENCIA Y REDES SOCIALES, ¿MUNDOS PARALELOS?

La adolescencia es seguramente la etapa de la vida, si no la más difícil, la más compleja. Tanto para los jóvenes como para los adultos. Es complicado saber qué necesita, siente o piensa un adolescente, no por nada en concreto, tan solo es por la indecisión y dudas que caracterizan esta fase. Y por eso mismo se crean las dudas entre los padres sobre cuándo introducir las redes sociales en la vida de sus hijos. Algunos escogen introducirla a una temprana edad, lo cual no es un error, sin embargo, si no es supervisado y controlado puede llegar a ser un problema en el desarrollo de su hijo o hija. Aunque el problema tampoco deriva directamente de la edad en la que un joven comience a utilizar las redes, sino más bien del uso y las decisiones que toma en ellas.

El problema de las redes sociales en los adolescentes nace de la importancia y el tiempo de uso que le den a éstas, lo cual deriva en adicción o malas decisiones. Y a veces el epicentro de estas no está focalizado en uno mismo, más bien en el hecho de que la lejanía de internet te posibilita poder opinar libremente de los demás. Dándote la posibilidad y el morbo de crear una burla de otro usuario sobre su físico, pensamiento, objetivos, etc.

La manera en la que eso te afecta ya depende de cada uno, aunque en mi opinión, la mentalidad de que nada te afecte es errónea, ya que, aunque no sea del todo justo, el resto de la sociedad te verá bastante lejano a la idealización de grupo de confraternización que tenían en sus mentes.

Aun así, no es muy difícil diferenciar a los usuarios los cuales su único objetivo es crear una humillación en otra persona con tal de sentir una satisfacción vacía, con tal de creer sentirse mejor manteniendo su complejo de superioridad.

Dejando de lado lo que hagan los demás, si llegas a tener una dependencia de las redes es realmente un problema debido a que la adolescencia, al ser esta una etapa de desarrollo personal, es crucial para tener una personalidad y objetivos marcados. Lo cual hace que tener una dependencia a estas páginas provoque un cambio en tu desarrollo y cree una personalidad débil e influenciable, un carácter dependiente y una búsqueda de atención y aprobación constante.

En nuestro mundo moderno y tecnológico las redes sociales son la portada a nuestra vida, y esto hace que se pierda la esencia que alguna vez hubo de conocer por primera vez a una persona, y el hecho de poder descubrir poco a poco quien es, tal vez para algunos es una ventaja, sin embargo, de lo que solemos conocer como romance o romanticismo va quedando cada vez menos. Y aunque parezca una gran evolución, esto puede ser debido a una carrera constante en contra de la naturaleza. El ser humano necesita relacionarse, y no a través de una pantalla, ese es otro de los conceptos que se pierde para muchos jóvenes. Una más de las "ventajas" de este "mundo moderno".

Como última aportación, me encantaría poder dejar claro que las redes sociales son una muestra del desarrollo humano, y en ningún momento un error. Lo único que su uso a nivel social está siendo demasiado importante, y eso hace que todo aquello que ves en su interior, puede que no sea verdad. Esto se debe a la ya mencionada dependencia de aprobación del resto de usuarios. Si lo viéramos desde un punto anterior al mundo moderno, no se le podría encontrar un sentido a la importancia a nivel social que tienen las redes, aun así, a día de hoy lo seguimos viendo como algo imprescindible para nuestras relaciones interpersonales. Cosas como estas son las que a veces plantean la pregunta, ¿el ser humano avanza o retrocede? Supongo que este es uno de los innumerables problemas del "mundo moderno".

Franco Torres 1r Batx A

REDES SOCIALES: VIDA O APARIENCIA

Las redes sociales surgieron a finales del siglo XX y desde entonces han pasado de ser plataformas simples a redes complejas interconectadas que se extienden por gran parte del mundo. Actualmente, todas las personas vivimos inmersos en una era digital donde las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable para el nuestro día a día. Plataformas como TikTok, Instagram, Twitter y YouTube se han convertido en una parte esencial de la gran mayoría de los adolescentes, ya que brindan un espacio para la expresión personal, la conexión social y el acceso a información diversa. Según una encuesta realizada en 2018 por el "Pew Research Center", el 45% de los jóvenes de entre 13 y 17 años están "en línea" prácticamente todo el día y el 97% utiliza alguna red social. Estos datos van aumentando a lo largo de los años y me hacen plantear muchas preguntas sobre cómo estas plataformas digitales moldean nuestro desarrollo emocional, cognitivo y social. ¿Cómo nos influyen en la autoestima? ¿Por qué son tan adictivas? ¿Nos aportan algo?

En mi opinión, las redes sociales nos facilitan mucho la vida cotidiana (como medio de comunicación, expresión y entretenimiento) y son muy beneficiosas siempre que se haga un uso responsable y moderado de ellas. Sin embargo, todo lo bueno tiene sus cosas negativas. En este caso, la exposición a contenido inapropiado y peligroso, el ciberacoso, la violencia digital o el riesgo a una dependencia tecnológica son algunos de los aspectos negativos que tienen. ¿Pero por qué nos afecta sobre todo a los adolescentes?

La adolescencia es una etapa de transición esencial en el desarrollo humano, en la que los adolescentes experimentan cambios físicos (pubertad), mentales y sociales significativos que influyen en la formación de la identidad, en el sentido de pertenencia y la validación en la sociedad. Por ello, gracias a la diversidad de funciones y características que ofrecen las redes sociales, ayudan a muchos adolescentes de muchas y diferentes maneras posibles en este periodo de cambios. Estas plataformas nos permiten crear perfiles personales o profesionales, donde los usuarios pueden mostrar su identidad, intereses y actividades en línea. Además, facilitan la comunicación entre los usuarios mediante mensajes de texto o audiovisuales, así como la creación de grupos o comunidades con intereses comunes para construir vínculos sociales. De esta manera, pueden ser de ayuda a muchos adolescentes para buscar apoyo social, especialmente para aquellos que tienen dificultad a la hora de interactuar en persona o se sienten excluidos. Asimismo, nos permiten expresarnos, entretenernos y experimentar emociones favorables mediante mecanismos como los "me gusta", los comentarios o las reacciones. Según datos de "Statista", un 78% de los adolescentes que recibe comentarios positivos sobre sus publicaciones en redes sociales, hace que mejore su autoestima y el bienestar general, favoreciendo así, el desarrollo emocional.

Si bien, las redes sociales tienen muchísimo aspectos buenos, no todos ni siempre son usadas para estos beneficios. El uso excesivo de las redes sociales es un gran problema hoy en día, este se debe a la activación de sustancias químicas en el cerebro y otras recompensas que hace que las personas queramos utilizarlas más y más. En el pódcast de "Mariam Rojas Estapé" nos pone el ejemplo de TikTok. En esta aplicación, cada vez que vemos imágenes y videos que nos gustan o nos hacen sentir relajados, se nos activa el sistema de recompensas del cerebro que se relaciona con la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la hormona del placer. De manera de que la brevedad de los videos y la capacidad de desplazarse rápidamente a través de contenido nuevo proporciona un flujo constante de pequeñas recompensas, lo que llega a resultar adictivo. Esto puede generar distracciones y una disminución del tiempo dedicado al estudio, por lo que puede afectar en el rendimiento académico de los adolescentes. También pueden limitar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en el mundo real, ya que la comunicación en línea a menudo carece de las sutilezas presentes en las interacciones personales, lo que puede influir en la capacidad de los adolescentes para establecer relaciones fuera de la pantalla.

Además, en estas plataformas hay libertad de publicar lo que quieras, la falta de restricciones y medidas nos puede exponer a contenido inapropiado, la creación de bulos y rumores falsos, el ciberacoso, el grooming, comentarios negativos y hostiles...

Por otro lado, la publicación de fotografías y vidas aparentemente perfectas nos crea la necesidad de compararnos con otros y nos crea presión para mostrar una imagen idealizada de nosotros en lugar de ser nosotros mismos, influyendo en la autoestima y en nuestra propia imagen. Esto puede generar ansiedad, depresión, preocupaciones e inseguridades en esta etapa de cambios. Con el mecanismo de los "likes" también puede llevar a una búsqueda constante de aprobación a través de las redes sociales, donde la autoestima está sujeta a la cantidad de 'me gusta' o comentarios obtenidos. Según una encuesta del Pew Research Center, el 29% de los adolescentes siente 'mucho' presión para verse bien en las redes sociales y el 28% siente 'alguna' presión para encajar socialmente. Además, muchos adolescentes están empezando a usar aplicaciones digitales para retocar sus fotos y la mitad admite que las redes sociales los hace sentirse mal sobre sí mismos debido a estándares de belleza poco realistas.

En pocas palabras, las redes sociales son unas armas de doble filo que acarrea con ellas tanto efectos negativos como positivos en los adolescentes. Serán beneficiosas siempre que las utilicemos con responsabilidad, sabiendo la diversidad de funciones que nos pueden ofrecer estas diferentes plataformas y siendo conscientes del tiempo que permanecemos en ellas, ya que no es lo mismo "estar online" que "estar presente". Además, me gustaría enfatizar que las redes sociales es una herramienta (ya mencionada anteriormente) y recordar que como cualquier herramienta, pueden utilizarse para buenas intenciones (el bien) o para malas intenciones (el mal) y eso solo depende de cada uno de nosotros como queremos hacerlas servir. A fin de cuentas, las redes sociales es un espejo que refleja quiénes somos o lo que queremos que los demás vean.

Sara Wang - 1º Bachillerato B

LA PERSPECTIVA DEL TIEMPO

El tiempo no tiene una principal definición cada uno lo percibe de manera distinta con diferente perspectiva. A mi lo primero que me viene a la cabeza si me dicen "tiempo" es el tiempo que tenemos en la vida, tanto nosotros como el resto de gente que nos envuelve, cómo lo aprovechamos y la importancia que le damos.

El tiempo puede ser una de las cosas más valiosas ¿porque quién no querría tener más tiempo para hablar, disfrutar, con esa persona que ya no está, a pasar más tiempo con ese amigo con quién te lo estás pasando también, o ¿más tiempo con el examen que no pudiste acabar? Gracias a todo el tiempo que te pasas disfrutando en una fiesta o en una quedada con amigos, creas un montón de recuerdos que un día aburrida, perdiendo el tiempo, te acordarás y te saldrá esa sonrisa o una lágrima si lo echas de menos. Y es porque el tiempo tiene un gran problema y es que no sabemos cuándo acaba. Puede ser muy largo o muy corto no sabemos si le quedan cinco minutos o un milagro que hará que sean cinco años y justo por ese problema le damos tanto valor a esas seis letras con una importancia tan grande que ojalá, de alguna forma, se pudiera comprar el tiempo.

No obstante, hay que aprovecharlo al máximo, disfrutarlo y que nadie te frene o te haga perder el tiempo, y si hay un bache, no parar, tan solo esperar a que el tiempo lo cure. Y saber que tu tiempo y el de el resto, corre. Y que todo reloj se para en algún momento, por más que cambiemos de pilas.

Vicky Alonso - 4º A - Filosofía

LES XARXES SOCIALS, PROFETES VIRTUALS

Segons la meua opinió, és molt important reflexionar sobre aquest àmbit, ja que cada vegada més, l'ús de les xarxes socials està formant part de la nostra vida. És això beneficiós per les persones o perjudicial?

Les xarxes socials són comunitats virtuals on els seus usuaris interactuen amb persones de tot el món amb els que troben gustos o interessos en comú. És interessant parar-nos a reflexionar sobre els avantatges i desavantatges que se'n deriven del seu ús.

Pel que fa als avantatges podríem dir que les xarxes socials permeten als adolescents que creïn identitats en línia, es comuniquin amb altres persones i construeixin llaços socials. Fins i tot es pot fer servir com a mètode d'entreteniment, d'expressió, i en casos especials, es pot fer servir com a mètode d'aprenentatge, ja que pots estar informat sobre notícies i altres temes a l'àmbit mundial. També, des del meu punt de vista pots descobrir noves formes de pensar i diferents perspectives de la vida. T'ajuden a mantenir-te connectat amb els amics i familiars i d'aquesta manera és més difícil perdre una amistat. I un altre punt a destacar és que amb les xarxes socials s'està fent molta lectura inconscientment.

Per altra banda crec que en l'àmbit de les xarxes socials hi pots trobar una visió més àmplia de desavantatges que no pas de beneficis. L'ús de les xarxes socials pot perjudicar la vida quotidiana dels adolescents. És important que tinguem en compte que no tot el que veiem a les xarxes socials és real ja que el que volen els adolescents és crear una imatge relativament falsa perquè el món et vegi. I segons les opinions del veí, reaccions d'una manera o una altre perquè t'influeixen, i això pot comportar estrès, et pot interrompre el somni i et pot provocar distracció. Jo també considero a les xarxes socials una lladre de temps, ja que inconscientment els adolescents passen gran quantitat d'hores seguides davant d'una xarxa mòbil. I a part de perdre el temps en alguna cosa poc educativa et fa malbé la vista. Una de les mides de seguretat que recomanaria jo és configurar alertes que ens avisin que ja hem arribat al nostre límit de temps d'ús de la xarxa social.

En la meua manera de veure, crec que les xarxes socials poden arribar a afectar-te negativament la autoestima. Perquè la imatge que una persona pot penjar en una xarxa social, com instagram tik tok, snapchat etc, està molt allunyada de la realitat De manera que pot afectar la imatge corporal que es té d'un mateix, baixar la autoestima i portar a la búsqueda de la perfecció.

L'ús excessiu de les xarxes socials pot provocar insomni, sobretot si l'últim que un adolescent fa abans de dormir és mirar el mòbil. Ademés el mal ús de les xarxes socials pot provocar depressió, ansietat i angoixa. Ja que la necessitat de consultar constantment el que està passant pels chats de WhatsApp, les noves històries d'Instagram que estan publicant etc, afavoreix a tot aquest tipus de problemes mentals.

Però de totes formes sempre hi ha solucions per no fer un mal ús de les xarxes socials. Hi han diverses mesures que pots prendre per limitar els efectes negatius.

Per començar, no s'hauria de portar el mòbil a l'institut ja que ens pot provocar distracció en les hores de classe. No hauríem de portar el mòbil a sobre nostre quan estàs dintre de casa i d'aquesta manera evites revisar-lo constantment. No tenir-lo al teu costat en les hores d'estudi casolanes ja que pot provocar distracció. És necessari posar-se una alarma de control en cada xarxa socials (Instagram, tik tok, WhatsApp...) per no estar-hi connectat més de X hores, i d'aquesta manera si et passes del temps requerit, aquesta aplicació es bloquejarà.

Per concloure aquest anàlisi és important destacar que des de diferents organismes ja s'està alertant i donant recomanacions a les famílies per a que ensenyin als seus fills a fer un bon ús de les xarxes socials i sobretot no deixa entrar en aquest món a una edat en la que encara no tens les suficients eines per poder controlar la gran quantitat de contingut que hi ha.

Francesc Fresneda 1r batx A

Aleu a la cuina

Aquestes receptes de cuina han estat treballades de forma pràctica per l'alumnat de 3rA que participa del Programa Enginy. Un programa d'educació i formació que ofereix el Consorci d'Educació de Barcelona i que s'emmarca dintre d'un projecte d'educació inclusiva que programa diferents tallers que són un tastet d'oficis i de nous aprenentatges que abasten diferents àmbits professionals (en aquest cas, la cuina).

A partir de l'aprenentatge significatiu eminentment pràctic l'alumnat té l'oportunitat durant un trimestre de conèixer com s'elaboren diferents receptes i com es treballa en una cuina d'un restaurant.

Marta Massana, tutora 3rA



LLAMINERA PORC

Preparación:

- 1** Tenemos que coger las 4 patatas, pelarlas y cortarlas de forma onduadas, a continuación cortamos la carne en forma de círculo..
- 2** Tienes que poner las patatas en un bol grande entre 80 grados durante 25 minutos.
- 3** Mientras se están haciendo las patatas hay que continuar con la carne de laminera romana la tienes que cortar en forma de círculo una vez cortada tienes que sacar las patatas del horno cuando estén fuera tienes que colocar la carne sobre las patatas y colocarle un poco de salsa negra y colocarlo en el horno durante 10 minutos estará listo para comer.

Ingredientes:

- 4 Patatas.
- 2 unidades de branques.
- 2 laminadas de cerdo romano solomillo.
- 2 tiritas de romero.
- sal.

Utencilios:

- olla de paella.
- 2 bol.
- 3 cuchillos.(cuchillo cocinero,cuchillo de verduras,cuchillo de puntilla)
- 2 tablas de cortar.

Britany, Lester, Danyal 3 ESO A



MUSCLUS A LA MARINERA

Preparacion:

- 1 Preparar els musclos a la marinera és senzill i ràpid. És una recepta que serveix d'aperitiu o entrant. El primer que cal fer és netejar els musclos sota l'aigua de l'aixeta i treure'ls les barbes. Si en queda alguna no passa res perquè quan es coquin i s'obrin se'ls pot tallar amb ajuda d'unes tisores. Quan estiguin nets es posen en una cassola amb una fulla de llorer i es deixen coure al vapor fins que es vagin obrint. Quan estiguin llestos els reservem apartats perquè no sequeixin coent.
- 2 En una paella posem una cullerada d'oli d'oliva verge extra i escalfem dues dents d'all i una ceba picada a brunoise. Hi tirem una mica de sal. Quan la ceba estigui transparent li afegirem la cullerada de farina i cuinem un parell de minuts perquè es dauri. Posem les dues cullerades de salsa de tomàquet, el pebre vermell dolç o picant (al gust), el vi blanc i deixem que evapori una mica.
- 3 Piquem una mica de julivert, colem el brou que han deixat anar els musclos amb un colador fi o una estamena i ho afegim al sofregit.
- 4 Quan hagi reduït a la meitat l'apartem del foc i fem que els musclos (als quals els traurem la meitat de la closca que no porta el musclo i si ha quedat alguna barba la tallem amb unes tisores) que agafin el sabor.
- 5 Servim en una placa i empolvorem amb una mica de julivert. La salsa es pot passar amb la batedora o deixar tal qual, de les dues maneres estarà deliciosa.

Utensilis:

2 bol

una taula de picar

Pots fer servir els utensilis que necessitis

Ingredients:

1 ceba

oli d'oliva

2 dents d'all

sal

salsa de tomàquet

Britany , Lester, Ismael Curs: 3r Eso A



RISOTTO VEGETAL

Preparacion:

- 1 Tenemos que coger la calabaza, pelarla y despues cortarla en trozos, a continuacion cortamos la cebolla y los champiñones. Junto a los espárragos.
- 2 Enseguida de haberlo cortado todo tomamos la olla de paella, y le ponemos 2 litros de agua y la dejamos hervir 18 minutos.
- 3 Mientras hierve el agua le añadimos todo el arroz y mezclamos un buen rato aproximadamente 5 minutos luego de estar mezclando 5 minutos añadimos todo lo que hemos cortado.
- 4 Cuando lo hayamos añadido todo empezamos a mezclar uno 7 minutos para que quede todo comoacto y por último te agregamos el queso, y lo servimos en platos.

Y estara listo para comer.

UTENSILIOS:

cuchillo, fogon, olla de paella, tabla, colador

INGREDIENTES:

Una calabaza

una cebolla

medio paquete de arroz

un paquete de espárragos

2 litros de agua

2 tazas de queso parmesano

150 gramos de champiñones.

**Britany, David, Malak, Natanael,
Aslhey Curso: 3rESO A**



SOPA DE PEIX

Preparacion:

Triem la ceba. L'all i la posem a fregir en una olla amb un raig d'oli i un pessic de sal.

Tàllem el porro i la pastanaga en talls petits i els afegim a l'olla.

Triturem els tomàquets amb el turmix. Reservem

Mentres es cuina el sofregit netegem el peix, retirant els ulls i les vísceres.

Quan el sofregit estigui al punt, afegim el pimentó i cuinem us segons.

Tot seguit afegim el tomàquet.

Deixem cuinar fins a reduir.

Un cop reduït afegim el peix, ho cuinem tot junt durant 5 minuts i cobrim amb aigua freda.

Ho posem a ebullir MÀXIM 30 minuts.

Mentrestant prepararem les cloïsses o els musclos. Si són cloïsses les posem en aigua freda i molta sal per a que deixin anar la sorreta.

Si són musclos els netegem bé per fora.

Un cop oberts, retirem la carn la reservem.

Colem el brou.

El buidem a una olla net, i el posem a bullir. Quan arrenqui el bull hi afegim la sèmola, la carn de les cloïsses o musclos.

Rectifiquem de sal i passat 5 ja podem anar a taula.

Ingredients:

- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 pastanaga
- 1 cs pimento fumant
- 1 grapat de cloïsses 0/musclos
- 2 tomàquets
- Oli d'oliva
- Sal
- Mitja de porro
- Mitja de peix de roca.

Utensilis:

- 3 taules de tallar peix i verdura
- 3 ganivets
- Dues boles
- Un colador
- 1 olla
- Dos cullerots

Britany , Lester, Ismael Curs: 3r Eso A



PASTEL DE NARANJA

Preparación:

Cojemos una naranja y la lavamos una vez labada cortamos en 4 trozos. Cojemos los trozos de naranja y los colocamos en un bol y procedemos a triturar la naranja cuando esté bien triturada la naranja le añadimos 1gr de aceite de oliva.

Entró al bol añadimos 200 gr de Harina, 2 cucharadas de canela, 2 cucharadas de polvo de hornear también 2 huevos y 50 gr de azúcar, lo batimos durante cinco minutos, y lo metemos al horno durante 15 minutos.

Ingredientes:

- 200 gr Harina
- 100 ml aceite
- 1 naranja
- 2 cucharadas de polvo de hornear.
- 1 cucharad de canela
- 2 huevos
- 50 gr de azúcar

Utencilios:

- Batidora manual
- Horno
- Cuchillo
- Tabla de plástica
- Bol 2
- Batidora
- Panela de silicona.
- Molde

Armando, Ismale, Boyi, Dayana - Curso: 3r eso A

MAGDALENAS DE CALABAZA

Preparación:

1 Primero añadimos 4 huevos en un bol. A continuación pelamos la calabaza y agarramos los huevos y los baciaamos en la calabaza junto con todo colocamos sal, harina de arroz y azúcar.

2 Enseguida colocamos todos los ingredinetes en la batidora cuando ya esté bien batido y no hayga nada entero podemos colocarlo en el molde de las magdalenas.

3 Cuando ya están dentro del molde agregamos los trozos de queso de cabra y de segundo añadimos trozos pequeños de higos para darle un toque especial y esperar 15 minutos para que se cocine bien.

4 Tabién es opcional que le agregues chocolate.

-4 Huevos

- 1 Calabaza
- 50 gr de queso de cabra.
- 4 higos.
- 300 gr de harina sin gluten o harina de arroz.
- 75 gr de aceite de oliva
- 300 gr de levadura.
- 50 gr de azúcar
- 10 gr de sal.

Lester, Luka, Judith, Danyal - Curso: 3r eso A

L'ALEU AL COR COL LABORACIÓ EX-ALUMNAT

Soc una antiga estudiant de batxillerat hi he de dir que he après un munt de coses a l'institut Dolors Aleu.

Entre elles continuar adquirint nous coneixements, i experiències inoblidables, algunes són que he conegut companys increïbles i alguns passen de ser companys a grans amics, he après que sempre podem treure el millor de nosaltres mateixos i que aquest institut no és tan sols un institut sinó també una gran família.

A part, he après que sempre podem donar més del que nosaltres pensem. Els nostres límits no tenen barreres.

Hilena Aguilera

Com puc dir-t'ho

Te quiero

Ma mare ja m'ho deia
que algun dia pararia,
i per fi ja deixaria
de buscar la teva alegria.

Siempre me trataste bien
y no lo entendería
pero sabía también
que no duraría.

Too far from comfort

Don't know how to say this,
so I will just face it.
You cross my fences
I'm defenseless.

I torno a pensar en tu,
com si no hi hagués més ningú,
però és que no és gens inoportú
si justament ho tenim tot en comú.

Siempre me costó decirlo
y solo son ocho letras
es que no puedo ni penármelo,
¿no te bastan mis indirectas?

But I don't understand,
now you hold my hand?
And then you say
that you can't stay.

I admito que m'agrades
però només a vegades,
ja que no te n'adonaves
de com me la jugaves.

Por alguna razón
que no puedo explicar
me llegaste al corazón
sin siquiera parpadear.

I know we're too far from each other,
but what if I said that I don't want
another?
Remember the way you were with me
I really thought it was destiny.

però i si és el destí,
i tot ha d'anar així?
No podré fugir
per buscar el meu camí.

Siempre nos pudimos entender
y no sé cómo agradecerte,
que aunque te pueda perder,
perpetuamente, te tendré en mente.

And how could I be so foolish
to think that we could really do this,
we were just laughing
and it turned int crying.

I estic acabada,
més ben dit abarrotada,
ja que em sento destrossada
per la teva dolça mirada.

Siempre te tienes que ir
y sé que no es un hasta luego,
pero una cosa te quiero decir
que eternamente serás mi mejor amigo.

So this is to you,
'cause no other will do.

Por alguna razón
que no puedo explicar
me llegaste al corazón
sin siquiera parpadear.

Alba Loré



Jaxi Jin ES02B