

ft1t

Fes-te-la Teva
Núm. 69 desembre 2022



Sumari

Editorial	2
Cronicairat	3
Premis i reconeixements	25
Auf Deutsch	27
Fil Solidari	29
Parlem amb.....	30
Minireportatges	35
Asseguts a la butaca.....	36
Espai AMPA.....	40
Carta de la directora	43

Dipòsit legal: B-22.271-2011

Equip de redacció

Patricia Baeza
Juli Barrachina
Maria Bermúdez
Adriana Cebrián
Martina Cocco
Salma El Mamouni
Víctor Expósito
Laura Gutiérrez
Selenia Hernández
Sergi Jiménez
Mia Jimenez
Laia Nogueiras
Arnau Plaza
Rita Roig
Farida Zouggaghi

Autor de la portada

Marina Aguirregabiria, 1r de batxillerat

Coordinació

Maribel Campmany

La revista, en totes les seves seccions, està oberta a tothom. No es publicaran textos anònims si la coordinació no en coneix l'autoria. El dret de decidir la publicació de les col·laboracions, de corregir-les, de condensar-les o d'extractar-les queda reservat al criteri dels responsables de la revista.

Podeu seguir l'actualitat del dia a dia als comptes de l'institut El Cairat de Twitter, Instagram i Facebook.

Editorial

S'acaba l'any i per tancar-lo ja tenim aquí la nostra revista d'hivern. L'equip de redactors i editors de 3r, amb l'ajuda de tota la gent que ha col·laborat amb nosaltres, hem recopilat les últimes notícies, sortides, viatges, premis, xerrades i conferències, festes i actuacions del curs amb molta dedicació. Ens fa molta il·lusió fer sortir a la llum aquesta

publicació després de saber la feina i el temps que implica, i que hem dedicat de gust a l'institut i a tots els lectors de Feste-la teva. Ha estat un any ple d'emocions, començaments i tancaments d'etapes, hem deixat la Covid-19 enrere, han arribat nous professors i n'han marxat d'altres molt estimats. Som un institut molt dinàmic i ens en sentim orgullosos. En aquestes pàgines en trobareu una bona mostra. Sempre endavant, sempre aprenent i gaudint! Molt bones festes!!!



XXI Fòrum de Treballs de Recerca



El 30 de maig, alumnes de 1r i 2n de batxillerat provinents de diferents centres del Baix Llobregat es van reunir a Martorell per celebrar el 21è Fòrum de Treballs de Recerca. Representant el nostre centre, dotze alumnes de 2n van tenir l'oportuni-



tat d'assistir-hi, presentar els seus treballs i interessar-se per les investigacions d'altres grups. Els seus companys de 1r de batxillerat els van acompanyar per aprendre d'ells i animar-se a participar en el pròxim fòrum amb noves idees brillants.

Concurs de recollida de taps

Durant el mes de maig, la Fundació Catalana per a la Paràlisi Cerebral va organitzar una campanya de recollida de taps en la qual va participar tota la comunitat d'El Cairat. Es tractava de que totes les classes, des de 1r de l'ESO fins a 2n de batxillerat portessin el màxim nombre de taps de plàstic de qualsevol envàs que tinguessin a casa com ara



brics de llet, garrafes o ampolles d'aigua, d'oli, etc. Després del recompte, el primer premi va ser per a la classe de 3r d'ESO E; hi va haver un empat entre 3r d'ESO A i B per al segon premi i en tercera posició va quedar 2n d'ESO A.

Sortida a Santa Maria del Puig



El dia 7 de juny, l'alumnat de 2n d'ESO va fer una excursió fins a l'església de Santa Maria del Puig. En Joan Llorc els va il·lustrar sobre el nucli primigeni d'Esparreguera al Pla del Puig, que tenia un castell i un nucli de cases. Van descobrir l'arquitectura de l'església, les restes d'un mural romànic i ossos d'un antic cementiri. Una visita molt profitosa.



Colònies de 1r d'ESO

L'alumnat de 1r d'ESO va marxar de colònies a Tarragona el dia 7 de juny. Es van allotjar durant 3 dies en un càmping arran de

platja a Torre de la Mora i van fer un munt d'activitats relacionades amb l'aigua i el mar. El primer dia van gaudir de la platja i l'aventura practicant paddle surf. El segon, van fer vòlei platja, snorkel i franqueig de litoral. També van estrenar la piscina del càmping en la qual es van poder refrescar i jugar tots junts. Va ser una experiència molt gratificant i van gaudir d'uns dies de diversió i noves experiències.



Colònies de 2n d'ESO

El 8 de juny va ser la data de sortida de les colònies de 2n d'ESO a Masella. El primer dia van començar amb kayak i amb una sortida a unes coves per conèixer una mica el lloc. El segon van fer una classe de zumba i van seguir amb algunes activitats com ara tir amb arc, ruta amb btt i jocs amb bubbles balls. Els alumnes comentaven que els va agradar molt i els hauria agradat quedar-s'hi més dies. Una bona experiència en la qual s'ho van passar genial!



Sortida a PortAventura

L'alumnat de 4t va fer una sortida a PortAventura abans de marxar de vacances d'estiu i van gaudir de les atraccions i la companyia. S'ho van passar pipa; una bona manera d'acomiar aquesta etapa de l'ESO.



Acte de reconeixement a batxillerat

A començaments de juny, a El Cairat es va celebrar un acte de reconeixement als alumnes que van obtenir matrícules i mencions d'honor durant els cursos 2020-2022 amb la companyia

de familiars i professorat. La música i les paraules dedicades a aquests 9 alumnes van posar la nota de color al lliurament de diplomes acreditatius i un petit detall per la seva excel·lència. Enhorabona!



Sortida a la Colònia Sedó

El 8 de juny, els alumnes de 3r ESO van anar d'excursió a la Colònia Sedó per tenir més recursos a l'hora de fer el Treball de Síntesi. Van rebre informació sobre el Pont de La Palanca, el riu Llobregat i la riera del Puig. També van poder veure i identificar la diversa flora que creix en aquell entorn amb l'ajuda de la Lourdes Sánchez i l'Anna Feixas. A més, van col·laborar amb l'ADF d'Esparreguera recollint la brossa acumulada en el medi ambient: en van agafar 520 kg. Per finalitzar la seva excursió van visitar el museu de la colònia amb la companyia del Josep M. Cobos, gran entès en la matèria i molt estimat a El Cairat. Sempre agraïts amb els professors jubilats que ens enriqueixen amb els seus coneixements i passió!



Bateig de mar

El 2 i el 7 de juny, dins la setmana del Treball de Síntesi, els alumnes de 3r d'ESO repartits en dos grups, van passar un dia de platja a Castelldefels. Durant tot el matí van navegar amb catamarà i van practicar diferents activitats esportives. Va ser un dia inoblidable per a tothom.



A la platja!

Abans de les vacances d'estiu, el 13 de juny, els alumnes de 4t d'ESO van anar a la platja de Castelldefels per tal de practicar diferents esports com ara vòlei, futbol, pales i molts altres, a més de refrescar-se una mica a l'aigua per fer-se passar la calor.



Estades Argó a la UAB

L'alumna Irene López va estar seleccionada per la Universitat Autònoma de Barcelona per assistir a l'estada d'estiu, des del 27 de juny fins al 15 de juliol, a l'Escola d'Enginyeria de la Informació i de les Comunicacions i començar a especialitzar-se i acostumar-se a l'àmbit d'Informàtica de la UAB. Les estades Argó són unes estades per a estudiants com la Irene que poden experimentar així amb l'àmbit d'estudis que desitgin i conèixer el funcionament de les universitats.



Visita a l'ICFO

Les alumnes Judit Moreno i Meritxell Rodríguez, de 2n de batxillerat, van poder portar a terme una activitat pràctica relacionada amb el seu treball de recerca a l'Institut de Ciències Fotòniques i van rebre l'assessorament d'una investigadora del centre. Les nostres companyes van aprofitar per visitar les instal·lacions i establiments de l'institut i conèixer futurs projectes.



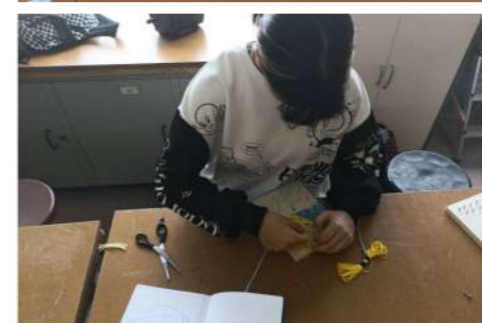
Dia Europeu de les Llengües

El 26 de setembre es va celebrar, com cada any, el Dia Europeu de les Llengües que impulsa el Consell d'Europa el qual organitza activitats diferents que fomenten l'aprenentatge de les llengües, a qualsevol edat, tant dins com fora de l'escola. A El Cairat van estar ben presents el català, el castellà, l'anglès, el francès i l'alemany. A més, el centre va compartir vídeos amb altres alumnes de Finlàndia, la República Txeca, Hongria i Àustria que ens van saludar en les seves llengües oficials. Visca el plurilingüisme!



Petits projectes

Amb l'arrencada del curs, els alumnes de 1r d'ESO van aprofundir en el procés tecnològic a través de treballs fets amb materials reutilitzats. Un seguit d'activitats que formen part de la seva optativa, en la qual comencen a experimentar amb materials reaprofitats com ara la fusta, els cargols i les claus, que serveixen de base per a les noves creacions.



Espectacle de circ a La Passió

L'alumnat de Tecnologia de 4t d'ESO i d'Arts escèniques de 1r de batxillerat van gaudir de l'espectacle *Maña*, de la companyia Manolo Alcántara, al teatre de La Passió. Aquest espectacle de circ contemporani parteix de la construcció d'un arc gegant amb caixes pesades utilitzant la mínima força possible.

Sortida de 3r a Can Roca



El 28 de setembre, l'alumnat de 3r d'ESO va fer una sortida a Can Roca organitzada pel Departament d'Educació Física i per les tutories amb l'objectiu de fomentar la coneixença i la interacció entre l'alumnat. Una bona iniciativa que de ben segur repetirem en propers anys!

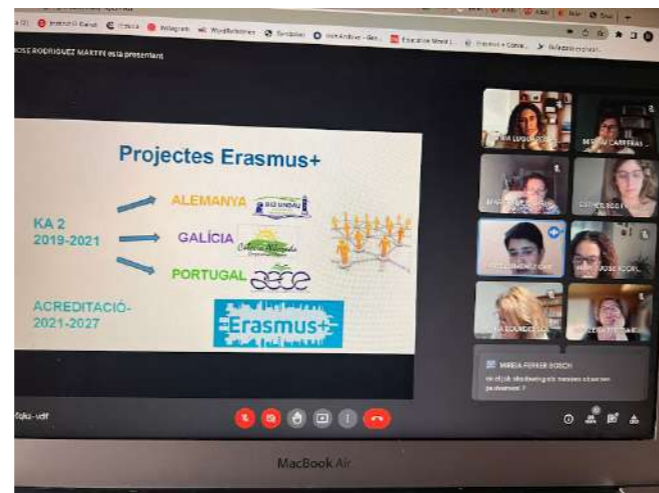
Tutoria de 2n de batxillerat

El dia 29 de setembre, l'alumnat de 2n de batxillerat va fer un seguit de jocs per treballar dinàmiques de cohesió de grup durant la sessió de tutoria. Van viure una estona divertida en la qual van deixar anar les tensions després d'unes setmanes amb molts treballs i exàmens.



Jornada Informativa Erasmus+

El 27 de setembre va tenir lloc la Jornada Informativa del nou Erasmus+ als Serveis Territorials del Baix Llobregat, en la qual vam poder explicar l'experiència d'El Cairat amb aquests projectes de mobilitat que permeten internacionalitzar el centre i dur a Europa un munt d'activitats i de formacions.



Servei comunitari a la Creu Roja

El dia 5 d'octubre, la fundació Creu Roja va venir al centre a presentar l'entitat, exposar la seva tasca i explorar la possible col·laboració a través de l'assignatura de Servei a la Comunitat que es du a terme a 4t de l'ESO. Els alumnes del grup de 4t d'ESO A van tenir la possibilitat de conèixer la Griselda Sanahuja, qui va dinamitzar l'activitat en la qual els alumnes van reflexionar sobre els drets humans, els conflictes armats o les necessitats bàsiques. Al final els alumnes van obtenir un còmic molt interessant titulat *Quan tanco els ulls, recordo*, que tracta dels processos migratoris.



El passat 6 d'octubre, l'alumnat de 1r d'ESO va fer una sortida a l'Ermita de la Salut, al terme de Collbató, on van compartir esmorzars saludables i sostenibles fets per ells mateixos. Va ser una jornada d'activitat física, convivència i respecte vers la natura.

Concurs d'esmorzars 1r d'ESO



Visita a l'Arxiu Municipal



El passat 10 d'octubre, els alumnes de 2n d'ESO de l'optativa Aprenem a investigar, que forma part del projecte Gust i Passió per Investigar, van poder gaudir d'una visita a l'Arxiu Municipal d'Esparreguera. Allà, la Rosa Maria Codina, arxivera d'Esparreguera, els va explicar què era l'arxiu, per a què servia i la importància que té com a font documental per a la recerca. A més a més, van poder descobrir el passat i un munt de fets sobre la nostra vila.

Crazy Invents

L'alumnat de 1r de l'ESO, en l'assignatura de Tecnologia, van organitzar una fira de recerca en la qual van exposar els seus invents bojos davant d'un jurat igual o més crazy que els seus invents. La finalitat era interactuar amb l'entorn del procés tecnològic.



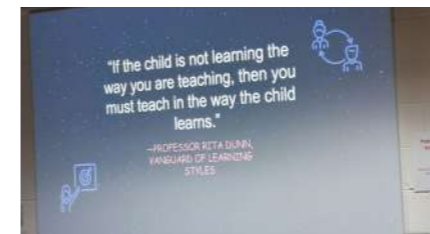
Poesia trobadoresca



L'Adolf Osta, el cantautor i intèrpret de música tradicional, ens va visitar a mitjans d'octubre a fer una sessió pràctica de poesia trobadoresca amb l'alumnat de 1r de batxillerat. Els va ensenyar com sonaven els poemes que es llegeixen i es treballen a classe recitant i tocant diferents instruments. Com sempre, molt interessant poder veure i sentir el que llegim.

Erasmus+

El nostre institut es un centre reconegut Erasmus des de fa anys gràcies a la seva trajectòria d'internacionalització a través de l'execució de diversos projectes. Fa un parell d'anys es va realitzar un projecte que va involucrar la mobilitat d'alumnat a d'altres centres, però part d'aquest projecte es va veure afectat per la pandèmia del 2020. Posteriorment es va iniciar un petit projecte que se centrava en la formació de professorat de l'àmbit de llengües estrangeres. Finalment, aquesta formació s'ha pogut dur a terme aquest passat estiu quan l'Ana Ros i la Marta Giner van anar a Dublín on van assistir a dos cursos basats en metodologia innovadora. Han estat dues experiències molt enriquidores per a les nostres companyes que han pogut estar en contacte amb altres professors d'arreu d'Europa amb els qui està previst continuar col·laborant en futurs projectes.



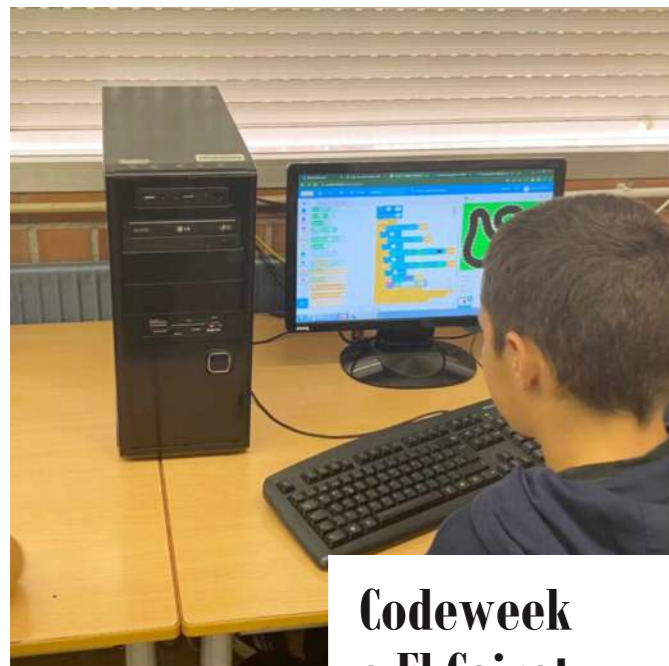
Ambdues mobilitats van proporcionar activitats i idees engrescadores, algunes de les quals ja s'han pogut portar a terme a les aules. Al nostre centre hi ha la intenció de seguir realitzant activitats d'àmbit europeu i és per aquesta raó que properament veureu novetats relacionades amb Erasmus+.

Concurs d'esmorzars de 2n d'ESO

A mitjans d'octubre es va fer el tradicional concurs d'esmorzars de l'alumnat de 2n d'ESO a l'ermita de La Salut de Collbató. Una agradable caminada amb un elaborat i suculent premi final. Bon profit!

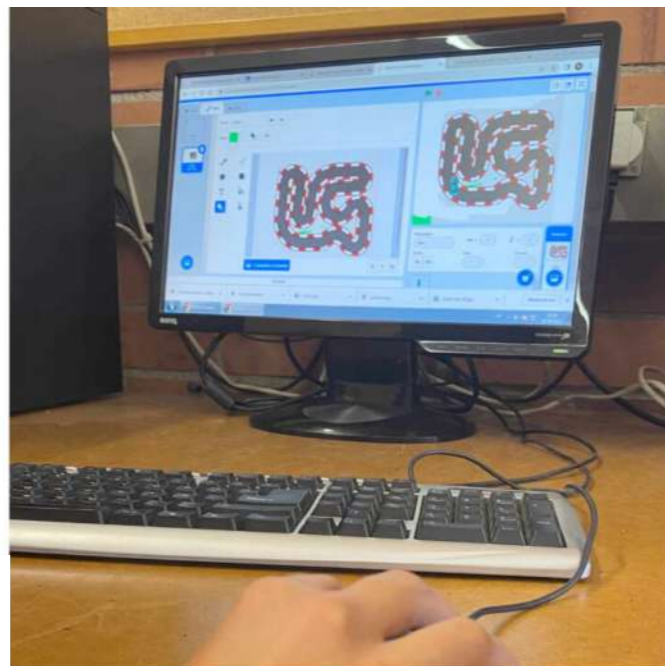
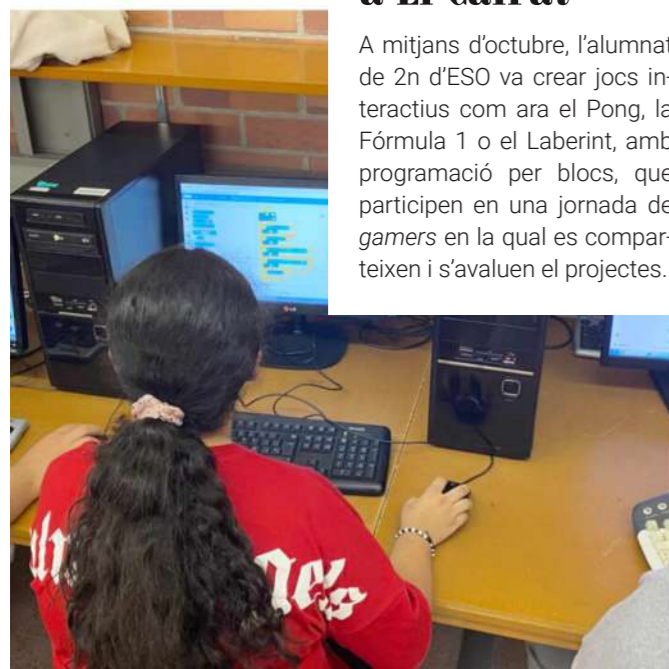


A mitjans d'octubre vam tenir l'oportunitat de saber una mica més que és el Programa Erasmus+ dins el marc de l'Erasmus Days. Es tracta d'un projecte europeu que, des de fa 35 anys, potencia la mobilitat i l'intercanvi d'experiències. El Cairat, com sempre, hi és present.



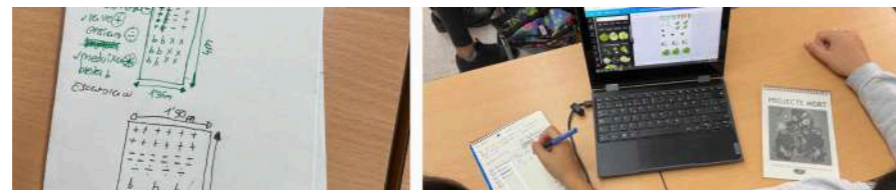
Codeweek a El Cairat

A mitjans d'octubre, l'alumnat de 2n d'ESO va crear jocs interactius com ara el Pong, la Fórmula 1 o el Laberint, amb programació per blocs, que participen en una jornada de gamers en la qual es comparteixen i s'avaluen el projectes.

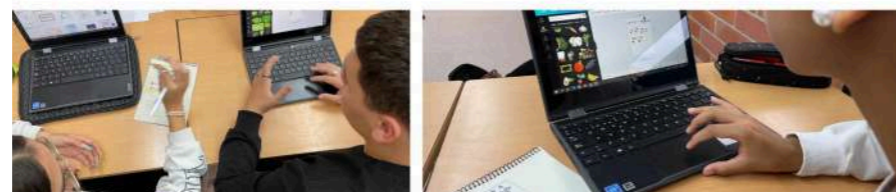


Setmana Bio

Aquest any, el grup de 4t d'ESO A i l'alumnat del SIEI van poder gaudir de la Setmana Bio, que es va celebrar del 17 al 21 d'octubre. La setmana per a l'alimentació ecològica a l'escola està dedicada a la comunitat educativa per tal d'adquirir coneixements que ens permetin conrear i consumir de manera més sostenible. Durant la setmana van poder reflexionar sobre l'agroecologia i la biodiversitat i van fer diverses activitats. Van acabar amb un disseny de parcel·les de plantació per tal de posar-lo a prova a l'hort ecològic de l'institut.



Setmana per l'alimentació ecològica



Assemblea del Comitè ambiental

El 19 d'octubre es van reunir les delegades i delegats verds amb el professorat de Cairat Sostenible per decidir què faran durant aquest curs 22-23. Van estar valorant diferents propostes i es van crear comissions de treball per dur-les a terme. Sempre mirant pel medi ambient!



Artistes com els ibers

Aquest trimestre, els alumnes de 2n d'ESO van aprendre com vivien els ibers, com escriuen i quina era la seva cultura. De tot plegat en van fer uns punts de llibre inspirats en les decoracions de les ceràmiques i els van quedar d'allò més bonics.



Exposició sobre Goya

A finals d'octubre, l'alumnat de 4t d'ESO va estar coneixent les característiques polítiques, econòmiques i socials del segle XVIII per aprofundir en la figura del pintor Francisco de Goya, pintor conegut perquè en les seves obres criticava el que passava al món. Aprofitant aquesta característica, els alumnes van crear pòsters de les seves obres i les van comparar amb altres d'autors posteriors que també utilitzaven l'art per remoure consciències.

LOS CAPRICHOS DE GOYA



Nosaltres creiem que els caprichos de Goya exemplifiquen un món en crisi, entesa aquesta idea en el sentit de Sàtil. Conceptualment evolucionen les figures d'una estructura sociopolítica basada en una estratificació estamental anquilosada, i d'un sistema de valors fonamentat en l'immobilitat dels costums i la tràgica opressió religiosa de les consciències. Però en concret al capríci num 8 creiem que és possible que aquesta estampa tingui diversos significats i que, efectivament, es refereixi als amos que alguns membres de l'Església mantindrien malgrat el vot de castedat. Però, probablement, també hi hagi una advertència perquè les dones velleïssin per la seva pròpia dignitat i no es posessin en mans de qualsevol, i per últim al capríci num 80 creiem que fa una crítica al clero i algiat a la església, podem veure tres personatges que es refereix a als sacerdots i gent de l'església que no té de fer altra cosa que atreure-se a si mateix i aprofitar-se de tot el poder que té la església.

OBRA CONTEMPORÀNIA (SEGLES XIX O XX)

El cubisme de Pablo Picasso (Las senyoretas d'Alanya, 1907) representava les figures a través del desdoblament dels plans que componen la seva superfície i tècniques innovadores, com l'ús del collage que aplega sota una mateixa matèria a la matèria pictòrica. S'ha essenciat la influència al cubisme dels volums de Cézanne; encara que també del primitivisme africà i les màscares africanes de la pintura romanesca.



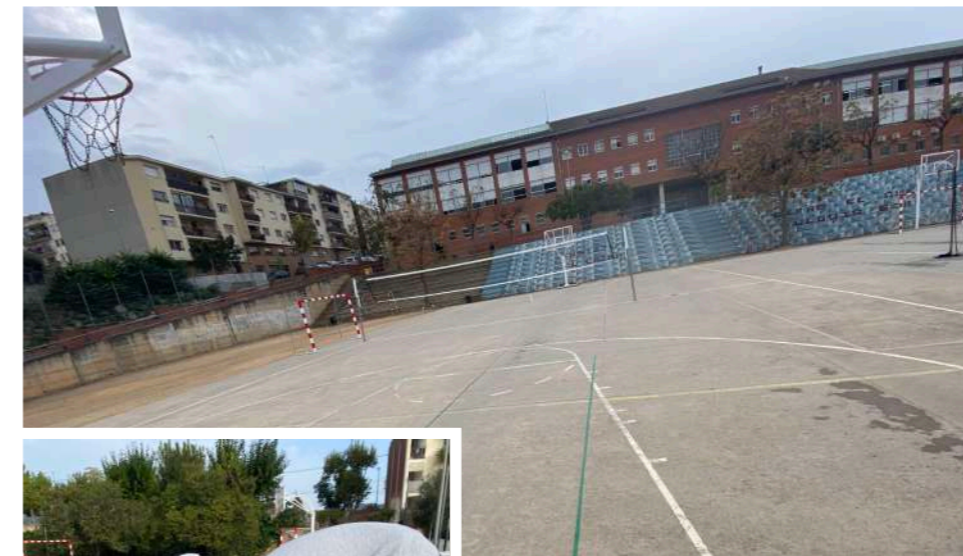
Cartells sobre el mètode científic

Assemblea de Gust i passió



El 2 de novembre, els integrants del projecte Gust i passió per investigar es van reunir a la biblioteca de l'institut i van donar la benvinguda als nous alumnes de 1r. Alguns representants del

grup impulsor els van parlar d'aquest interessant projecte i els van explicar quines iniciatives hi ha previstes. Gaudiu de la cerca!

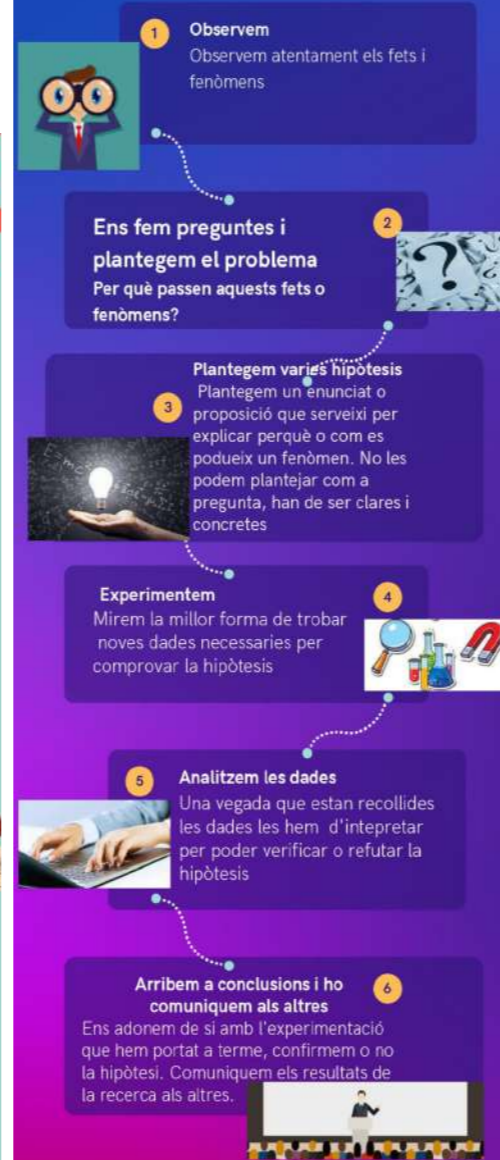


Repintant àrees de joc

L'alumnat de l'Oriol Francesc de l'optativa de Tast d'oficis ha dedicat part d'aquest primer trimestre a repintar les línies de la pista del pati i tornem a tenir la pista de volei. També s'han afegit dues pistes de pickleball, un nou esport que combina el bàdminton, el tennis i el tennis taula, i que el departament d'Educació Física vol anar potenciant.

L'alumnat de l'optativa Aprenem a investigar, que forma part del projecte Gust i Passió per Investigar, va estar treballant durant tot el mes de novembre sobre com dur a terme una recerca amb el mètode científic. Com a mostra, van elaborar uns cartells en grups col·laboratius.

El mètode científic



El Mètode Científic



EL MÈTODE CIENTÍFIC EN 6 PASOS



Setmana de la Ciència



De l'11 al 20 de novembre es va celebrar la 27a Setmana de la Ciència promoguda per la Fundació Recerca i a El Cairat es van fer moltes activitats. Una taula periòdica amb fotos i informació de pintores, escultores, fotògrafes, etc. de l'alumnat de Visual i plàstica de 4t; un vídeo dedicat a Jordi Sabater, descobridor de Floquet de Neu, fet per 1r de batxillerat, i pòsters sobre el goril·la, de l'alumnat de 3r, dirigit pel departament d'Història. D'altra banda, els alumnes de 1r d'ESO van poder gaudir d'un taller d'amfibis i rèptils, van "aprendre a investigar" fent experiments, treballs de recerca, utilitzant estris de laboratori. El departament de Matemàtiques va presentar les activitats de Mat-Cairat i els concursos Fem Matemàtiques, Proves Cangur, Matemàtiques a l'Sprint i Fotografia Matemàtica, a més de promoure i compartir Patis i jocs de taula. A Educació Física van utilitzar aplicacions per mesurar la freqüència cardíaca i la resistència física a 1r d'ESO, i van analitzar postures corporals amb dispositius mòbils a 2n d'ESO. Va ser una setmana molt científica!



Futbol i valors

El futbol és un esport molt popular entre les nenes i els nens i per això mateix, el passat 27 d'octubre, l'alumnat de 1r d'ESO que fan l'optativa de Futbol i valors van tenir l'oportunitat de resoldre alguns dubtes pel que fa als valors que es promouen en aquest esport. En Jordi Rodrí-



guez, professor del departament d'Educació Física i també professor d'àrbitres del Comitè Tècnic d'Àrbitres de futbol sala, va contestar preguntes relacionades amb l'arbitratge i els valors que entren en joc durant un partit, i també va compartir les seves experiències en aquest esport. Més tard, el 15 de novembre, al pati de l'institut, els mateixos alumnes van poder parlar amb en Josep Rodríguez, entrenador del cadet de la divisió d'honor de Martorell de futbol sala i professor de francès del nostre centre. L'objectiu de la trobada era que en Josep els transmetés la seva experiència i opinió sobre els valors en aquest esport.

Gestió de les aigües pluvials

Al dia 15 de novembre, els alumnes de 4t d'ESO que fan Tast d'oficis van iniciar un sistema per recollir aigua de la puja traient terra acumulada, recuperant pendents i netejant sobreexidors. Els alumnes diuen que el manteniment de les instal·lacions és una feina gairebé invisible i poc reconeguda però necessària per mantenir neta la zona de les grades i de la pista poliesportiva.



Sortida al Tibidabo

Dimecres 16 de novembre, els alumnes de 3r d'ESO van gaudir d'una aventura al Tibidabo, pujant a moltes atraccions i, a

més a més, aprenent tecnologia. Es tractava d'una activitat didàctica de Tecnologia sobre les estructures. Definitivament, van gaudir d'allò més!



L'hort d'El Cairat

Els alumnes de 4t A i de SIEI ja tenen l'hort preparat per a l'hivern. Han construït uns bancals elevats, han adobat la terra



i han plantat hortalisses. Ara ho hauran d'anar regant i fer-ne un seguiment. D'altra banda, els companys de l'optativa d'O-



ficis han arreglat la malmesa tanca de fusta i ara tot plegat fa molt de goig. Som Escola Verda i cultivem l'ètica i l'estètica.

Teresa Torrelles, lluitadora per la revolució social



El passat divendres 18 de novembre, un grup d'alumnes de 1r de Batxillerat social i humanístic van assistir, a la sala d'actes de la biblioteca d'Esparreguera, a la presentació del llibre *Teresa Torrelles Espina, una lluitadora per la revolució social*, de la historiadora Teresa Rodríguez. L'acte el va conduir la Joana Llordella i hi va participar la seva neta Maya Gràcia Graells que va compartir la part més humana d'aquesta dona extraordinària i revolucionària tan lligada al nostre municipi.

1r Mercat de segona mà



El dimarts 22 de novembre a l'hora del pati, i en el marc de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, vam celebrar el 1r Mercat de segona mà El Cairat Verd. Durant la setmana anterior, tothom va anar dipositant la roba que ja no fa servir a canvi d'uns vals bescanviables. Una gran iniciativa que de ben segur anirà agafant volada.

XI Fòrum Intercomunitari

Els dies 24, 25 i 26 de novembre de 2022 es va celebrar l'XI Fòrum Intercomunitari d'Investigació Juvenil al qual van assistir 16 alumnes del centre, des de 2n d'ESO a 1r de batxillerat. A l'esdeveniment també hi van participar alumnes de set escoles

més de Galícia i Barcelona. Acompanyats de dues professores, els grups van compartir les seves recerques a Vigo, on també van poder fer turisme i visitar la ciutat plena de llums nadalenques.



Projecte llaunàtic

Al dia 23 de novembre, els alumnes de 1r d'ESO que fan l'optativa de "Petits projectes" van fer la seva segona exposició. En aquesta ocasió van utilitzar llaunes com a material reutilitzat perquè consideraven que el consum de begudes i les seves llaunes són un gran contaminant. Com el nostre institut és "escola verda" van fer una reflexió del model de consum. L'alumnat va transformar una llauna en "joguines llaunàtiques" com ara personatges i vehicles.



Visita al poblat ibèric

El passat 16 i 18 de novembre, els alumnes del 2n d'ESO van visitar el museu i jaciment arqueològic d'origen ibèric de ca n'Oliver, a Cerdanyola del Vallès, ocupat del 525 al 50 a.C.i van poder gaudir del museu, les cases reconstruïdes i l'espai arqueològic. També van participar en un taller que consistia a fer un maó de palla i fang que servia per construir les cases. Una visita realment interessant!



25-N

El 25 de novembre és el Dia internacional per a l'eliminació de la violència contra les dones, aprovat per l'Assemblea General de les Nacions Unides el 1999. Un any més, El Cairat es va manifestar realitzant un acte per combatre la violència masclista. Es va llegir un manifest i tots els lemes creats pels diferents grups d'alumnes. Tot



seguit, l'alumnat d'Arts escèniques van interpretar una emotiva dansa teatralitzada que ja havien mostrat aquell mateix matí a la plaça de l'Ajuntament. Seguirem lluitant!



El món romà

Durant el mes de novembre, l'alumnat de 2n d'ESO va treballar el món romà dins la matèria de Ciències Socials. Van combinar



teoria i pràctica per apropar-se a la gastronomia, l'art, la geografia i el llegat a Catalunya, i en van fer una degustació de menjar, un còmic i un mosaic, entre d'altres creacions.

Mobilitzacions

El passat 2021/2022 va ser un curs ple de mobilitzacions en defensa d'un sistema educatiu públic i de qualitat, amb l'objectiu de revertir les retallades fetes ara fa 10 anys. Malgrat els anuncis del conseller González-Cambray fets a TV3 i les promeses del Departament d'Educació, la situació segueix sent crítica al conjunt dels centres educatius: manca de recursos

per atendre la diversitat, ràtios a l'aula exagerades, privatització de la FP, vulneració de la immersió lingüística o la inestabilitat laboral en són exemples concrets que minven la qualitat de l'educació pública, la nostra i la de tothom, i que és la que assegura una societat més justa i equitativa. Caldrà veure com evoluciona la situació els propers mesos.



Premi Recerca per a la Pau

La Sara de Haro i la Gisela Pérez, de 2n de batxillerat, gràcies al seu treball titulat *360 minuts dins d'un centre penitenciari, aproximació al concepte de reinserció*, tutoritzat per la professora Sílvia Marchena, van rebre una menció especial en la XVII Edició del Premi de Recerca per a la Pau de la Universitat de Barcelona. El lliurament del diploma de reconeixement del treball va tenir lloc a l'Aula Capella de l'edifici històric de la Universitat. Enhorabona a totes!



Menció extraordinària Esdelibro

Don't press! (No pressions) és el títol del treball sobre la pressió social que va rebre la menció extraordinària del concurs Esdelibro el passat mes de juny. Les alumnes Alba Rivera, Maria Grima i Núria Sallent, de 4t d'ESO, n'eren les autores. Enhorabona, noies!



Punt i final

L'Institut El Cairat va ser present el 28 de juny al Teatre Principal de Terrassa per al lliurament dels premis literaris Nits del misteri. Des de l'any 1986, l'Òmnium Cultural de Terrassa convoca el certamen Ferran Canyameres de narracions curtes, després se li van sumar els premis de novel·la Maria Rovira i Montserrat

Oller, uns guardons que fomenten l'escriptura entre els més joves. L'Angy González, de 2n d'ESO, amb la seva obra *Punt i final*, va captivar el jurat que va atorgar-li el premi Maria Rovira a la millor narració curta de gènere policíac, d'intriga o misteri escrita per joves d'ensenyament secundari i postobligatori. Enhorabona, Angy; no deixis d'escriure!



VII Premi de Recerca Vila d'Esparreguera

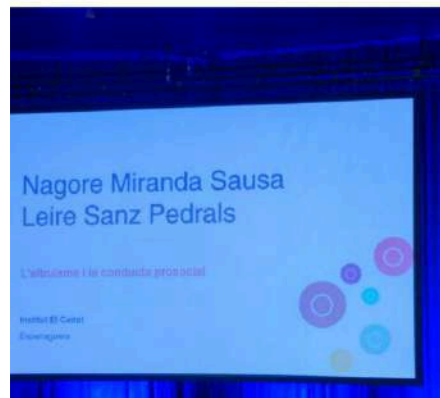
Els alumnes de batxillerat Hernan Zumel, Raül Valcárcel i Màrius Escànez d'El Cairat van guanyar l'última edició del Premi Juvenil de Recerca Vila d'Esparreguera que té com a finalitat promoure l'estudi i la recerca en qualsevol àmbit del coneixement i de l'expressió, sempre centrat en la vila d'Esparreguera. El treball titulat *Afectació de la Covid-19 al comerç d'Esparreguera i creació de l'aplicació mòbil EsComerç* està basat en l'estudi dels canvis d'hàbits en el consum i la creació d'una aplicació mòbil per fomentar el comerç local. Enhorabona!



Premis Recerca Jove 2021

El passat 5 de novembre es van fer entrega dels Premis Recerca Jove del 2021. En aquesta edició van participar 86 alumnes, tant de 3r i 4t d'ESO, com de batxillerat i cicles formatius de grau mitjà i superior, i es van presentar 77 treballs d'investigació científica. El Cairat se'n va endur tres premis: *(Des)mitificant*

els MENA, realitzat per la Sara López i la Georgiana Arcaleanu i tutoritzat per la Sílvia Marchena; *L'altruisme i la conducta prosocial*, de la Nagore Miranda i la Leire Sanz, tutoritzat per l'Artur Ollero; *La xocolata, la clau de la felicitat?*, realitzat per l'Illa De Rooij i l'Aina Fernández, tutoritzat per la Mònica Enrich. Enhorabona a totes!



WILLKOMMEN!



Enguany, en aquest curs 22-23, donem la benvinguda als nous alumnes de 1r d'ESO que han format un grup ben maco i nombrós a Deutsch ist Super 1. WILLKOMMEN! A primer treballarem per adquirir la nova llengua a través d'activitats manipulatives com les fitxes dels números (die Zahlen). Hem après a saludar-nos (Hallo! Tschüss!) i a presentar-nos. Aprenem colors (die Farbe) i moltes coses més per fer el primer tastet de l'alemany.

I aprofitem per informar-vos que amb alumnes de 3r i 4t hem organitzat un viatge a Berlín, capital d'Alemanya, a l'abril. Estem molt il·lusionats i alhora nerviosos perquè farem de guies turístics per als nostres companys i companyes de viatge... en alemany! Veurem la Museumsinsel o Illa dels Museus, on hi ha art de diferents èpoques històriques com l'escultura de Nefertiti, la Brandenburger Tor, que és la conegudíssima porta que dona





accés al centre de la ciutat o El Reichstag, des d'on es governa Alemanya i que té una moderna cúpula de vidre al sostre (gläserne Kuppel) i que està molt aprop del riu (Fluß Spree) per on naveguen die Schiffe. A Alexanderplatz, la Fernsehturm (Torre de TV) visible des de tota la ciutat, ens saluda des de l'alçada, i al seu costat el petit rellotge amb totes les franges horàries del món (Weltzeituhr). Veurem Kirche (esglésies), Einkaufszentrum

(centre comercials), Monumenten, Rathaus (ajuntament) Plätze (places) i un munt de coses més. I, és clar el Berliner Mauer que separava Berlín i els seus habitants en dues meitats després de la Segona Guerra Mundial. També visitarem un Memorial per les víctimes de la guerra. Tan bon punt tornem, us expliquem l'aventura. Ara haurem d'esperar una mica. Ens veiem!



Fil Solidari



Bum bum, bum bum, així és com ens batega el cor. La Marató de TV3 d'aquest any està dedicada a les malalties cardiovasculars, ens ho han vingut a explicar classe per classe durant el mes de novembre. El Cairat som participatius i recollim diners en el nostre Fil Solidari per col·laborar en la investigació d'aquestes malalties que afecten a gran part de la població. Fins al moment de tancar l'edició de la revista *Fes-te-la teva*, s'havien recollit 660 euros sumant els esmorzars solidaris de la sala de professors, tot i que encara quedaven per comptabilitzar els diners recaptats amb el joc Endequina que soc, també per part del professorat i personal no docent. Moltes gràcies a tots els participants!



Alfred Cuchi

Hem volgut aprofundir una mica en la vida dins del món de l'esport de l'Alfred i aquesta entrevista n'és el resultat.



Com ha estat la teva vida en el món de l'esport? Tot el tema de lesions, premis, obstacles que t'hagin pogut frenar, somnis...

L'esport forma part de la meua vida des de petit, sempre m'ha agradat. Vaig començar jugant al futbol i vaig arribar fins a tercera divisió amb l'Oscà. A partir d'aquí van començar les lesions i això em van frenar i ja no vaig poder continuar. Van ser unes lesions molt fortes que van provocar la meua pèrdua de motivació pel futbol. Dins del món de l'esport no només he guanyat premis en el futbol; per exemple, també n'he guanyat en escacs, tennis taula i natació. En general, m'agraden tots els esports, no he destacat en tots, però he competit en tots els que he practicat. Després de les lesions he sigut entrenador, per exemple, d'una escola de futbol que es diu Escola del Ponent, que és al Baix Segrià i sóc entrenador nacional de vòlei. Actualment practico el pàdel; també hi he guanyat trofeus.

Et va costar molt sortir de la lesió de genoll, tant físicament com psicològica?

Sí, vaig entrar en una depressió, i mentalment no estàs bé perquè no t'acabes de recuperar. Feia tractaments i fins que vaig fer l'últim, que era amb cèl·lules mare, per regenerar cartílag. He millorat, però no el que jo pretenia o el que jo havia pensat.

Què et va motivar a ser professor d'Educació Física?

Primer, perquè m'agrada l'esport i vaig buscar un ofici relacionat amb l'esport; així que vaig acabar aquí.

T'ha costat ser professor, vas tenir algun problema per trobar una escola on treballar?

Vaig acabar la carrera i després entres en el sistema i comences a treballar. A continuació, si vols estar estable, has de fer les oposicions. Jo les vaig fer i la segona vegada les vaig aprovar.

T'agrada educar nens?

Molt, m'agrada influir-los positivament i que arribin a ser bones persones.

Creus que la teua manera d'educar nens és la millor?

Ho intento, busco la manera de poder influir en les persones.

Abans has dit que eres entrenador nacional de vòlei, ara portes cap equip?

Bé, vaig fundar l'equip de Mollerussa. Vaig ser el primer entrenador que hi havia al club, i ara soc aquí a Esparreguera, al club de vòlei i formo part de la junta. En aquest moment estem buscant persones per fer el club.

Creus que en un futur l'equip d'Esparreguera podria estar federat?

Aquest és el nostre desig, és el nostre objectiu: que aquí a Esparreguera pugui haver un club de vòlei per a totes aquelles persones que estan interessades a practicar aquest esport. Malauradament, les instal·lacions que tenim no estan preparades per al vòlei, no hi ha cap pavelló que tingui forats per practicar-lo, i si ara tira endavant aquest projecte, esperem que l'any que bé puguem tenir el pavelló o alguna pista per poder entrenar interiorment, perquè ara a l'hivern entrenar a l'exterior serà dur.

Has tingut algun problema personal més que l'esport t'hagi ajudat a solucionar?

Sí, per a mi l'esport sempre ha sigut vital, sempre que he tingut temps lliure he fet esport.

Gràcies, Alfred, per dedicar-nos el teu temps i explicar-nos la teua vida dins del món de l'esport.

Ana Ros

Amb l'excusa que l'Ana no ha estat vivint sempre a Catalunya, hem pensat de fer-li una entrevista i preguntar-li coses de la seva carrera com a professora i sobre com era abans la seva vida.

Per què has volgut ser professora?

Sempre m'ha agradat ser professora. Quan era petita els meus pares em van regalar una pisarreta, hi posava els meus peluixos davant i els feia classe.

Per què anglès i no una altra matèria?

L'anglès sempre se m'ha donat bé i em sembla una assignatura xula.

Com vas aprendre anglès?

El vaig aprendre a l'escola, però també anava a Anglaterra a l'estiu.

Estàs contenta amb la teua feina?

Sí, m'agrada i m'ho passo molt bé.

Algun alumne t'ha ensenyat alguna cosa a tu?

De tot, ja sigui coses de la vida quotidiana o d'alguna sèrie nova que hagi sortit... Tots els alumnes m'ensenyen de tot.

Com va ser que vas venir de València a Catalunya?

Doncs jo havia acabat d'estudiar i trobar feina a València era complicat, així que vaig decidir venir a Catalunya ja que aquí no era tan difícil.

Què t'ha suposat canviar de província, mentalment i a nivell pràctic?

A nivell pràctic, vaig haver de canviar-ho tot. Vaig haver de buscar pis, comprar un cotxe per moure'm per Esparreguera i per baixar a València a veure els meus familiars. A nivell mental, va ser complicat al principi, ja que no coneixia res de Catalunya, no sabia on anar quan necessitava alguna cosa, o el fet de no poder veure la meua família i els amics diàriament.



Et va costar molt acostumar-te a l'accent català? ¿I entendre'l?

Al principi em va costar una mica, ja que era bastant diferent al que estava acostumada, però realment quan ja ho domines més, costa menys entendre-ho tot. Però encara i així hi ha paraules que no acabo d'entendre, o alguna vegada que em fa gràcia.

Tens previst quedar-te aquí o tornar a València?

De moment quedar-me aquí ja m'està bé.

Canvia molt el tipus d'educació que hi ha aquí amb la d'allà?

A València no vaig arribar a ser professora, així que només puc parlar des de la perspectiva d'alumne, però sí he notat que jo no vaig fer el treball de recerca, assignatura la qual és obligatòria a Batxillerat, i a nivell de projectes no recordo que hi haguessin tants treballs com aquí.

Moltes gràcies, Ana, per dedicar-nos una estona per fer aquesta entrevista.



José Antonio Molina

Li hem fet una entrevista al José Antonio Molina, professor de matemàtiques de l'institut. Ens ha parlat una mica sobre ell, les dificultats de ser professor i ens ha donat uns quants consells per al futur.

Què va ser el que et va empenyar a ficar-te a la professió de professor de matemàtiques?

Bé, aquest és el meu segon curs ensenyant, tot i la meua edat, sempre he treballat en el sector privat. He fet moltes tasques de molts tipus, he tingut més responsabilitat i menys responsabilitat, però en un moment de la meua vida vaig decidir fer un canvi vital i dedicar-me a allò en el que sempre havia somiat, i

era aquells pocs o molts coneixements transmetre'ls d'una forma determinada. I, a més a més, és una professió en la qual n'estic aprenent molt, venia amb una idea al cap. I he acabat en l'àmbit de les matemàtiques perquè la Generalitat, en el seu immens coneixement, va decidir que jo podia donar classes de moltes coses i una d'elles són les matemàtiques, però l'any passat vaig estar donant classes de Màrqueting Internacional.

Ha sigut el teu somni des de sempre ser professor?

Sí i no, jo he tingut i sóc una persona amb moltes inquietuds. Sí que des de molt jove sempre m'he volgut dedicar a la docència, però després vaig deixar això per altres somnis diferents, personals i professionals, des de dedicar-me a la política, o dedicar-me a feines que potser no m'agraden tant, però m'aportaven uns ingressos. He desenvolupat diferents tasques; altres que potser no em donaven tants calers ni satisfacció personal, però em sí molt de temps. En cada moment de la meua vida m'he decidit per una prioritat diferent. En aquest moment, la meua prioritat és tenir una feina que pugui compatibilitzar amb la meua vida personal que ara es diu conciliació; a més a més, és una cosa que m'agrada força i que estic en un moment vital que m'ho puc permetre.

És difícil compaginar la vida personal amb la vida laboral?

Més del que jo pensava. Tothom parla dels horaris dels professors, dels festius que tenen, però per exemple vaig estar tot el cap de setmana corregint exàmens fins molt tard, amb la qual cosa realment la tasca de docent, sobretot quan comences, et demana molt de temps i, si és com en el meu cas, que tens una vida familiar molt complicada perquè tinc dues nenes petites que demanden molt d'atenció, doncs la cosa es complica.

És difícil fer classes amb adolescents?

A veure, sí i no. Sí que és cert que amb els adolescents hi ha un problema de disciplina que moltes vegades amb nens més petits no es produeixen. Té a veure amb una qüestió fisiològica, esteu fent un canvi molt gran i important en aquesta època i uns dels canvis psicològics que comporta és que us heu de revelar contra l'autoritat, és aquest voler-vos revelar sempre i arribar al límit. Doncs bé, pot ser un tema complicat, però en general no genera problemes, pot haver-hi problemes puntuals, pot haver-hi alguna classe, alguna persona que et generi algun problema personal. Però en el temps que jo porto no m'he trobat grans problemes, excepte algun problema puntual.

Quina ha sigut l'experiència més estranya o interessant que t'hagi passat?

Jo porto poquet. Però interessant, des d'acabar fent tutories, de tutor d'alumnes dels que jo no era tutor, però que per algun motiu l'alumne tenia més confiança amb tu. I també hi ha el tema de la cerca de materials per als alumnes, et porta a llocs molt estranys. En l'àmbit de les matemàtiques està bastant més fàcil i més acotat, però l'any passat, per exemple, buscant materials per logística d'emmagatzematge, buscant màrqueting internacional, investigues temes molt interessants. Tot i que també és una gran frustració dels professors, que moltes vegades voldries arribar a investigar més certs temes, però no pots perquè el temps et menja i a més a més la teua prioritat han de ser sempre els teus alumnes.

Què vas estudiar?

Vaig començar la universitat molt tard, la vaig començar amb vint-i-molts anys. Vaig fer Ciències Empresarials, em vaig llicenciar en Administració i direcció d'empreses, després vaig fer el màster en Prevenció de riscos laborals, les tres especialitats, i després el màster en professorat que el vaig acabar fa dos anys.

Què recomanaries als alumnes per a un futur?

Jo el que recomanaria pot semblar una tonteria, però és així. Quan tu estàs a primària i a l'ESO has d'estudiar el que et toca i a partir de l'ESO has d'estudiar el que t'agrada, perquè si no, no t'ho trauràs. Jo tenia un amic amb una ment matemàtica espectacular, va arribar a la facultat d'òptica fa molts anys, fa uns 30 anys, i primer li va anar bé però el segon no se'l va treure. Ara és periodista i treballa al diari més important de l'estat espanyol perquè tot i que fos una persona de ciències, a ell el que realment li agradava era el periodisme i al final arriba un moment que ja no és una qüestió de coneixements, és una qüestió de motivació. Quan tu corres una marató arriba un moment en què les cames ja no respondran, i el que empeny a seguir corrents és el teu cap. Amb els estudis, en el vostre moment acadèmic i excepte comptades excepcions i gent amb altes capacitats, el que passa és que hi ha coses que se't donen millor i altres pitjor, però fins i tot les coses que se't donen pitjor les podràs treure si tens una bona motivació. Això sí, en allò que estudiïs, tan se val si vols ser físic nuclear o si vols ser perruquer o perruquera, el que és important és que ho facis amb la màxima passió i aspirant als màxims estàndards de qualitat.

Vius molt lluny d'aquí?

No, jo visc a Olesa, bastant a prop.

Amb quin transport vens?

Aquí sí que em porto malament, vinc amb cotxe, tot i que jo vaig conduir l'autobús d'Olesa a Esparreguera durant una època de la meua vida, fa segles. Amb la qual cosa hauria de ser un bon defensor del transport públic perquè jo he sigut un empleat del transport públic, però m'he de mirar bé els horaris i tot aquest tema. Com a mi em queda poc temps aquí, mirar horaris pel temps que em queda és complicat. A mi venir amb transport públic m'obliga a mirar horaris de cangurs perquè cuidin les meves filles.

Ha estat tot un plaer parlar amb el Molina. Ens ha agradat molt conèixer les teves experiències al món laboral. Esperem que us sembli tan interessant com a nosaltres.

Natxo Martín

Entrevistem el Natxo Martín, molt estimat professor de filosofia de l'institut, per saber què el va portar a les aules.



Per què creus que és important la filosofia en les nostres vides?

Considero que la filosofia és important en les nostres vides i en l'ensenyament perquè si no aprenem a pensar i a qüestionar-nos les coses, ¿com viurem i què en farem de nosaltres? Per això mateix aprendre a pensar o aprendre el que altres han pensat abans que nosaltres és una cosa molt interessant per a vosaltres. Aquesta és la raó, per poder viure.

Què et va portar a ser professor?

El que em va portar a ser professor va ser, concretament, uns llibres de literatura fantàstica on sortien històries de dracs, elfs i criatures màgiques de la meva cosina, quan jo tenia 13 anys, que em van portar a llegir i a voler ensenyar allò sobre el que llegia. Durant molts anys vaig pensar que seria professor de llengua i literatura castellana. Però quan em vaig fer una mica més gran, encara volent transmetre allò que sabia als nois i noies, vaig decidir que potser el més important o que més preferia no era emplenar el cap, sinó ensenyar a fer-lo servir. I és això el que em va fer triar la carrera que vaig estudiar i el que actualment estic ensenyant en aquest institut.

Quina és la teva opinió sobre aquest institut?

La meva opinió sobre aquest institut (jo que encara ni tinc plaça i ni tan sols soc interí, soc un substitut), és que senzillament l'alumnat és el millor que jo, en 6 o 7 instituts recorreguts, m'he trobat mai. No només és una qüestió de participació, és una qüestió de voler, d'interès. És participar, aprendre, discutir, qüestionar i fins i tot, que és el que a mi més m'importa, netejar el cap, treure les coses que sobren o que poden fer mal dins d'ell i canviar-les. En aquest institut és un valor afegit que s'ha de reconèixer.

Et sents estimat pels teus alumnes?

Em sento molt estimat pels alumnes i el que crec és que l'alumne és prou intel·ligent i té prou empatia, és a dir, que té el cor suficientment gran per adonar-se'n que els professors, o jo en aquest cas, també els estimem a ells. I si existeix aquesta connexió, es disparen els resultats, l'aprenentatge. Aprendre no és omplir-te el cap, saber-te les capitals del món sencer. Aprendre és fer-ho cada cop més, saber com viure. I si hi ha aquesta comunitat de sentiments tenim el 99,9% de possibilitats d'aconseguir-ho. Sí, em sento estimat i sí, estimo els meus alumnes, i sí, moltes vegades penso que no els hauria d'estimar tant!

Una frase que et defineixi...

Em costa parlar de mi, ja sabeu que el Nacho pot parlar molt de moltes coses i sembla que sàpiga moltes coses, però li costa parlar de si mateix. Si m'hagués de definir d'alguna manera em sembla que diria: massa arrauxat i inquiet. No és una frase, us he deixat aquests dos adjectius, però segueixo buscant aquesta frase. Bé, ja sabeu que quan veig el meu grup, els meus alumnes, penso "Ostres, aquest soc jo!".

Filòsof preferit?

Va haver-hi una temporada que jo creia que tots els filòsofs moderns no arribaven a la sola de la sabata dels pensadors més antics. M'he anat fent gran i cada cop m'agrada més la gent que pensa o que ha pensat molt proper a nosaltres, que estan molt a prop del nostre temps. Un filòsof preferit meu durant molts anys va ser Martin Heidegger. Igual m'agradava perquè el seu nom és el meu cognom (és una broma). I ara, passat el temps, he de reconèixer que el filòsof que més m'agrada soc jo.

Creus que la filosofia i els coneixements que transmits farà millors persones o ajudaran en el futur els teus alumnes?

Com he dit abans, jo crec que sí. Ha de quedar clar que la filosofia actualment està sent apartada del que és la vida de la gent. En el nostre cas, del que són els ensenyaments que esteu rebent. No us sabria dir exactament per què està passant això. Ara bé, el que sí que davant d'aquesta sensació que jo tinc puc dir-vos és que només filosofant aconseguirem trobar la manera correcta de canviar el món. I potser és això que fa que autoritats o senzillament gent del nostre entorn amb cert poder sobre nosaltres vulgui apartar-nos aquest saber i silenciar-nos.

Gràcies, Natxo per dedicar-nos el teu temps i explicar-nos la teva història. Les teves paraules ens mostren com de bonic i important pot ser ensenyar i apreciar els teus alumnes.

Entre iguals

Et sents turmentat i estressat en el teu dia a dia? No et preocupis, nosaltres també som alumnes com tu i comprenem els teus estats d'ànim. Coneixem els teus hàbits i sabem quins et convenen més i quins no. Necessites algun consell entre iguals?

Dormir bé és bàsic. Ens llevem molt d'hora per tal d'arribar a l'institut i aprendre. Però fa mandra, s'està molt millor al llit. Per no estar postposant constantment l'hora que et lleves, ves-te'n a dormir abans. Relaxa't i no estiguis pendent del mòbil fins a la matinada. Dormir és un plaer necessari i te'l pots permetre. Posa en pausa qualsevol conversa, persones i xarxes socials, l'endemà ja podràs parar-hi més atenció. Vuit hores de son són el mínim que els adolescents hem de dormir, per estar més actius físicament i mental durant el dia.

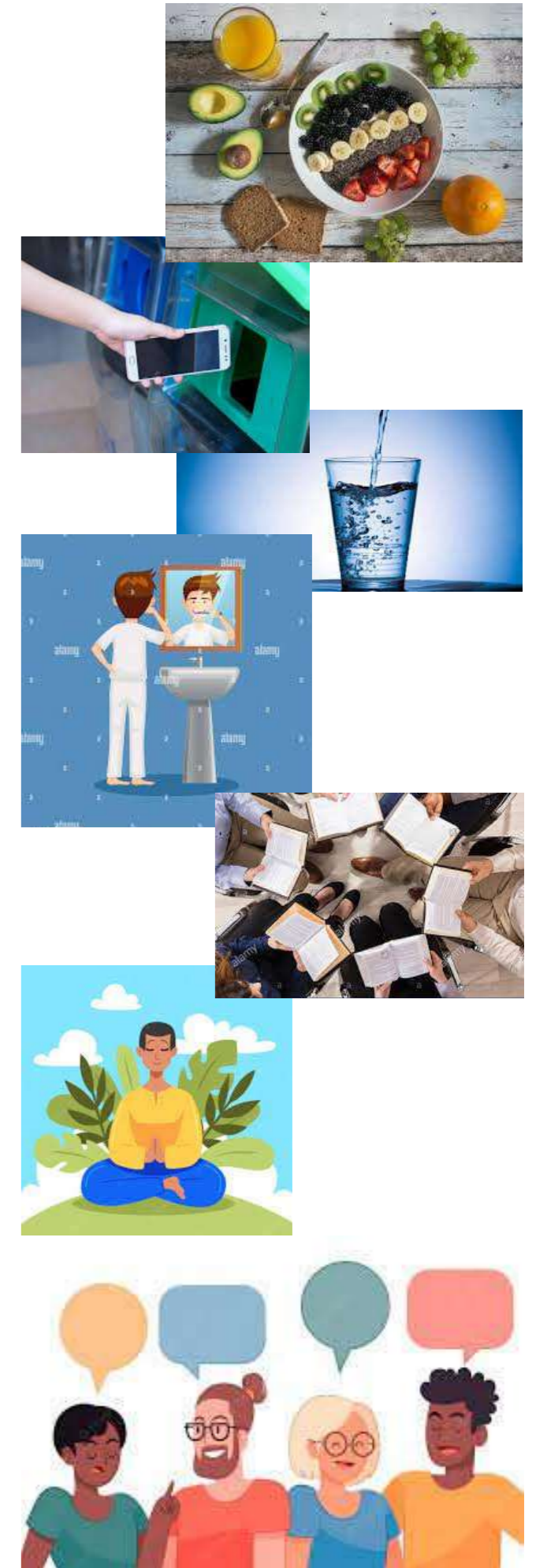
Estudiar. El gran malson de molts. Per poder fer-ho còmodament, s'ha de tenir un bon espai de treball. Quant més organitzat i tranquil, més concentrats estarem. Desfes-te de distraccions com el mòbil i xarxes socials o qualsevol cosa que et tempti a deixar de banda la feina. Pots estudiar a la teva habitació, a la biblioteca o on tu et trobis més a gust. Si estudiar et costa, demana ajuda i busca formes que et facilitin entendre i recordar tot allò que hagi d'estudiar: esquemes, resums, subratllar i rellegir els apunts.

Així com el descans és molt important, val a dir que **el temps lliure és el millor descans** quan estàs atabalat o atabalada o simplement necessites desconnectar. Has d'aprofitar les hores lliures que tinguis al teu horari o entre activitats per fer coses que t'agradi: llegir, escriure, jugar a videojocs, sortir al carrer amb amics, patinar... Són alguns exemples del que pots fer en el teu temps lliure, tot i que no se n'hauria de fer un ús excessiu ni deixar de banda les tasques obligatòries.

L'esport també és una activitat vital per al nostre cos. Necessitem el moviment per mantenir una bona salut. Sabem que posar-s'hi fa mandra; per això mateix, agafa una mica de temps d'altres activitats o del teu temps lliure per fer esport sol o amb els teus amics, que podria ser una manera més divertida. Ha de ser un esport que t'interessi i tinguis ganes de fer. Si no t'agrada fer esport, no t'hi amoïnis, només sortint a caminar ja actives el teu cos. L'esport no només ens ajuda a estar en bona forma, també ens fa tenir un estat d'ànim més alegre i sentir-nos amb la ment més lliure. Desestressa i ajuda a reduir l'ansietat, per exemple, en època d'exàmens i molts deures pendents.

Hem de mantenir una **dieta sana i equilibrada** amb una mica de tot. És necessita fer com a mínim tres àpats al dia, cinc en seria ideal: esmorzar, a mig matí, dinar, berenar i sopar. L'esmorzar és el primer àpat del dia, el que més consistent ha de ser. Tot i que la majoria simplement prenem un cafè i poca cosa més, l'aliment que introduïm pel matí és el que ens manté actius gran part del dia. A mig matí és important portar un entrepà o alguna peça de fruita, ja que estem moltes hores estudiant i necessitem energia per a mantindre'ns ben desperts. Menjar és essencial! No només ens manté nutrits, sinó que també ens fa estar de més bon humor.

Aquests hàbits i activitats que els experts recomanen, per molt farts que estem d'escoltar-les pertot arreu, ja sigui a casa, a l'escola, a l'institut o a les notícies, són certes i molt importants. Una vegada les posem en pràctica, el canvi es nota no només en el teu entorn de treball, sinó també en tu mateix com a persona.



LLIBRES RECOMENATS

Per aquestes festes, els professors ens recomanen les millors lectures. Aquí les teniu!

Nacho Martín: *Cròniques de la dragonlance*, de Margaret Weiss i Tracy Hickman.

Adeline Horga: *El petit príncep*, d'Antoine de Saint-Exupéry.

Rubén Ayza: *La història interminable*, de Michael Ende.

Trini Crespo: *Frankenstein*, de Mary Shelley.

Emma López i Eva Palomas: *Invisible*, d'Eloy Moreno.

Susanna Fenoy: *Reina Roja*, de Juan Gómez-Jurado.

Ana Ros: *Los siete maridos de Evelyn Hugo*, de Taylor Jenkins.

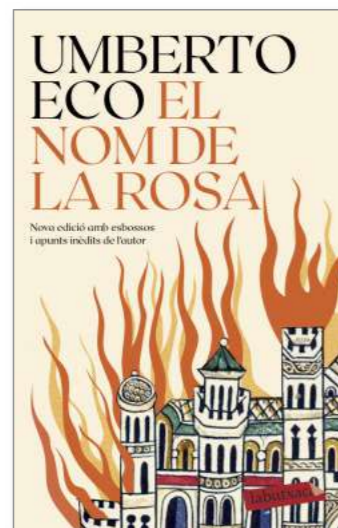
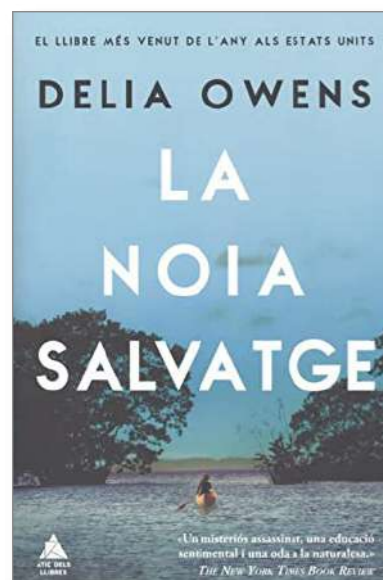
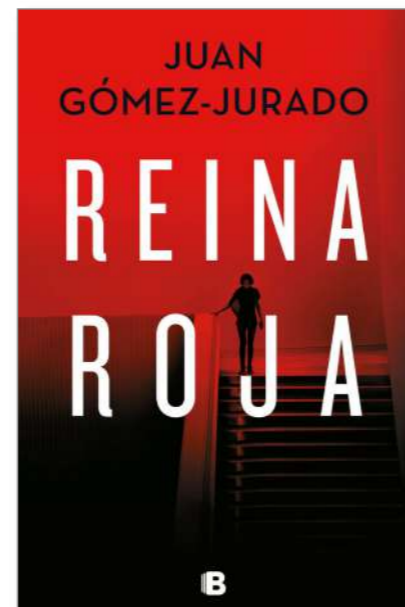
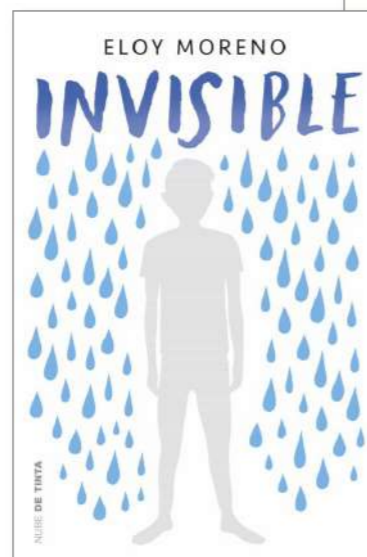
Nuria Pascual: *Todas esas cosas que te diré mañana*, d'Elisabet Benavent.

Maribel Campmany: *El nom de la rosa*, d'Umberto Eco.

Anna Roset: *El clan de l'ós de les cavernes*, de Jean M. Auel

Ferran Martín: *EL codi Da Vinci*, de Dan Brown.

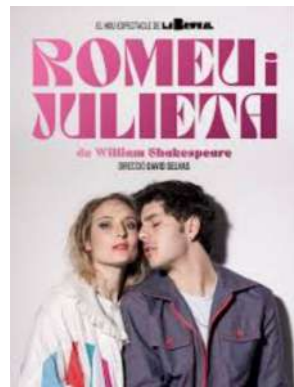
Laura Ayuso: *La noia salvatge*, de Delia Owens.



Mr. Bullying

El 26 d'octubre, els cursos de 1r d'ESO van anar al Teatre La Passió a veure l'obra *Mr. Bullying*, a càrrec de la companyia El Replà Produccions, que fa cinc anys que la presenta. L'obra parla d'una noia, la Marta, que ha de canviar d'institut i en el centre nou coneix la Laura. Poc a poc, la Marta va patint un assetjament per part de la Laura que acaba en agressió física. Arribats aquí, la companyia deixa decidir al públic el final de la història. Una trama creada per a conscienciar, reflexionar i ajudar a posar remei a aquests problemes.





Romeu i Julieta

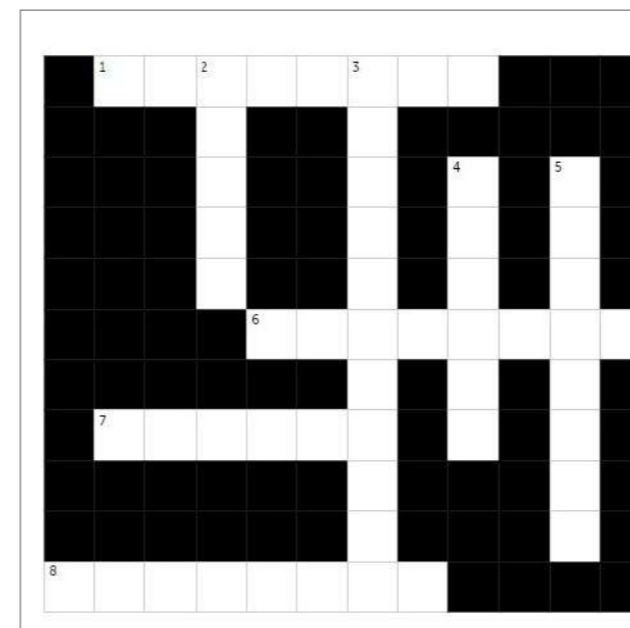
Clàssics que continuen enamorant



El passat 8 de novembre, els alumnes d'Arts escèniques de 1r de batxillerat vam assistir al teatre Poliorama de Barcelona per presenciar un dels clàssics de William Shakespeare, *Romeu i Julieta*. Una perfecta adaptació produïda per La Brutal que aconseguix donar a l'obra a un ambient més contemporani, tot i així sense perdre l'essència característica de Shakespeare.

Romeu i Julieta, com bé tots sabem, és una tragèdia que narra la història de dos joves enamorats que posen la seva vida en risc pel seu amor. Dues famílies enfrontades que portaran al límit el seu odi i causaran la mort d'ambdós enamorats, Romeu i Julieta. Tot això té una posada en escena que pretén aproximar-se als joves amb la seva modernitat i que ens demostra que els clàssics també poden ser actuals. Per descomptat, a nosaltres, com a bons dramàtics, aquesta obra no ens va deixar indiferents i ens va enamorar.

Arianne Plazas Parra (1r batx D)



- | HORIZONTAL | VERTICAL |
|---|--|
| 1 Conjunt de persones que habiten la Terra i estableixen relacions organitzades | 2 Competició de velocitat entre persones, animals o vehicles que consisteix a veure qui arriba primer a una meta |
| 6 Foradar una superfície, amb una màquina o un instrument, travessant-la parcialment o totalment. | 3 Grau de calor que hi ha a l'ambient o que té un cos |
| 7 Lloc o edifici públic on es compren i venen mercaderies | 4 Exercici físic que es fa com a passatemps o diversió |
| 8 Establiment públic o privat proveït dels aparells, del material tècnic i quirúrgic i del personal mèdic necessaris per poder sotmetre els malalts i els ferits a exàmens, diagnòstics i tractaments | 5 Semblança que hi ha entre les característiques de dues o més persones |

SOPA DE LLETRES ESPORTS

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

educima.com

- | | |
|------------|-------------|
| ARBITRE | BÀSQUET |
| CAMP | CISTELLA |
| COMPETICIÓ | COPA |
| EQUIP | FUTBOL |
| FÍSIC | GUANYADOR |
| JOC | NATACIÓ |
| PILOTA | PORTERIA |
| RAQUETA | TENNISTAULA |

AMPA INSTITUT EL CAIRAT

COM FER-SE SOCI?

A TRAVÉS D'IDDINK

www.iddink.es

O ENVIANT UN CORREU A

ampa.cairat1@hotmail.com

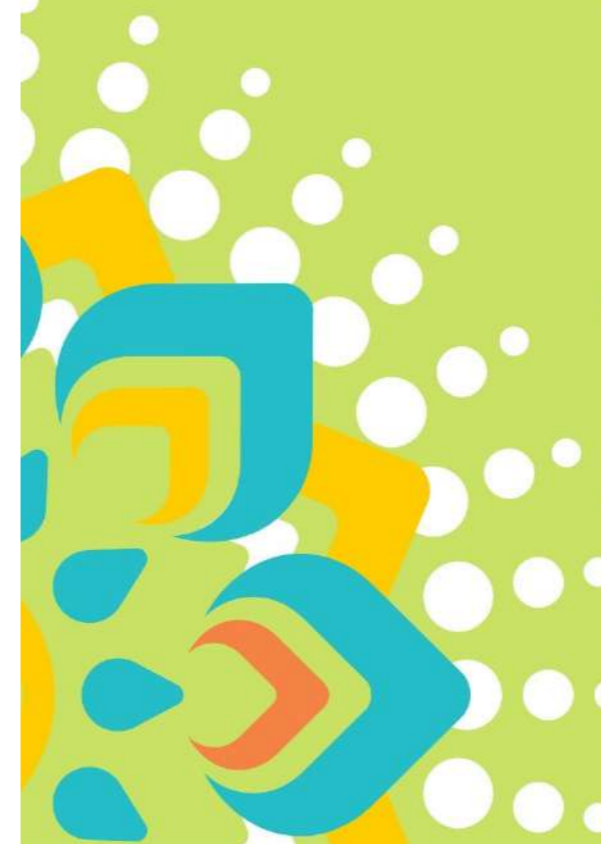


QUI SOM?

- som un grup de mares i pares
- Ens reunim cada mes amb l'equip directiu i formem part del Consell Escolar

QUÈ FEM?

- Treballem per a millorar les instal·lacions de l'Institut
- Gestionem extraescolars
- Subvencionem tallers, xerrades i activitats





Aquest any hem començat el curs 2022-23 amb moltes ganes i il·lusió. L'Institut compta amb el nombre d'alumnat més alt dels darrers anys i ja som més de 710 alumnes entre l'ESO i el batxillerat.

Una de les novetats més importants d'aquest curs ha estat la implementació del nou currículum. A primer d'ESO hem incorporat la franja projectes i el nostre alumnat, durant dues hores setmanals, desenvolupa projectes STEAM, una metodologia que combina l'art, la ciència, les matemàtiques i la tecnologia. D'aquesta manera, l'alumnat treballa de forma cooperativa i col·laborativa i pot ser alhora investigador, creador, dissenyador i avaluador, i el docent passa a ser un acompanyant de l'alumne en el seu procés d'aprenentatge, proporcionant eines, recursos, mirades i estratègies.

En aquest sentit, també anem incorporant l'essència d'aquesta nova filosofia en altres àmbits aplicant l'aprenentatge a partir de situacions que parteixen de la realitat de l'alumnat, dels seus coneixements i de les seves experiències prèvies.

A batxillerat també hem començat amb els canvis que ens ha marcat el nou currículum. Hem augmentat el nombre de matèries optatives fent un batxillerat amb més opcionalitat i amb unes matèries que es caracteritzen per ser més competencials amb situacions més properes a la realitat de l'alumnat. L'alumnat pot cursar, per exemple, matemàtiques aplicades, reptes científics actuals o creació literària.

Ens esperen molts més canvis que anirem incorporant any rere any, poc a poc, sempre després del treball previ, el debat pedagògic i la formació del nostre professorat.

Recuperem doncs la normalitat després d'anys difícils per fer que continuï creixent la nostra comunitat educativa.

Bon curs,

Laura Ayuso
Directora Institut El Cairat

