

INS MARIANO

GENER DE 2019

Núm. 53

0,50 €

LA NOVA CANTINA SILVIA I MARTA

ULTRAFERITS
SUPLEMENT
CULTURAL



TONI ALIAGA



DANI CASTILLO

EQUIP DE REDACCIÓ



L'EQUIP DE REDACCIÓ

3A: Alba Céspedes, Júlia Gabernet, Eva García, Claudia Gutiérrez, Dafne Merchán, Estela Pérez, Miguel Quintana

3B: Natalia Castillo, Alba Román

3C: Ariadna Caralt, Mireia Manteca, Andrea Rodríguez, Laia Mei Sánchez

3D: Mario Franco, Alba Guzmán, Sara Hernández, Noelia Quintana, Mireia Rodríguez, Carlos Trigo

AGRAÏMENTS

Volem fer constar el nostre agraïment a la direcció, pel seu suport; a l'AMPA, per la seva col·laboració econòmica; als conserges Isabel, Montse i Miquel, pel seu ajut en la venda dels exemplars; i a tots aquells que, adquirint-la, han contribuït a dinamitzar el centre.

Coordinador: Carles Ribó

SUMARI

3	Enquesta ràpida
4-5	Entrevistes al professorat:
6-7	- Toni Aliaga - Dani Castillo
8-9	La nova cantina
10-11	Entrevistes a l'alumnat:
12-13	- Adrián Santos - Héctor Ramos
14	La depressió
15-29	Enquesta als alumnes de l'ESO
15-29	Activitats de centre:
15-29	- Graduació alumnat de 4t d'ESO
15-29	- FP dual a Alemanya
15-29	- Estades Erasmus
15-29	- Projecte Sharing to learn
15-29	- Mediació – 2n d'ESO
15-29	- Sortida Tecnologia - Cacaolat
15-29	- Fira IN(3D)USTRY
15-29	- Canal Olímpic – 1r d'ESO
15-29	- Fira Expominer- Batxillerat
15-29	- Beques Erasmus per a Cicles
15-29	- Treballs de recerca
15-29	- Setmana de la Ciència
15-29	- Prevenció de Residus
15-29	- Sortida a Montserrat – 3r ESO
15-29	- Games World – Informàtica
15-29	- El gran recapte
15-29	- Parets del Vallès – 2n d'ESO
15-29	- Dual – Grau Mitjà de Comerç
15-29	- Fira de la Puríssima
15-29	- Reanimació Cardiopulmonar
15-29	- Montpedrós – 4t d'ESO
15-29	- Cursa d'orientació
15-29	- Visita a les llars d'avis
15-29	- Decoració de Nadal
15-29	- Concert de comiat de l'any 2018
30-35	Lletraferits. Especial Maria-Mercè Marçal
36-39	Entreteniments
40-43	Recomanacions
44-45	Test psicològic:
44-45	- Ets una persona casolana?
44-45	- Ets introvertit o extravertit?
46	Solucionari
47	El mur

ENQUESTA RÀPIDA

1. Quin és el teu *youtuber* preferit?
2. Quin és el teu videojoc preferit?
3. Digues una de les teves aficions.
4. T'agradaria conèixer algun famós? Quin?



Reda 1r-B

1. The Grefg
2. Rocket League
3. Taekwondo
4. Sí, a Auronplay



Víctor 2n-D

1. Rubius
2. Fornite
3. Futbol
4. Sí, a Messi



Hugo 3r-D

1. Ratolina
2. Los Sims
3. Ballar i cantar, encara que ho faci malament
4. Sí, a Billie Eilish



Cloe 3r-C

1. Auronplay
2. Destiny 2
3. Dibuix
4. Sí, a Auronplay



Javi 2n-A

1. DJ Mario
2. Fornite
3. Handbol
4. Sí, a Messi



Alejandro 4r-A

1. Robert PG
2. El fifa
3. Futbol
4. Sí, a Coutinho

Laia Mei Sánchez i Ariadna Caralt

ENTREVISTA AL TONI ALIAGA

“Vull el superpoder d’aconseguir silenci en els meus alumnes”



De petit, què volies ser?

De molt petit no ho tenia clar. A secundària em vaig interessar per la branca de les ciències.

Eres bon estudiant de petit?

A primària sí que ho era. A secundària vaig tenir algun curs en el qual vaig afluixar una mica, però al final tot va sortir bé i vaig assolir una bona base per començar els estudis universitaris.

Quina carrera vas estudiar? Per què?

Físiques. Penso que m’hi vaig interessar quan estudiava a secundària. Vaig començar a estudiar la matèria de Física i Química a diferents cursos i durant tres anys consecutius vaig tenir la mateixa professora. Es deia Carmen. Recordo que vaig quedar una mica captivat pel fet de poder descriure amb fórmules matemàtiques el moviment de, per exemple, una pedra llançada a l’aire.

Llançar una pedra és una cosa ben ximple, però no ho és tant el fet que les matemàtiques regulin aquest procés. Però la qüestió fonamental és que aquest nou coneixement me l’havia proporcionat una persona, hi havia hagut un procés comunicatiu professor-alumne del qual jo havia extret un gran benefici: havia augmentat el meu grau de comprensió d’una part del món i havia trobat un interès en la meua vida. Uns vint anys després, per casualitat, la vaig trobar al carrer i li ho vaig agrair. Crec que, d’alguna manera, aquell dia li vaig tornar una petita part de tot allò que ella m’havia regalat.

Què és el millor i el pitjor de ser professor?

El millor és el contacte amb el alumnes. El pitjor és que tenim trenta alumnes per aula i l’atenció a la diversitat es fa molt complicada.

Una anècdota escolar?

Tenia com a alumna una noia que faltava constantment al respecte a professors i companys i no tenia gens d’interès per l’estudi.

Un dia a classe, uns alumnes em preguntaren per què havia vingut des de València a Catalunya a treballar com a professor. Vaig contestar que perquè era un bon treball que millorava les condicions laborals que tenia abans. L’alumna va saltar tot d’una: “Com que condicions laborals millorades? Ah, no, això no pot ser. Un professor ha de tenir vocació i li ha d’agradar el treball independentment de les condicions laborals”, va dir amb altres paraules. És a dir, ella, que semblava que passava totalment dels professors i dels estudis i sempre estava empenyada, volia tenir davant un professor amb vocació, algú que li ensenyés i es preocupés per ella, malgrat que no sabia com demanar-ho. Des d’aleshores la vaig veure d’una altra manera.

Et fa pena suspendre als alumnes?

Els alumnes han d’entendre que suspensen o aproven ells.

Has treballat en algun altre institut?

Sí, en tres més, tots al Baix Llobregat.

De què vas treballar abans de ser professor?

Quan vaig acabar la carrera treballava de repartidor a una pizzeria. Després vaig trobar una feina com a professor en una acadèmia. He treballat en una universitat i finalment com a professor a secundària.

Si no fossis professor, de què t'agradaria treballar?

Potser de músic.

Si et toqués la loteria deixaries de ser professor?

Si la quantitat fos suficientment gran suposo que no treballaria enlloc.

Recordes el teu primer dia d'institut? Com va ser?

No me'n recordo.

Quines eren les teves matèries preferides? I les que menys t'agradaven?

La que més dibuix tècnic, després física i química, biologia; i les que menys les llengües.

On vas néixer?

A València.

Quants anys tens?

Quaranta-cinc.

Tens parella? I fills?

Sí, tinc parella i quatre fills.

I algun hobby?

Passejar per la muntanya, llegir, escoltar música...

Quin superpoder t'agradaria tenir?

Aconseguir silenci en els meus alumnes (rialles).

Com et definiries?

Penso que sóc organitzat.

On t'agradaria viatjar?

A Àfrica, a qualsevol país d'allà.

Tens por a alguna cosa?

Sí, per exemple a la malaltia.

Què penses de les drogues?

És un pou del que és complicat sortir.

Quina és la teva meta a la vida?

Estar bé amb la gent que m'importa.

Què penses de la joventut d'avui en dia?

És complicat generalitzar, hi ha de tot.

T'agrada l'esport?

Sí, surto a córrer.

Qui o què t'emportaries a una illa deserta?

A la meua parella.

Enquesta ràpida:

Pel·lícula? La vida és bella

Horòscop? Capricorn

Menjar preferit? Paella

Dia o nit? Dia

Animal preferit? Àliga

Un llibre? El nom de la rosa

Una cançó? The sound of silence

Sèrie de televisió? Big bang theory

Número de la sort? -1

Estiu o hivern? Primavera.

Mar o muntanya? Muntanya

Una olor? La muntanya després de la pluja



Mireia Manteca i Alba Céspedes

ENTREVISTA A DANI CASTILLO

“L'educació té alguna cosa que enganxa”



Sant Boi. En aquesta etapa vaig decidir que volia ser professor.

Has tingut algun problema amb algun company de feina o un alumne?

No, ja que no vaig deixar que anés més enllà.

Hi ha alguna diferència en l'ensenyament d'ara i abans?

Sí, abans no hi havia telèfon mòbil ni Internet. Ara, la manera d'enfocar els estudis és molt diferent.

Hi ha vegades que has volgut suspendre a algun alumne que no et queia del tot bé?

No, la nota final sempre és la justa.

Què has estudiat?

La Llicenciatura de Geografia a la Universitat de Barcelona. Tornaria a estudiar la meua carrera milers de cops!

Què t'agradaria canviar d'aquest institut?

Potser que hi entrés més llum natural.

Què és el que més t'agrada dels teus alumnes? I el que menys?

M'agrada quan responen de manera creativa. No m'agrada quan, de vegades, no fan cas i no callen.

Has après alguna cosa d'ells?

Sí. Per exemple, si gires la calculadora del mòbil es converteix en científica. I també a fer versos de rap.

Quan vas decidir que volies ser professor?

El 2016 em va sorgir l'oportunitat de participar en un projecte de reforç per secundària ("Tu Pots") de l'Ajuntament de

Tens favoritisme o mania a algun alumne?

Sí que és cert que amb alguns alumnes tens una millor relació, però tracto a tothom per igual.

Algun cop has volgut deixar el teu treball?

No, l'educació té alguna cosa que enganxa.

De petit, què volies ser?

Volia ser home del temps, meteoròleg.

Et fa pena suspendre els alumnes?

Sí, però hem de donar-li la volta: un suspens significa que han de canviar la seva actitud vers els estudis.

A què et vas dedicar abans de fer de professor?

Vaig ser coordinador d'una oficina tècnica amb arquitectes i enginyers durant la construcció de la Línia d'Alta Velocitat (AVE) al seu pas per Barcelona fins la frontera francesa.

Alguna anècdota graciosa?

Un dia va entrar a classe un insecte molt gros i gairebé vaig haver de desallotjar l'aula per la por generalitzada.

Què demanes per al futur?

Tenir salut i seguir envoltat de gent que val la pena.

Has tingut algun accident?

Sí, vaig tenir tres lesions per culpa del futbol.

Digues una persona que admiris? Per què?

Al meu pare i la meva mare perquè m'han donat valors per ser una bona persona.

Quin superpoder t'agradaria tenir?

Com el Son Goku, el canvi de lloc instantani.

Alguna por o fòbia?

Als llocs tancats, com l'ascensor.

Alguna cosa que no suportis d'una persona?

La falsedat.

**Què t'emportaries a una illa deserta?**

Llibres i un equip de supervivència. No m'emportaria el mòbil.

Quines eren les teves matèries preferides quan estaves a secundària?

La dicotomia excoient de ciències/lletres no era el meu cas. M'agradaven (i m'agraden) tant les ciències (especialment les Matemàtiques), com les llengües i, per descomptat, la Geografia.

Recordes el teu primer dia d'institut? Com va ser?

Estava molt nerviós ja que suposava un gran canvi el pas del col·legi a l'institut (vaig anar al Rubió i Ors). En uns dies ja vaig fer amistats que encara conservo avui dia!

ENQUESTA RÀPIDA

Edat: 37

Llibre: Sin noticias de Gurb (Eduardo Mendoza)

Cançó: Rock you like a hurricane (1984, Scorpions)

Pel·lícula: American beauty (1999)

Sèrie: Stranger Things

Principal virtut: La força de voluntat

Principal defecte: Em mossego les ungles

Esport: Futbol i tennis de taula

Dia o nit: Ambdues

Platja o muntanya: Muntanya

Gos o Gat: Gos

Negre o blanc: Blanc

Hivern o estiu: Estiu

Horòscop: Àries

Color: Blau

Menjar: Sushi

Número: 2

Olor: La terra mullada després de ploure.

Dafne Merchán i Andrea Rodríguez

La nova cantina

Entrevistem a la Marta i a la Silvia



La Marta i la Silvia formen l'equip del servei de cantina del nostre institut. Fa pocs mesos que són amb nosaltres, però –a través de l'estómac i amb molta simpatia– ja s'han guanyat un lloc en el nostre cor. Les hem fet sortir de darrere el taulell i dels fogons per poder-les conèixer una mica millor.

Sempre heu treballat en el món de la restauració?

Vam tenir clar des de el principi el que volíem fer. Totes les feines que hem tingut han sigut de restauració.

Què us sembla l' institut?

Ens sembla un lloc molt tranquil, amb bon ambient i gent molt amable.

Quin és el vostre horari de treball?

Marta: 8:00h a 12:00h, 16:00h a 19:15h
Silvia: 9:15h a 16:00h

Com us repartiu les tasques?

La Silvia és la cuinera i també atent als clients i joestic en la barra, fent cafès i també atenent als clients. Però ho solem fer les dos tot.

Quin és el dia de més feina? Per què?

Dilluns, dimecres i divendres. No sabem el perquè.

Quants alumnes i professors més o menys calculeu que venen cada dia a la cafeteria?

45 professors aproximadament, i d'alumnes no sabríem dir-vos.

Quin és el producte que més veneu? I el que menys?

El que més, les jumpers i els cons de patates, i el que menys els entrepens calents.

Recomaneu-nos un plat/entrepà

El Granjero: és com un triquini amb bacon, tomàquet, ou, formatge i enciam.

Heu tingut algun problema amb algun alumne?

Sí, alguna vegada ens diuen que no tenen diners i que si ens ho poden pagar al dia següent, nosaltres els hi fiem i després no tornen a entrar a la cafeteria durant un temps.

Quina és la cosa més curiosa que us han demanat?

Entrepà de bacon amb allioli i ketchup.



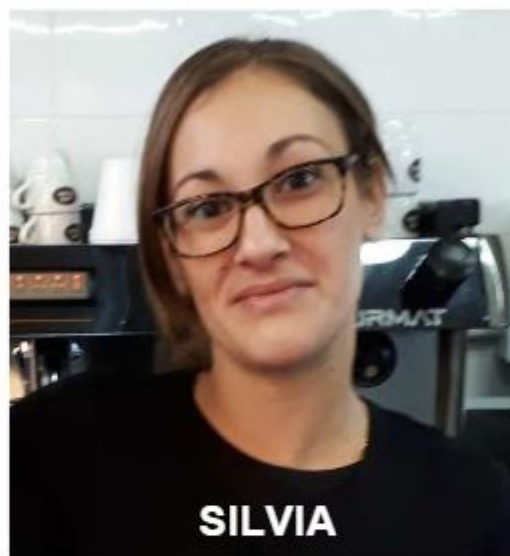
MARTA

On vius? Viladecans.
Tens parella? I fills? Marit sí, però fills no.
On vas néixer? Barcelona.
Quants anys tens? 32 anys.
Tens algun hobby? Sóc molt friki, m'agrada molt el món de Harry Potter i Marvel.
Quan eres alumna, quina era la teva assignatura preferida? Biologia
Com vas començar a treballar en el món de la restauració? Als 16 vaig acabar l'ESO, i després em vaig posar a estudiar un PTT d'auxiliar de cuina.
En què treballaves abans? Del mateix, a una cantina d'un altre institut.
Professionalment, què t'agradaria fer en un futur? Jubilar-me en aquest institut.

ENQUESTA RÀPIDA

Un llibre? "Harry Potter i el legado maldito"
Una pel·lícula? "Sr. i Sra. Smith"
Una cançó? Man in the mirror.
Un grup o cantant? Malú i Michael Jackson.
Què canviaries de tu? El meu mal humor.
Un viatge? Ruta 66.
Si fossis un animal, quin series? Un gat.
Tens mascota? No.
Beguda preferida? Nesquik.
Plat preferit? Alguna cosa amb curri.
Color preferit? Lila.
Un desig? La pau en el món.
Horòscop? Sagitari.
Número? 7
Carn o peix? Carn.
Cotxe o moto? Moto.
Piscina o platja? Piscina.
Dia o nit? Dia.

Alba Céspedes i Mireia Manteca



SILVIA

On vius? Sant Boi de Llobregat.
Tens parella? I fills? Sí, i un fill.
On vas néixer? A Barcelona, però sóc de Masnou.
Quants anys tens? 31 anys.
Tens algun hobby? Fer esport, cuinar, i sortir els caps de setmana amb els amics.
Quan eres alumna, quina era la teva assignatura preferida? Gimnàstica
Com vas començar a treballar en el món de la restauració? Després d'estudiar no sabia què fer i com els meus pares tenien amics en restaurants em donaven feina.
En què treballaves abans? El mateix, però en un altre institut.
Professionalment, què t'agradaria fer en un futur? El mateix.

ENQUESTA RÀPIDA

Un llibre? "La casa de los espíritus"
Una pel·lícula? "Perdida"
Una cançó? Bad romance
Un grup o cantant? Lady Gaga i Beyonce.
Què canviaries de tu? No ser tan estricta amb les meves rutines.
Un viatge? Per tota Espanya.
Si fossis un animal, quin series? Un cavall.
Tens mascota? Sí, un gos.
Beguda preferida? Aigua.
Plat preferit? Paella i plats amb arròs.
Color preferit? Blau elèctric.
Un desig? Que les coses no em vagin pitjor que ara.
Horòscop? Taure.
Número? 7
Carn o peix? Carn.
Cotxe o moto? Cotxe.
Piscina o platja? Les dues.
Dia o nit? Dia

ENTREVISTA A ADRIÁN SANTOS

NEDADOR DEL CLUB NATACIÓ SANT BOI

A quina edat vas començar a nedar?

Vaig començar a nedar quan tenia 3 anys, a P3.

Perquè t'agrada la natació? I què és més important d'aquesta per a tu?

Perquè tinc dèficit d'atenció i nedar em treu l'estrès. El més important és la mentalització, pensar sempre amb competitivitat.

Abandonaries per algun motiu la natació?

No, perquè actualment és el que més m'agrada fer.

Alguna vegada has tingut alguna lesió greu?

Sí, em vaig dislocar el genoll i em va repercutir als meus entrenaments.

Quin és el campionat de més importància al que has aconseguit classificar-te?

Al campionat de Catalunya a Lleida vaig quedar primer.

Quin és el teu proper objectiu com a esportista?

Arribar a ser campió d'Espanya i entrar al Centre Esportiu d'Alt Rendiment.

Quines qualitats ha de tenir un nedador, físiques i psicològiques?

Físicament ha de tenir laxitud, un bon físic, peus grans, altitud considerable i braços llargs. Psicològicament no ha de estar estressat.

Quantes medalles has aconseguit fins ara? I quin o quins premis són els més importants que has obtingut?

He guanyat, aproximadament, més de 50 medalles i un trofeu.

Quin consell donaries algun nen o nena que vulgui començar a introduir-se al món de la natació?

Que s'ho passi bé, perquè si no li agrada no hi ha manera de gaudir-ne.



ENTREVISTA A HÉCTOR RAMOS

PIANISTA

Quan et vas adonar que t'agradava tocar el piano?

Als vuit anys, vaig arribar del col·legi i li vaig dir als meus pares que ho volia provar.

T'agradaria ser pianista en el futur?

M'agradaria ser pianista professional (tenir titulació) i dedicar-me a la composició.

Quantes hores dediques a tocar el piano?

Li dedico les hores que puc, normalment entre cap i tres, i a vegades fins a cinc al dia.

Vas a alguna acadèmia o practiques pel teu compte?

Vaig a l'acadèmia Pilar Villanueva.

Has participat en algun concert o espectacle tocant el piano?

Participo en els concerts de l'acadèmia i també als de la Banda de Música del Prat, on toco la flauta.

A part del piano, toques algun altre instrument?

Estudio piano i flauta travessera.

Fas alguna activitat professional relacionada amb la música?

Componc no només per hobby, sinó també professionalment. Estic col·laborant en un projecte *indie* amb seu a Suècia *online*.

Ens han dit que tens "oïda absoluta". En què consisteix i com te'n vas adonar que la tenies?

És una habilitat poc comuna que consisteix a saber de quina nota es tracta a l'instant. Em vaig adonar que la tenia perquè quan era més petit i practicava amb el piano, era capaç d'identificar les notes que tocava sense mirar.



Noelia Quintana i Mario Franco

LA DEPRESSIÓ

Gairebé tots nosaltres hem sentit alguna vegada, una immensa tristesa en les nostres vides. Això és normal. Però si aquesta tristesa o actitud depressiva continua per més de dues setmanes, s'ha de buscar ajuda. Sentir tristesa és normal, estar deprimit clínicament no ho és.

La depressió clínicament no és simplement una angoixa, és també una tristesa o malenconia permanent. Ens porta a sentir inútils, sense esperança; de vegades, és possible que ens vulguem donar per vençuts. La depressió clínicament causa pèrdua del plaer

en la vida diària, tensió en el treball i en les relacions, agreuja condicions mèdiques i fins i tot pot portar al suïcidi.



La depressió clínicament és una de les malalties mèdiques més tractables. De cada 10 persones amb depressió, més de vuit se sentiran millor amb ajuda professional.

Molts no busquem ajuda per tractar la depressió. Creiem erròniament que si ho fem, podem ser qualificats de persones febles o sense caràcter. Altres vegades, creiem que els símptomes de la depressió desapareixeran amb el temps, per si sols, "si posem de la nostra part". Aquestes idees són falses. Qualsevol persona que pateixi de depressió, així com qualsevol altra malaltia greu, necessita ajuda professional especialitzada. Els símptomes seguiran aquí, fins que no s'iniciï el tractament; com més aviat ho fem, més aviat ens començarem a sentir millor.

Podem classificar la depressió de les següents maneres:

- **Trastorn depressiu greu o depressió greu:** es caracteritza per una combinació de símptomes que interfereixen amb la capacitat per treballar, dormir, estudiar, menjar, i gaudir de les activitats que abans resultaven agradables. La depressió greu incapacita a la persona i li impedeix desenvolupar-se amb normalitat. Pot passar una sola vegada, però normalment es repeteix al llarg de la vida.
- **Trastorn distímic o distímia:** els seus símptomes duren dos o més anys i, encara que no incapaciten necessàriament a la persona, si li impedeixen desenvolupar una vida normal o sentir-se bé. Les persones amb distímia també poden patir un o més episodis de depressió greu al llarg de les seves vides. Es tracta també una de les formes més comunes de depressió.
- **Depressió psicòtica:** quan una malaltia depressiva greu està acompanyada per alguna forma de psicosi, com a ruptura amb la realitat, al·lucinacions o deliris.
- **Depressió postpart:** ens referim a aquesta tipologia quan dona pateix un episodi de depressió greu dins el primer mes després del part. Es tracta d'una patologia freqüent, ja que afecta entre el 10% i el 15% de les mares.
- **Trastorn afectiu estacional:** apareix durant l'hivern, quan disminueixen les hores de llum solar, i sol desaparèixer a la primavera i estiu.
- **Trastorn bipolar o malaltia maniacodepressiva:** es caracteritza per canvis cíclics en l'estat d'ànim, que pot oscil·lar de moments d'alegria extrema o màxima energia (per exemple, mania) a estats d'ànim molt baixos (per exemple, depressió) i viceversa. No és tan comú com la distímia i la depressió greu.

L'autolesió

Les autolesions no suïcides, sovint simplement denominades autolesions, és l'acte de fer-te mal a propòsit la superfície del teu propi cos, com tallar-te o cremar-te. Generalment, no es tracta d'un intent de suïcidi. Més aviat, aquest tipus d'autolesions és una manera no saludable d'enfrontar el dolor emocional, l'enuig intens i la frustració.

Obtenir el tractament adequat pot ajudar-te a aprendre maneres més saludables per enfrontar-les.

NECESSITES AJUDA? A ESPANYA, TRUCA AL 968 34 34 00 TELÈFON DE L'ESPERANÇA

Entrevista a la psicopedagoga del centre, Marta Tort

Què és la depressió?

De manera senzilla podríem explicar la depressió dient que és un estat d'ànim molt trist, en què la persona perd les ganes de fer les coses que li agraden i les que fa normalment. Aquesta situació emocional ens pot passar a tots de manera puntual, evidentment: tots ens sentim tristos o desanimats en algun moment i és ben normal.

El problema de la depressió és quan aquest desànim i aquesta tristesa s'allarguen diverses setmanes i al final acaben afectant la vida diària d'aquella persona en diferents vessants: no pot seguir la rutina que fa normalment, deixa de fer les activitats que més li agraden, perd la relació amb les seves amistats o altres persones, falta a la feina i pot tenir problemes laborals o bé falta a classe i pot baixar el seu rendiment acadèmic, etc.

Com sol afectar?

A part del que hem dit, hi ha diferents símptomes però no tothom presenta exactament els mateixos: pot ser que la persona es mostri molt desanimada o plori sovint, que adopti actituds d'apatia i desinterès en temes que li agradaven, que tingui problemes per adormir-se a la nit i/o per llevar-se al matí, que es trobi malament sovint... Depèn de la persona.

Penseu que pot afectar a qualsevol, tots podem patir depressió.

Sobre l'autolesió...

No tothom que té depressió s'autolesiona. En la majoria de casos són accions puntuals que expressen el malestar, en d'altres poden ser més freqüents.

Quines circumstàncies poden fer que caiguis en depressió?

El que sol passar és que coincideixen un conjunt de problemes o un problema envoltat d'altres situacions poc favorables. Per exemple, la mort d'un familiar o d'un amic proper són vivències molt dures, si a més a més s'afegeixen problemes amb les persones de confiança, econòmics, acadèmics o laborals... ja tenim "els ingredients" perquè passi. Ara bé, és molt important com afronta cada persona aquestes dificultats.

També hi ha factors que poden ajudar a prevenir-la. Tenir clar les persones en qui podem confiar i parlar de com ens sentim és essencial. Relacionar-nos amb gent diferent i fer activitat variades en el nostre dia a dia ens ajudarà a tenir més suports. També convé, de tant en tant, aturar-se a pensar si donem als problemes la importància que realment tenen i, si cal, relativitzar. Quan hi ha algun problema seriós que no sabem com superar, cal demanar ajuda.

Com es pot fer per superar-la?

La família, els amics i l'ajuda psicològica són claus per la recuperació de la depressió. És important poder parlar amb algú de confiança sobre allò que pensem o sentim en diferents moments, així com també ho és escoltar el que ens diuen aquestes persones i posar els seus consells en marxa. Reincorporar-se a la rutina costarà esforç, cal fer-ho a poc a poc i valorar els petits passos, tots ells importantíssims. A més, compartir activitats de lleure o esports amb algú altre, ajuda a la persona amb depressió a sentir-se millor, i allunyar-se de la tristesa. En alguns casos, a més a més, caldrà prendre medicació.

Com podem ajudar a un/a amic/ga amb depressió?

Digueu-li que pot comptar amb vosaltres. Pot semblar quelcom molt evident però és necessari. Escolteu-lo amb atenció quan us parli i esforceu-vos per entendre el que pensa, poseu-vos en el seu lloc i digueu-li la vostra opinió, això sí, amb bones paraules.

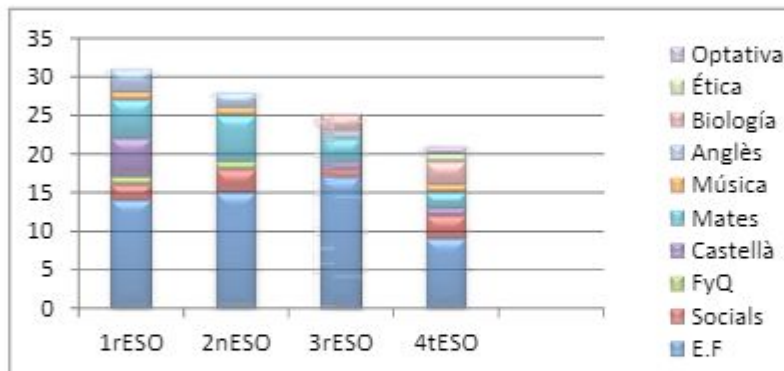
Faciliteu-li que es pugui reintegrar a classe o dins el grup d'amics. Doneu-li oportunitats de distreure's amb vosaltres les vegades que calgui. Per exemple, si ja us ha dit dues vegades que no a anar al cine amb vosaltres, seguiu-li oferint, potser a la quarta vindrà, però necessita que continueu donant-li oportunitats.

Estela Pérez i Alba Guzmán

ENQUESTA ALS ALUMNES DE L'ESO

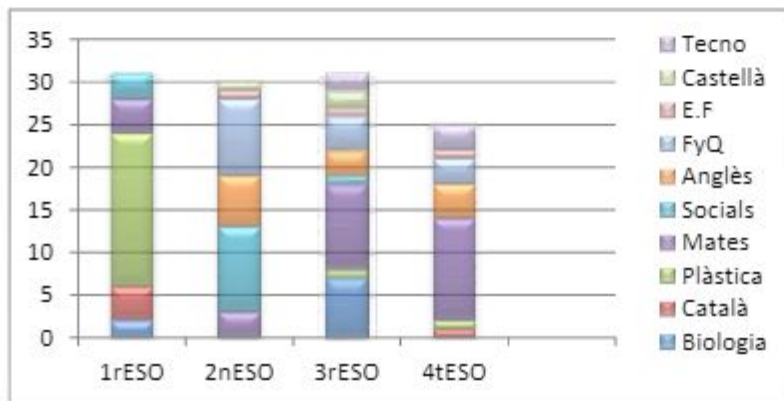
FET PER MIGUEL QUINTANA I EVA GARCÍA

1. QUINA ÉS L'ASSIGNATURA EN QUÈ TREUS MÉS NOTA?



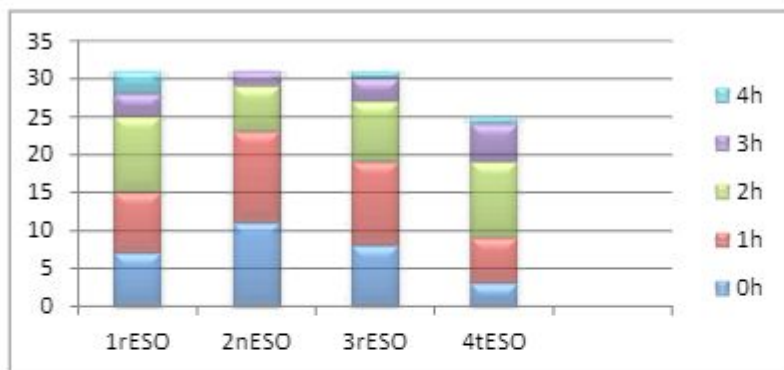
L'ASSIGNATURA EN QUÈ MÉS NOTA SOLEN TREURE ELS ALUMNES DE L'ESO ÉS EDUCACIÓ FÍSICA

2. QUINA ÉS L'ASSIGNATURA EN QUÈ TREUS MENYS NOTA?



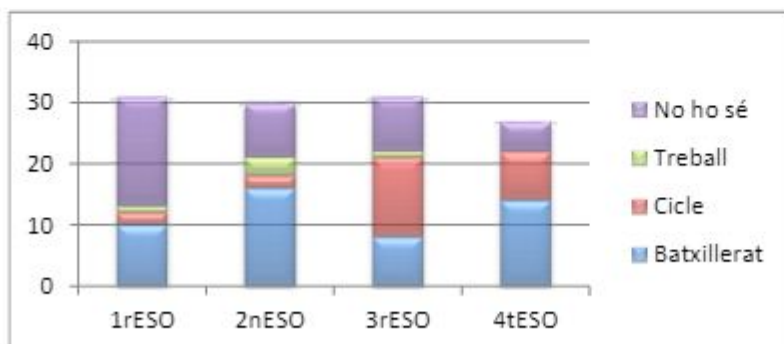
UNA DE LES ASSIGNATURES AMB NOTES MÉS BAIXES ÉS MATEMÀTIQUES

3. QUANTES HORES DEDIQUES AL DIA A L'ESTUDI?



NORMALMENT ELS ALUMNES DE L'ESO DEDIQUEN ENTRE UNA I DUES HORES DIÀRIES A L'ESTUDI

4. QUÈ VOLS FER DESPRÉS DE L'ESO?



LA MAJORIA DELS ALUMNES DE L'ESO DESPRÉS D'ACABAR 4t VOLEN FER BATXILLERAT

ACTIVITATS DE CENTRE

Graduació alumnat de 4t d'ESO

Ja s'apropa el gran dia de l'alumnat de 4t d'ESO: LA GRADUACIÓ. Serà tot un repte i quan més es treballi en equip, millor sortirà.

Recordem com va ser la del curs 2017-18. Es va celebrar el dia 27 de juny al pati del centre.

La cerimònia va constar de dues parts. La primera va estar presidida per la Sra. Lluïsa Moret, alcaldessa de Sant Boi de Llobregat; la Sra. Alba Martínez, 5a tinenta d'alcaldia i regidora de ciutat educadora i la Sra. Fina Garcia, directora de l'Institut. Durant l'acte es van lliurar els anuaris de record de tota l'etapa al nostre centre.

A la segona part, l'alumnat va gaudir de la Festa que ells mateixos van preparar.



L'FP dual a Alemanya.

Estada de professorat d'Informàtica



La professora d'informàtica **Margarita Castañón** ha participat en les estades que organitza el departament d'ensenyament per promocionar l'FP Dual a Stuttgart (Alemanya) mitjançant el projecte **ERASMUS+**.

Durant l'estada van visitar diferents centres que imparteixen educació dual de diferents especialitats i van rebre informació de com s'organitza l'FP dual a Alemanya.

La valoració de l'experiència ha estat força positiva.

El nostre centre, inscrit en la nova Web d'ensenyament per centres que realitzen estades d'Erasmus

El passat 10 d'octubre la coordinadora de Mobilitat, per tant de les estades Erasmus de cicles superiors, va assistir a la reunió de Mobilitat on va ser informada de la nova web que ensenyament ha creat amb l'objectiu d'informar als usuaris de quins centres catalans realitzen projectes amb les beques Erasmus +.



Erasmus+

Acte d'inici del projecte Sharing to learn

El divendres 19 d'octubre va tenir lloc al nostre centre l'acte d'inici del sharing to learn d'enguany. L'acte va comptar amb la presència de la Sra. Rosa M. Pujol directora de l'equip LIC dels Serveis Territorials i la Sra. Mercè Parés del CRP.

L'Institut Mariano fa 4 anys que participa en aquest projecte juntament amb les escoles de primària. Aquest curs s'han afegit dos instituts més de Sant Boi.

La trobada ha servit perquè els alumnes i els mestres es coneguin. Els LA han explicat què els agrada, quines són les seves habilitats, què esperen del projecte, quines preguntes tenen... I els mestres de primària han tingut l'oportunitat d'explicar-los també què esperen d'ells, quin tipus d'activitats faran, ...



Sortida pedagògica de Mediació - alumnes de 2n d'ESO



L'alumnat de 2n d'ESO que està cursant l'optativa de Mediació han visitat el **Servei Municipal de Mediació Ciutadana** on els han explicat que és un servei públic i gratuït obert als ciutadans i ciutadanes de Sant Boi on parlen dels conflictes que afecten al dia a dia al nostre entorn més proper i a la comunitat.

Els han planejat una activitat relacionada amb un conflicte en un espai públic i han hagut de detectar quins són els agents participants en el conflicte i com plantejar aquesta mediació. Per fer-ho han realitzat una dinàmica per grups supervisada i dirigida per la Maribel García Coto, membre del Servei de Mediació de Sant Boi.

Sortida pedagògica de Tecnologia - 2n d'ESO



L'alumnat de 2n d'ESO va anar a visitar les instal·lacions de la Fàbrica de **Cacaolat**. Allà van conèixer la història d'aquesta popular beguda del nostre país, d'on provenen les matèries primeres utilitzades i van poder veure el procés industrial d'última tecnologia que utilitzen a la fàbrica ubicada al municipi de Santa Coloma de Gramenet. Finalment van veure un audiovisual del Cacaolat, on s'explicava com ha evolucionat la comercialització d'aquesta beguda i com ha canviat la seva fabricació. Per últim van fer una degustació dels diferents tipus de Cacaolat existents.

Els alumnes de Fabricació Mecànica visiten la Fira IN(3D)USTRY From Needs to Solutions

La segona edició de **Barcelona Industry Week** confirma que la transformació digital és una realitat. El Saló dels transformadors, Motlles i Matrius, Robòtica i Nous Materials es van donar cita en la **FIRA IN(3D)USTRY From Needs to Solutions**, i alumnes del cicle de Fabricació Mecànica hi van ser.



Sortida alumnes 1r d'ESO al canal Olímpic



El passat divendres 26 d'octubre els grups de primer d'ESO vam poder gaudir d'una fantàstica jornada esportiva al Canal Olímpic de Castelldefels. Vam tenir molta sort, ja que va ser l'últim dia d'aquesta tardor en què ens van acompanyar altes temperatures i van fer que fins i tot alguns es banyessin! Les activitats que vam practicar van ser tir amb arc, kayak i canoa.



Un dia de convivència entre classes genial!

Alumnes de batxillerat a la Fira Expominer 2018



El passat divendres 9/11 l'alumnat de 1r de batxillerat de CTMA va visitar la **FIRA EXPOMINER 2018**, fira d'exposició i venda de minerals i fòssils. L'alumnat va atendre a les xerrades divulgatives que es donaven sobre diversos temes com:

- * La història del bòrax; el perill d'impacte amb asteroides, cometes i els seus meteorits.

- * Del hielo al fuego: volcanes en la Antártida.

- * Propietats òptiques i color dels cristalls: de la tecnologia a les joies.

També van observar i fotografiar diferents minerals que es presentaven en els estands de la fira i van participar a un taller de l'Institut de Materials del **CSIC** sobre un material refractari superconductor a baixes temperatures.

Beques Erasmus de la Fundació Barcelona FP per a alumnes de Cicles Formatius



El 15 de novembre la coordinadora del projecte de Mobilitat del centre va assistir a la reunió convocada per la fundació de la ciutat de Barcelona, per cicles formatius, per parlar sobre el tipus de beques reservades per cicles formatius d'aquest curs escolar 2018-19. Els nostres alumnes de cicles formatius superiors i mitjans de les tres especialitats que tenim al

centre es podran beneficiar d'ajudes econòmiques per realitzar pràctiques durant dos mesos en capitals europees on l'ajuntament de Barcelona hi té el projecte

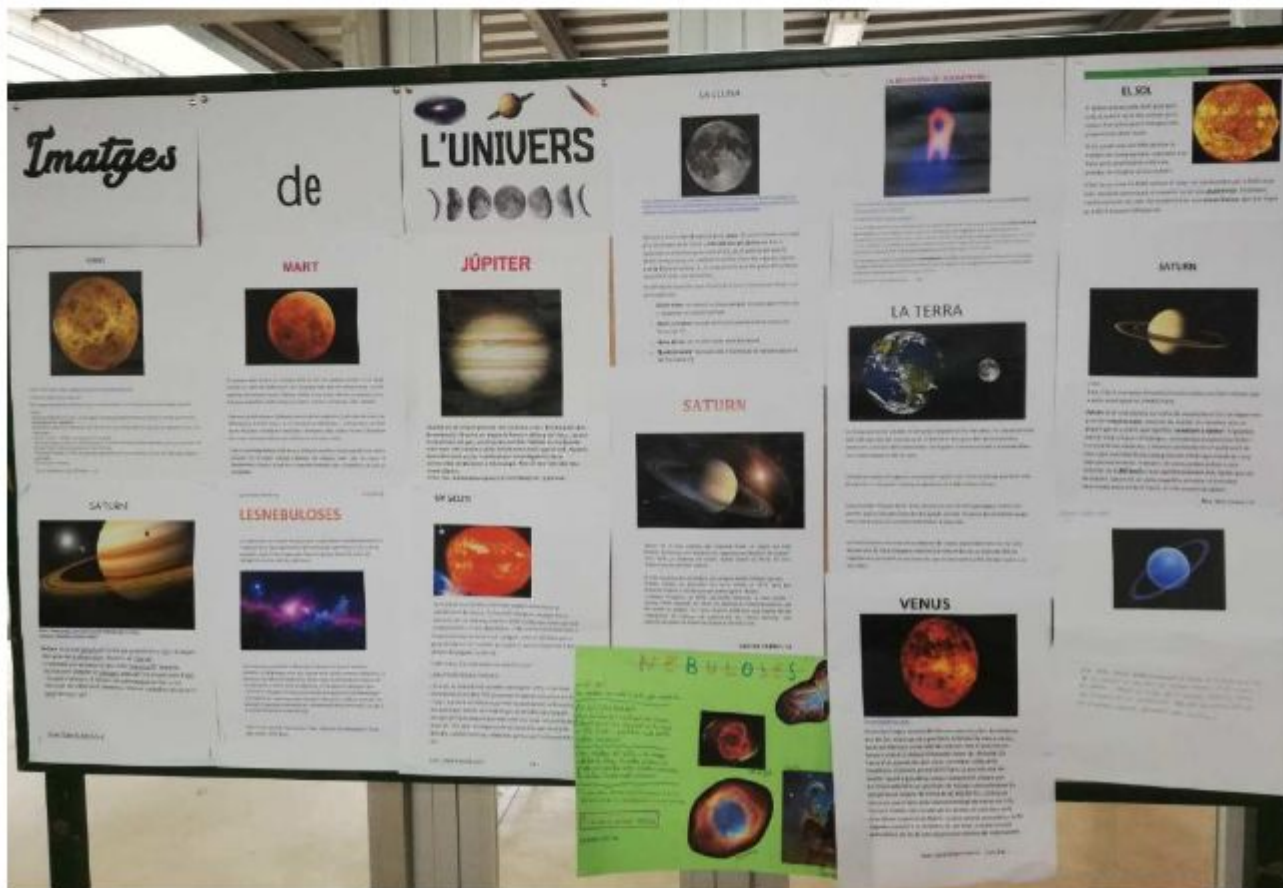
Treballs de Recerca

L'alumnat de 2n de batxillerat en va fer l'exposició el 31 d'octubre. Vet aquí una mostra



Setmana de la Ciència

La setmana del 12 al 16 de novembre es va celebrar la Setmana de la Ciència a l'institut. Es van projectar al vestíbul diferents fotografies i vídeos de l'alumnat d'ESO i Batxillerat, demostrant l'entusiasme amb el qual es treballa al laboratori i a les diferents sortides pedagògiques. L'alumnat de 1r d'ESO va realitzar una exposició fotogràfica de l'Univers, on parlaven de diferents astres i les seves característiques. Aquí en teniu la mostra, l'exposició va quedar genial!



A la pàgina web del centre podeu consultar dos dels projectes que s'han treballat en la setmana de la Ciència 2018: *Robòtica a 4t d'ESO* i *Pràctica de pressió osmòtica*.



També es va fer una exposició amb els bolets que es van collir en el bosquet que hi ha darrere el pati del centre.

SETMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓ DE RESIDUS

Durant la **Setmana Europea de la Prevenció de Residus** els alumnes de 3er d'ESO van fer a les assignatures **d'educació física, ciències socials i educació visual i plàstica** un seguit d'activitats coordinades destinades a prendre consciència sobre aquesta temàtica.

A la classe de ciències socials els alumnes van fer dues sessions on es van assenyalar les problemàtiques que genera l'acumulació de residus a nivell mundial, i com afecta això al medi ambient. Es va posar èmfasi en la incidència humana com el factor determinant alhora de generar residus.

Es va reflexionar amb aspectes com la producció de béns, el comportament quotidià de la ciutadania o el consum i la vida útil dels productes que es compren.



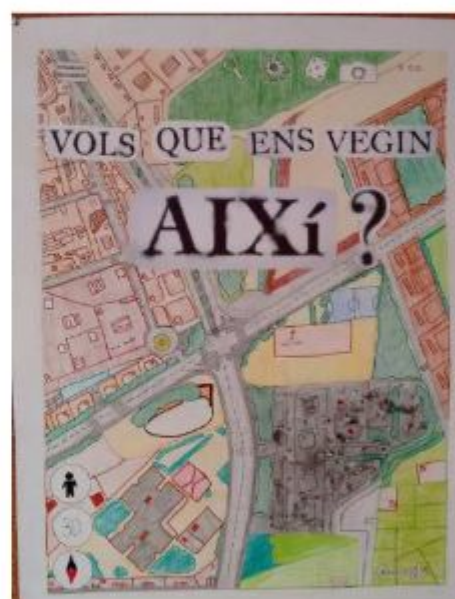
També es van donar a conèixer estratègies per reduir el número de deixalles socialment acumulades mitjançant accions sostenibles. En aquest sentit, es van mostrar tasques dutes a terme per diversos col·lectius, iniciatives particulars i ciutadanes. Posteriorment es va fer un debat on els alumnes van parlar de com gestionaven els residus, tant a les seves cases com a l'institut.

Finalment, en una tercera sessió, els alumnes van fer una recollida de brossa al pati equipats amb guants de làtex. Després els alumnes van

identificar la brossa, la van separar i reciclar, per prendre consciència de la magnitud de residus que es generen dia a dia. De nou van debatre sobre el tema tot fent autocrítica i buscant diferents solucions.

A la classe d'educació física els alumnes van fer sessions on es van conscienciar en el respecte l'ambiental, el consum, el malbaratament de recursos i la vida ecològica dels productes. Seguidament van gravar una sèrie de vídeos proposant solucions concretes per capgirar aquesta situació i aconseguir un món més sostenible i respectuós amb el medi ambient.

A l'assignatura d'educació visual i plàstica, els grups de 3r es van centrar en la prevenció de la generació de residus que creen els alumnes a l'hora del pati. Primer es va analitzar la situació amb l'alumnat i després se'ls va proposar dissenyar un conjunt de cartells amb l'objectiu de conscienciar els altres companys del centre. Es va plantejar una dinàmica per grups per dur a terme les diferents propostes.



Sortida a Montserrat - 3r ESO



El dia 12 de novembre els alumnes de tercer d'ESO van realitzar una excursió a Montserrat. Després que l'autocar els deixés al poble de Monistrol van pujar caminant fins el monestir de Montserrat a través d'un sender de muntanya. El trajecte feia gairebé set quilòmetres i salvava un desnivell de 550 metres. Els 100 alumnes i els 6 professors que els acompanyàvem vàrem invertir per fer aquesta ruta senderista poc més de dues hores. No és tractava de fer una competició ni establir cap rècord sinó de gaudir d'una estada al medi natural al incomparable Parc Natural de Montserrat fent una mica d'activitat física. Una vegada arribats al nostre destí, els alumnes van menjar alguna cosa i van tenir temps de visitar el monestir i els seus voltants. Des del departament de ciències van treballar també aspectes geològics i de flora i fauna de Montserrat. El bon temps i que no hi hagués cap incident va ajudar a que fos una sortida molt divertida i profitosa tant pels alumnes com per als professors.

Sortida a GAMES WORLD amb els informàtics



El dia 29 de novembre els alumnes d'Informàtica de segon de grau mitjà vam anar a la fira GAMES WORLD de Barcelona.

L'esdeveniment recollia tota l'evolució dels ordinadors juntament amb la història dels videojocs. Vam veure des del primer ordinador personal amb el primer videojoc fins les últimes tendències del món de la informàtica.

A la fira hi havien les empreses pioneres de desenvolupament de software i les més punteres en hardware. Amb totes elles vàrem parlar i vam recollir tota la informació perquè els nostres

alumnes estiguin assabentats de les últimes tecnologies i que tinguin l'oportunitat de poder col·laborar amb alguna d'elles.

EL GRAN RECAPTE

Amb la col·laboració de tots plegat s'ha pogut fer D'UN PETIT GEST... UN GRAN ÈXIT!!



Sortida a Parets del Vallès 2n ESO



El passat 29 de novembre, els alumnes de 2n d'ESO van poder gaudir d'una magnífica jornada a Parets del Vallès. Van ser afortunats ja que el temps va acompanyar i van poder realitzar la cursa d'orientació d'enigmes matemàtics sense cap contratemps. L'alumnat havia de resoldre un enigma matemàtic en cada fita. També vam visitar la Fàbrica de la Danone on van aprendre el procés de fabricació industrial del iogurt, l'origen del iogurt, quines

fàbriques hi ha a Espanya, quins productes es fan a cadascuna d'elles, etc. La visita va concloure amb la degustació d'alguns productes. L'alumnat va gaudir d'un dia de convivència diferent que han valorat molt positivament.

El Grau Mitjà d'Activitats Comercials farà DUAL amb el Grup Saint Gobain

Adela Ureta, Responsable de RRHH de Distribució del Grup Saint Gobain, i José Antonio Andrés Villena, Subdirector de programes de formació i innovació de la direcció general de Formació Professional Inicial i Ensenyaments de Règim Especial, van presidir l'Acte de Presentació del conveni de col·laboració entre l'Administració de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Departament d'Educació, per promoure, impulsar i desenvolupar, amb formació DUAL, determinats cicles formatius a diversos instituts. El nostre institut participarà en aquest projecte DUAL amb l'alumnat de grau mitjà d'activitats comercials. Els coordinadors de pràctiques i DUAL van assistir a la presentació de la signatura del conveni.



Fira de la Puríssima

L'alumnat de 4t d'ESO està preparant el viatge de final d'etapa. Durant el mes de novembre han fet tallers de manualitats al centre i a la Fira de la Puríssima han pogut vendre els seus productes.

La implicació dels alumnes i les famílies ha estat molt alta i valoren l'experiència de forma molt positiva.

Enhorabona!!!



Salva Vides fent Reanimació Cardiopulmonar

Aquest mes de Desembre, alumnes de grau superior de primer curs de Disseny, DAM i ASIX han estat fent pràctiques d'RCP (reanimació cardiopulmonar) en el mòdul de FOL.

A causa de la importància de tenir uns coneixements bàsics en primers auxilis per part de tota la població estem encantats de posar el nostre granet de sorra en aquest sentit i fer possible que els alumnes puguin practicar aquesta maniobra de suport vital bàsic per poder salvar una vida en un futur.



Sortida d'Educació Física de 4t d'ESO a la muntanya del Montpedrós



El passat 20 de desembre l'alumnat de 4t d'ESO va realitzar una Sortida d'Educació Física a la muntanya del Montpedrós. Per la sortida, a més d'utilitzar apps de geolocalització per seguir la ruta i arribar al cim, s'havien d'anar complint diferents objectius secundaris com trobar llocs amagats, fruites del bosc o plantes. El bon temps ens va acompanyar durant tota la jornada i va ser un gran èxit.



Cursa d'orientació al parc nou del Prat de Llobregat



Aquest dimecres l'alumnat de 2n d'ESO de l'Institut Marianao conjuntament amb els alumnes del mateix curs de l'Institut Frederic Mompou de Sant Vicenç dels Horts van realitzar una cursa d'orientació al Parc Nou del Prat de Llobregat. S'havien d'orientar amb el mapa del parc i realitzar el recorregut indicat en el mateix mapa. El sistema de control de pas es va realitzar mitjançant codis QR. El dia va acompanyar i vam gaudir d'una divertida jornada.



Visita a la Llar d'avis Sant Josep i la llar d'avis Benviure

Dijous 20 de desembre, l'alumnat de 1r d'ESO va portar a terme les tradicionals visites a les Residències de Persones Grans Benviure i Sant Josep. Una jornada molt emotiva on nois i noies van compartir vivències, somriures i el concert de música.

De ben segur que tots n'hem guardat un bon record. Confiem en tornar-nos a veure!





INSTITUT
MARIANAO

Enfilat a la cadira
i al voltant d'aquesta taula
ara que tothom em mira
trio prendre la paraula.

Parlo per donar la veu
als que no deixen parlar
i perquè mai no oblideu
a qui no es pot pagar el pa.

I també per un record
que escalfi com flama i brasa
a qui li falli la sort
o hagi de ser lluny de casa.

I brindo per l'esperança
d'anar fent un món com cal.
Que el demà just ja s'atança
i us desitjo un bon Nadal.

Roc Casagran

Bon Nadal i Feliç 2019



DECORACIÓ DE NADAL



CONCERT DE COMIAT DE L'ANY 2018

Dia: divendres 21 de desembre de 2018
 Lloc: Gimnàs de l'Institut Marianao

Direcció: Wladimir Morales
 Piano: Adrià Parellada i Héctor Ramos



PROGRAMA

1r A

- 25 DE DESEMBRE (Tradicional catalana)
- EL RABADÀ (Tradicional catalana)
- TRES I TRES I TRES FAN NOU (Tradicional hongaresa)

1r B

- 25 DE DESEMBRE (Tradicional catalana)
- STILLENACHT (Franz X. Gruber 1787-1863)
- CARMINA BURANA (Carl Orff 1895-1982)

1r C

- 25 DE DESEMBRE (Tradicional catalana)
- EL TRINEU (James Pierpont 1822-1893)
- CARMINA BURANA (Carl Orff 1895-1982)

CLASSIFICACIÓ

1r PREMI – 1r C	1587 punts
2n PREMI – 1r A	1552 punts
3r PREMI – 1r B	1435 punts





1r A



1r B



1r C

També es van realitzar diversos tallers...



LLETRAFERIA

Maria-Mercè Marçal **1952-1998**





Maria-Mercè Marçal va ser poeta, professora, narradora, editora, traductora, activista política, cultural i feminista.

Part de la seva carrera professional la va desenvolupar a Sant Boi. Com a professora, l'any 1972, va impartir les primeres classes de llengua i literatura catalanes a l'institut Joaquim Rubió i Ors. L'any 1973 va venir a viure a la nostra ciutat i va fundar, amb altres autors, l'editorial **Llibres del Mall**.

Divisa

“A L'ATZAR AGRAEIXO TRES DONS:
HAVER NASCUT DONA, DE CLASSE BAIXA I
NACIÓ OPRIMIDA. I EL TÈRBOL ATZUR
DE SER TRES VOLTES
REBEL”

MARIA MERCÈ MARÇAL



Homenatge a Maria-Mercè Marçal a l'Institut Marianao

El nostre institut s'ha volgut sumar als actes de commemoració del vintè aniversari de la mort de Maria-Mercè Marçal (1952-1998), una de les millors poetes de la literatura catalana contemporània.

Durant tot el primer trimestre del curs hem acollit una exposició sobre l'autora:



L'ETRAFERA

Els alumnes de segon de Batxillerat del Social i Humanístic també es van sumar als actes de reconeixement de l'escriptora.

Per tal d'apropar-nos a la seva vida i obra vam convidar a la Montserrat Vilajoliu i la Lluïsa Rocher, professores i expertes en el tema, que ens han fet gaudir d'alguns dels seus millors poemes. També han posat l'accent amb la lluita compromesa de la Maria-Mercè Marçal pel que fa als drets de les dones, l'ecologisme, la lluita identitària, i la seva gran sensibilitat com a escriptora i poetessa.



Cançó de fer camí

Vols venir a la meva barca?
—Hi ha violetes, a desdir!
Anirem lluny sense recança
d'allò que haurem deixat aquí.

Anirem lluny sense recança
—i serem dues, serem tres.
Veni, veniu, a la nostra barca,
les veles altes, el cel obert.

Hi haurà rem per a tots els braços
—i serem quatre, serem cinc!—
i els nostres ulls, estels esparsos,
oblidaran tots els confins.

Partim pel març amb la ventada,
i amb núvols de cor trasbalsat.
Sí, serem vint, serem quaranta,
amb la lluna per estendard.

Bruixes d'ahir, bruixes del dia,
ens trobarem a plena mar.
Arreu s'escamparà la vida
com una dansa vegetal.

Dins la pell de l'ona salada
serem cinc-cents, serem mil.
Perdrem el compte a la tombada.
Juntes farem la nostra nit.



Solstici

El teu sexe i el meu són dues boques.
No sents quin bes de rou sobre la molsa!
Quin mossec amb lluors d'ametlla viva!
Quina parla, amb rellent de gorga oberta!
Quin ball, petites llengües sense brida!
Quin secret de congost! Els nostres sexes,

amor, són dues boques. I dos sexes
ara ens bateguen al lloc de les boques.
A esglai colgat, fos l'eco de la brida
que domava la dansa de la molsa,
de bat a bat tenim la platja oberta:
avarem-hi el desig d'escuma viva.

El teu sexe i la meva boca viva,
a doll, trenats com si fossin dos sexes,
entremesclen licors de fruita oberta
i esdevenen, en ple desvari, boques.
Boques, coralls en llacuna de molsa
on l'hora peix l'atzar i perd la brida.

Som on l'hora i l'atzar perden la brida,
on, a cavall de la marea viva,
llisquen sense velam, pels solcs de molsa,
el meu sexe i la teva boca: sexes
al mig del rostre i a l'entrecreix, boques.
Tot és un daltabaix de sal oberta.

Castells de mar en festa, a nit oberta
esborren signes i donen la brida
de tot a la follia de les boques.
Qualsevol fulla morta es torna viva
al clar del sol que ens fa llum negra als sexes
i pinta de carmí flames de molsa.

Que cremi tot en un torrent de molsa
i que ens mauri la nostra saba oberta!
Que facin el solstici els nostres sexes,
que el cor transformi en pluja tota brida!
Que esclatin els bancals en saó viva!
Que els boscs floreixin en milers de boques!

I que les boques facin que la molsa
arrelí, viva, com la pell oberta
sense brida al mirall dels nostres sexes!

Llibre: TERRA de MAI

Del poemari pòstum «Raó del cos»

Covava l'ou de la mort blanca
sota l'aixel·la, arran de pit
i cegament alletava
l'ombra de l'ala de la nit.
No ploris per mi mare a punta d'alba.
No ploris per mi mare, plora amb mi.

Esclatava la rosa monstruosa
botó de glaç
on lleva el crit.
Mare, no ploris per mi, mare.
No ploris per mi mare, plora amb mi.

Que el teu plor treni amb el meu la xarxa
sota els meus peus vacil·lants
en el trapezi
on em contorsiono
agafada a la mà de l'esglai
de l'ombra.

Com la veu del castrat
que s'eleva fins a l'excés de la
mancança.
Des de la pèrdua que sagna
en el cant cristal·lí com una deu.
La deu primera, mare.





La mirada violeta. Marçal i Roig

AMB LA CANTAUTORA MERITXELL GENÉ I LA POETA AINA TORRES

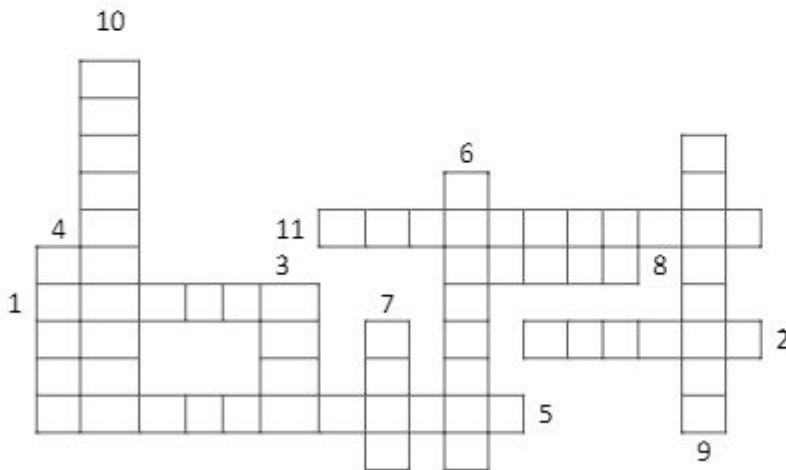


“La mirada violeta” és un espectacle poeticomusical teatralitzat de la cantautora Meritxell Gené i la poeta i escriptora Aina Torres que retraten dues escriptores fonamentals de la literatura catalana: Maria-Mercè Marçal i Montserrat Roig. Qui eren? Per què van escriure? Com les va condicionar el fet de ser dones? Cançons, poemes, diàlegs, reflexions i objectes que ens fan submergir en el món de les dues escriptores. Un homenatge a les dones de mirada violeta.



ENTRETENIMENTS

ENCREUAT. Troba onze paraules relacionades amb l'escola:



- 1- Objecte de tela on guardar material.
- 2- Estri per a dibuixar i escriure a mà, constituït per una mina.
- 3- Serveix per esborrar.
- 4- Estri per mesurar i/o fer línies rectes.
- 5- Hi pots cercar informació.
- 6- Lloc on els professor expliquen el temari i poden escriure-hi.
- 7- Serveix per donar-li utilitat a la pissarra.
- 8- La mida usual és DIN-A4.
- 9- Per escriure en els fulls, i no es pot esborrar sense tippex.
- 10- Expliquen la matèria.
- 11- En tenim dotze i cadascuna és diferent.

SOPA DE LLETRES

Troba vuit paraules relacionades amb oficis:

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



SOPA DE LLETRES. Troba els noms d'aquests animals:



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



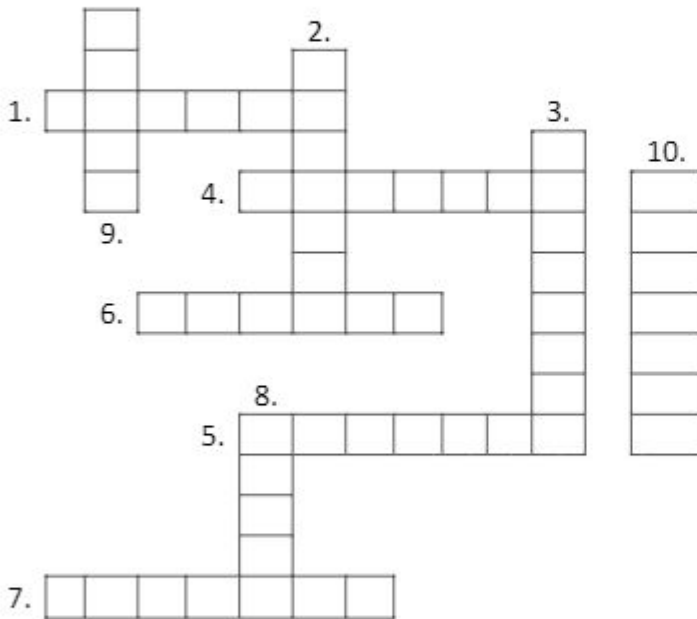
SOPA DE LLETRES. Busca els set diferents tipus de ball:



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



Mots encreuats. Troba el nom de deu peces de roba:



1. Peça de roba que es posa com una samarreta i té botons.
2. Serveix per abrigar.
3. Per anar a la piscina o a la platja.
4. Per tapar-te el coll.
5. Molt útil quan estàs constipat.
6. Cançó de moda: "Sin..."
7. Un regal per al pare.
8. Per tapar-te a l'hivern.
9. Per tapar-te les mans (del revés).
10. Per cobrir-te els peus.

QUANTS CANTANTS POTS TROBAR?

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



7.



SOPA DE LLETRES. Troba els noms d'aquestes vuit sèries:

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



MOTS ENCREUATS: Troba deu llocs del món.

1.										
		2.							4.	
7.				8.						
						5.				10.
	3.									
			6.							
9.										

1. Ciutat on va ser gravada la sèrie "FRIENDS".
2. Al revés forma la paraula "Amor".
3. On residia Anna Frank.
4. El Big Ben se situa a...
5. Nom d'una de les protagonistes de "La casa de papel".
6. On es van fer els jocs olímpics de 2016.
7. El fill de Piqué i Shakira es diu...
8. S'hi cuina molta pasta.
9. La seva capital és Manila.
10. És "Villa y Corte".

RECOMANACIONS DE VIATGES



ANKARA
 M'agrada la gastronomia i la gent de Turquia.
Sabrina El Meftah 3rB



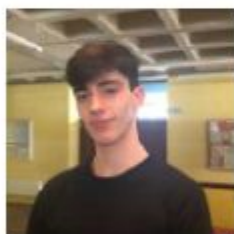
BRAZZAVILLE
 Perquè m'agrada la cultura i la gent del Congo.
Iker Cedeño 3rC



LES MALDIVES
 M'agraden molt les platges i em sembla un paisatge molt bonic.
Iciar Muñoz 3rC



NORUEGA
 Perquè hi tinc família i m'agrada molt el paisatge.
Lucas Valderrama 2nC



MENORCA
 Perquè m'agraden les seves cales i platges.
Adrian Santos 8-11



PARÍS
 Perquè m'agradaria visitar-la ja que és la capital de França i em crida l'atenció la Torre Eiffel.
Alex Amurrio 3rD



Mireia Rodríguez i Carlos Trigo

RECOMANACIONS DE CANTANTS



KAYDY CAIN
Canta molt bé i m'agraden els seus tatoos
Edgard Villalba 2nD



ELE A EL DOMINIO
Perquè m'agraden les seves lletres
Alba Luque 3rB



ANUEL AA
Perquè m'agraden les seves cançons i el ritme
que tenen.
Denis Lozano 3rA



MARK ANTHONY
Perquè canta bé
Victor Vargas 4rA



EL ALFA EL JEFE
Pel seu *flow*
Adrián Barona



MALUMA
Perquè està molt bo, i porto tota la vida
escoltant-lo
Andrea Maestre



Júlia Gabernet i Claudia Gutiérrez

RECOMANACIONS DE PEL·LÍCULES



Passengers
Perquè em sembla interessant i m'encanta el context.



Carol
Perquè m'agraden molt els dos personatges principals i crec que peguen molt.



Harry Potter i la pedra filosofal
Es la pel·lícula que més m'agrada de tota la saga. Em sembla molt interessant.



Wonder
Tracta del bullying, que és un tema del qual convé parlar



El reposter de Berlín
Perquè és molt didàctica



Interestelar
Perquè és molt entretinguda. També és molt complexa i has de seguir-la tota per assabentar-te'n bé.



Natalia Castillo i Sara Hdez

RECOMANACIONS DE SÈRIES



LA CASA DE PAPEL

Aquesta sèrie té alguna cosa que t'atrapa i t'entreté.

Izan Serrano 1rC



MODERN FAMILY

És tracten coses interessants, té punts graciosos i tracta d'una família amb dificultats que poc a poc van superant.

Cristian Salazar 3rB



THE HAUNTING OF HILL HOUSE

És una sèrie magistral: té una trama molt ben feta i ben desenvolupada, el final sorprèn i és una sèrie que apel·la als sentiments.

Laia Novillo B22



LA QUE SE AVECINA

És graciosa, m'entretinc i em fa passar una bona estona.

Raúl Lara 2nB



ELITE

És interessant. M'hi sento identificada perquè explica la vida de una noia en un nou institut.

Andrea Villanueva 3rB



LOS 100

Perquè és una sèrie d'intriga que et fa endinsar dins del personatge.

Iván Feria 2nC



ETS UNA PERSONA CASOLANA?

Test psicològic

- Si et conviden a anar a una festa, què faries?**
 - No hi vaig, poso una excusa molt convincent.
 - Tardo molt en decidir-me, anar de festa no em fascina.
 - Vaig sense pensar-m'ho, m'encanta sortir de festa.
- Si estàs avorrit a casa...**
 - Em quedo a casa veient una maratò de sèries i/o pel·lícules.
 - Depèn de si estic cansat o no, surto o em quedo a casa.
 - Surto, per tal de no estar a casa.
- Els teus amics han organitzat un dinar amb tota la classe...**
 - Prefereixo dinar a casa.
 - Em fa molta mandra, però hi acabo anant.
 - No m'ho penso dues vegades, hi vaig.
- Es el teu aniversari, on el celebraries?**
 - Fas una festa de pijames a casa teva.
 - Convides als teus amics a dinar
 - Ens anem de viatge!
- Quin és el millor pla per a tu amb la teva parella?**
 - Ens quedem al sofà amb una manta, crispetes i Netflix.
 - Anem al cinema.
 - Passem el dia fora, junts.
- En un sorteig guanyes un bitllet d'avió...**
 - No m'agrada viatjar, li regalo el bitllet a un amic i jo em quedo a casa.
 - Me'n vaig de viatge però no molt lluny de casa.
 - Sempre tinc les maletes preparades!
- Cada quant surts de casa?**
 - Només surto per anar a l'institut o a la feina.
 - Surto els caps de setmana.
 - Només trepitjo casa meva per dormir.
- Quin és el teu pla perfecte de dissabte a la nit?**
 - Fan el meu programa preferit.
 - Surto a sopar fora i després cap a casa.
 - Que no pari la festa!
- Et volen fer un regal. Què prefereixes?**
 - Unes sabatilles.
 - Una entrada pel cinema.
 - Un tiquet per fer *ponting*.



MAJORIA DE A: Et fa mandra tot.

Prefereixes estar a casa abans de fer activitats a l'aire lliure.

MAJORIA B: No tens preferències. T'agrada estar tant a casa com al carrer, tot depèn del moment.

MAJORIA C: No suportes estar tancat a casa, has de sortir per poder sobreviure. No hi ha res que t'agradi més que sortir de farra!

Mireia Manteca i Alba Céspedes

ETS UNA PERSONA EXTRAVERTIDA O INTROVERTIDA?

- Què fas si et conviden a sortir però hi ha una persona que no coneixes?**
 - Hi vaig, està bé fer amics nous i passar-ho bé.
 - Hi vaig, peròestic una mica incòmode/a.
 - Prefereixo quedar-me a casa, no m'agrada socialitzar.
- Demanen un voluntari per explicar les teves millors vacances d'estiu...**
 - Aixeco la mà de seguida, m'agrada que la gent m'escolti.
 - Miro si algú aixeca la mà i després ja sortiré jo.
 - M'amago, miro cap avall, no m'agrada que la gent es fixi en mi.
- Organitzen una obra de teatre a l'institut...**
 - M'ofereixo per ser el protagonista de l'obra.
 - Vull participar com a actor secundari.
 - Prefereixo fer d'arbre.
- Juguem a "jo mai mai" a la classe...**
 - M'encanta aquest joc, i dic tota la veritat. Quin sa/seu!
 - Hi jugo però no dic tota la veritat. M'agrada assabentar-me de les xafarderies.
 - No m'agrada exposar-me.
- T'agrada un noi/a de la classe...**
 - Li ho dic, em mostro tal com sóc i si no li agrado, que es foti.
 - No li ho dic però li ho faig notar.
 - Em limito a observar-lo d'amagat.
- És la teva primera cita amb el noi/a que t'agrada...**
 - Em llenço al petó pocs minuts després de començar la cita.
 - Si em fa un petó el continuo, però jo no em llenço.
 - Fins a la tercera cita res!
- El dia dels enamorats se't declara un dels teus millors amics, però ell no t'agrada...**
 - Li agraeixo molt i li faig un petó a la galta.
 - Em poso nerviós/a però li dic que l'estimo com amic/ga.
 - Surto corrents, comes ajudeu-me!



MAJORIA DE A:

Ets una persona extravertida, t'agrada mostrar-te tal com ets i que es fixin en tu.

MAJORIA DE B:

Estàs entremig: no t'agrada expressar els teus sentiments massa aviat, vols agafar confiança abans. Però tampoc ets una persona tancada o freda.

MAJORIA DE C:

Ets una persona introvertida. No t'agrada mostrar els teus sentiments o pensaments. Vols passar desapercebut/da

Dafne Merchán i Andrea Rodríguez.

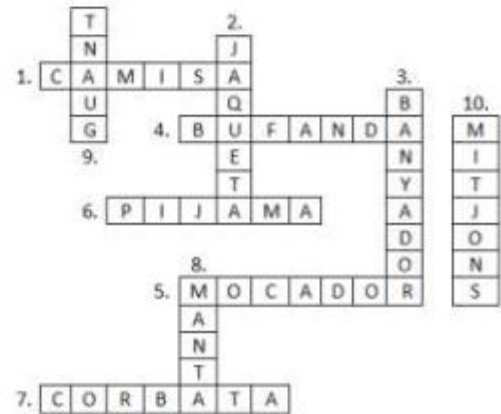
SOLUCIONARI

- 1-Estoig
- 2-Llapis
- 3-Goma
- 4-Regle
- 5-Ordinador
- 6-Pissarra
- 7-Guix
- 8-Fulls
- 9-Boligraf
- 10-Professor
- 11-Assignatura

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

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

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



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

- 1. Billie Elish
- 2. Sia
- 3. Khalid
- 4. Shawn Mendes
- 5. Anuel
- 6. Karol G
- 7. Dua Lipa
- 8. Becky G

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



EL MUR

**La gente no cambia,
únicamente
encuentra nuevas
formas de mentir**

*Me dijeron "ve a por
todo" y fui a por ti*

**Hĩ ha dues formes
de veure la vida:
una és creure que
no existeixen els
miracles, i l'altra
és creure que tot
és un miracle**

*A la merda l'efecte
dominó, caus tu i
l'aixeco jo*

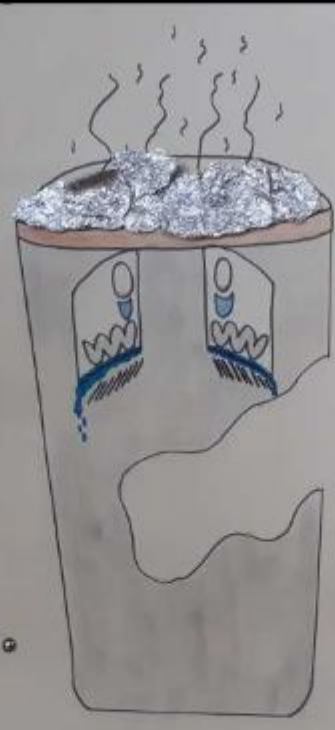
*No te quedes con la
duda, quedate conmigo*

**Vicio es mirarte
cuando sonries**

**Por muy corto que
sea el camino...
quien pisa fuerte,
deja huella, porque
vivir de las
apariencias te hace
esclavo de los
demás; a veces hay
que seguir como si
nada, como si nadie,
como si nunca...**

**Ni tu ets per a
tant, ni jo per a
tant poc**

DONAT COMUNITAT



BRUTICIA
ERA I PODRÀS
DISFRUTAR
TOTA
L'HORA

LA PLATA
PER A LES
ARRACADES.
NO PER
L'ENTREPÀ

