

# INS MARIANO

JUNY DE 2021

Núm. 57

0,50 €

## EL CURS DE LA COVID

SUPLEMENT

SANT JORDI

2021



# EQUIP DE REDACCIÓ



## L'EQUIP DE REDACCIÓ

3A: Meritxell Argüello Montalà, Zaira Blanco Leo, Àlex Díaz Alcántara, Ana Lorenzana Fernández

3C: Mar Martínez Castillo, Sami Saihi Hanan, Clara Siurana Castro, Adrià Velasco Moreno

3D: Carla Pulgarín Alarcón, Salma Sabri Ararou

## 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

<b>3</b>	<b>Enquesta ràpida</b>
<b>4-13</b>	<b>Entrevistes al professorat:</b> - Mireia Ribó - Toni Quílez - Miluska Marino - Pep Porca - Miguel Rivera
<b>14-17</b>	<b>Entrevistes a l'alumnat:</b> - José Izquierdo - Miguel Murcia - Killian Ibáñez - Mar Gordón
<b>18-19</b>	<b>Enquesta sobre el consum d'alcohol a l'ESO</b>
<b>20-23</b>	<b>Activitats de centre:</b> - Programa SI! - Carta de mobilitat Erasmus - Sortida al Palu de la Música - Decathlon visita el Marianao - Sortida a Montserrat - Theatre in english - Sant Boi Talent - Sortides de Música
<b>24-31</b>	<b>Suplement Escola Verda</b> - Prevenció de residus - Diada de l'aigua - Cartells als contenidors - Canvas sobre el canvi climàtic - Diada de la salut - Setmana de la natura - Auditories Ambientals 2020 - Bateig de vela - Pies
<b>32-38</b>	<b>Entreteniments:</b> - Les 10 diferències - Jeroglífics - Coneixes bé...? - Logogrif - Sopa de dibuixos
<b>39</b>	<b>El tesoro</b>
<b>40</b>	<b>Contraportada: Cartells guanyadors del Banc de sant i teixits</b>

# ENQUESTA RÀPIDA

- 1.Com et veus d'aquí a 10 anys?
- 2.Quants fills tindries i quin nom li posaries?
- 3.Amb qui te n'aniries a una illa deserta?
- 4.En què et fixes quan coneixes o veus a una persona?
- 5.Si fossis del sexe contrari, quin nom t'agradaria tenir?



Andrea Villanueva B-11

- 1.Treballant en el que m'agrada
- 2.Un. Cloe o Hugo
- 3.Amb la meva mare
- 4.En el somriure
- 5.Hugo

- 1.Acabant la carrera i amb un fill
- 2.Cinc. Alejandra, Rubén, Leo...
- 3.Amb el meu germà
- 4.En com em tracta
- 5.Carolina



César Baro 3A



Hugo Álvarez 4B

- 1.Treballant
- 2.Dos. Elvira i Antonia
- 3.Amb el millor amic
- 4.En el caràcter
- 5.Antonella

- 1.Amb una casa i treballant
- 2.Tres.Martina,Pablo...
- 3.Amigues
- 4.En la boca
- 5.Martí



Alejandra 1C



Marc 1C

- 1.Treballant i amb una casa
- 2.No en vull
- 3.Amics
- 4.En la personalitat
- 5.Maria

- 1.Treballant
- 2.Dos, Ángela i Javier
- 3.Pare
- 4.En els ulls
- 5.Ángela



Javier Garcia 3A

# ENTREVISTA A LA MIREIA RIBÓ

*This ain't a song for the broken-hearted*

## Què vas estudiar?

Vaig estudiar el batxillerat humanístic, després vaig fer un any de treball social i com que no em va agradar vaig canviar-me al grau d'Estudis Literaris, i una vegada acabat això vaig fer el màster de professors de secundària i el nivell C2 de català.

## Quan vas decidir ser professora i per què?

Vaig decidir-ho quan vaig veure que no trobava feina del que havia estudiat i vaig fer el màster.

## De petita ja volies ser professora?

No, la meua àvia sempre em deia que li agradaria que fos professora. Jo no volia, però al final les coses canvien.

## Quines assignatures t'agradaven més?

Totes les lletres en general, literatura, història de l'art, etc.

## Eres bona estudiant?

No, sempre estudiava abans de l'examen i si treia un 5 ja en tenia prou. Quan vaig arribar a la universitat, no en tenia prou estudiant el dia d'abans i aleshores va ser quan em vaig posar les piles.

## Si no fossis professora, què series?

Segurament seria dissenyadora gràfica o alguna cosa relacionada amb el disseny.

## Què t'agrada més d'un alumne? I el que menys?

El que més m'agrada és l'espontaneïtat i que sense saber-ho ensenyeu molt als professors. I el que menys, l'autosuficiència que teniu pensant que podeu amb tot i encara no és així.

## Com a professora, t'ha passat alguna anècdota graciosa o vergonyosa?

Estava fet una reunió amb els pares de la meua tutoria i em vaig passar tota la reunió amb la cremallera dels pantalons baixada. Quan es va acabar la reunió una mare m'ho va dir.

## Què és imprescindible a la teua vida?

Tenir persones amb qui poder comptar



## Quin és el teu principal defecte, i la teua millor virtut?

Soc una persona que li agrada dir les coses clares i això m'ajuda a que la gent m'entengui, però també m'ha portat problemes perquè de vegades no sé filtrar.

## Quin és el teu major somni?

Que arribi un punt de la meua vida en el qual tot el que m'envolti em faci feliç.

## Quins hobbies tens?

Scrapbooking, que és agafar papers i fotos i muntar collages i àlbums. També m'agrada molt llegir, cuinar, anar al teatre, etc.

## Tens alguna mania?

Sí, bastantes. No m'agrada entrar en un lloc i sentir olor de menjar, m'angoixa molt.

## I alguna superstició?

No sé si comptaria com a superstició però soc una persona bastant intuïtiva.

## Canviaries alguna cosa del teu passat?

Sí, em prioritzaria més a mi que a altres persones.



### Explica'ns un record d'infantesa

En tinc molts, com per exemple passar les tardes amb el meus avis i que m'expliquessin records de la seva infància..

### A què tens por?

A la solitud.

### Què opines de l'amor?

Que ens han venut moltes pel·lícules romàntiques i que l'amor hauria de basar-se sobretot en el benestar de les dues persones, amb respecte i amb confiança. I quan això no funciona el millor que es pot fer és acabar.

### Quants anys tenies quan et vas enamorar per primera vegada i què vas sentir?

Tenia 13 anys, estava tot el dia pensant en ell, tenia ganes de veure'l, però quan el tenia davant m'agafava vergonya.

### Què és el que més valores en una persona?

La sinceritat, la lleialtat i la humilitat.

### T'agrada sortir de festa?

Sí, m'agrada molt i ho trobo molt a faltar.

### Explica'ns la teva pitjor experiència amb l'alcohol

Va coincidir amb la meva primera experiència amb l'alcohol. Estàvem amb uns amics i era la primera vegada que fèiem cubates, érem

al carrer quan, de sobte, vaig trobar-me els meus pares amb tota la colla dels seus amics i jo, que estava molt contenta, vaig anar a saludar-los a tots molt efusivament. L'endemà, quan em vaig despertar, em trobava molt malament, però el pitjor va ser el mes que em vaig passar castigada sense poder sortir de casa.

### Quin és el teu lema?

Qui fa el que pot no està obligat a més.

### ENQUESTA RÀPIDA

**Cançó:** *It's my life*

**Cantant:** Oasis

**Pel·lícula:** *La vida és bella*

**Sèrie:** *La casa de papel*

**Actor/actriu:** Clara Segura

**Llibre:** *Ramona Adéu*

**Obra de teatre:** *La filla del mar*

**Animal:** Gos

**Menjar:** Qualsevol cosa que hi hagi al McDonald's

**Olor:** El perfum de la meva mare

**Color:** Turquesa

**Lloc de vacances:** Capitals Europees

**Número de la sort:** 8

**Horòscop:** Cranc



# Entrevista al Toni Quílez

## “No me'n refio dels animals”



### Sempre t'han agradat las mates?

Sí, des de petit.

### Matemàtic que t'inspira:

Leonhard Euler, per la fórmula  $e^{i\pi}+1=0$

### Des de quin any treballes en aquest institut? I de professor?

Hi treballo des de fa 4 anys, i de professor 6. A part, he treballat 15 anys d'enginyer industrial.

### A quins cursos fas classe? I a quins voldries ensenyar?

Faig classe a primer, i ja m'agrada ensenyar a l'ESO. Estic bé aquí.

### Tema preferit de mates:

Les funcions m'interessen molt

### T'agrada la geometria? Quina forma t'agrada més?

Sí, i dibuixar-la a l'ordinador també.

### Podries recomanar alguna pel·lícula de temàtica de mates?

*L'habitació de fermat.*

### De petit, quines assignatures t'agradaven més?

Mates i Física, i mai m'ha agradat Educació física. No m'agrada l'esport, gens, i tampoc veure'l.

### Carreres que et vas plantejar?

Vaig tenir clar que volia fer enginyeria perquè és una branca que admet de tot i és molt polivalent.

### Quants anys tens? Tens parella?

Tinc 49 anys i parella des de fa 17 anys

### El teu menjar i postres favorites?

La carn arrebossada amb tomàquet ratllat, oli i sal. De postres, qualsevol amb xocolata, millor si és negra.

### Quin viatges has fet? Lloc favorit on has anat?

Cada any vaig a França mínim una setmana perquè m'encanta aquest país i parlo francès. Com que sóc nudista, els darrers anys vaig al Village Naturiste de Cap d'Agde situat al sud de França

### En quin país t'agradaria viure?

França estaria bé, viuria en alguna ciutat d'allà. Per exemple Annecy, anomenada la Venècia dels Alps amb molts canals i un llac molt gran entre muntanyes.

### On t'agrada estar sol per relaxar-te?

A casa



**A quin famós t'agradaria conèixer?**

A Tina Turner

**Tria tres desitjos**

No ho sé. Suposo que els desitjos que fa tothom: diners, amor i salut

**Si tinguessis un fill/a quins nombres et plantejaries posar-los?**

A mi m'agraden els noms antics, així que Jordi i Montse.

**Tens xarxes socials? Quines?** Tinc el LinkedIn, Twitter, i també Instagram, però no l'utilitzo, i apps de contactes però no contenen.

**Quin superpoder t'agradaria tenir?**

Llegir la ment de les persones i saber el que realment pensen.

**Amb quin color et sents més identificat?**

Colors foscos, blau fosc o negre, però millor el blau.

**Quina persona en la teva vida, és un gran exemple per a tu?**

Els meus pares i la meva àvia paterna que es deia Cipriana.

**La cosa més cara que t'has comprat?**

El cotxe, i un viatge al Carib.

**Tens algun pla de futur?**

No, però no tinc pensat tenir fills, ja tinc els fills dels altres (els meus alumnes).

**Què li diries a tu mateix del passat? I del futur?**

A mi mateix del passat li diria que continuï esforçant-se, que la recompensa val la pena. Al del futur, hi ha gent que no ho vol saber, però jo voldria preguntar-li quan morirà. Seria interessant saber-ho

**Peça de roba preferida?**

Sóc molt fredolíc, necessito portar alguna cosa en el coll com un mocador o un polar.

**Tens alguna mascota?:**

No perquè no m'agraden gens els animals. De petit vaig tenir una experiència molt dolenta amb una ovella: estava el ramat lluny i quan vaig girar la mirada de cop una ovella va venir corrents i em va donar un cop que em va fer caure per terra. Des de llavors sempre penso que un animal em farà mal, i si estan a prop em posen nerviós. No em transmeten confiança i no me'n refio.

**Tens algun pla per quan la Covid s'acabi?**

Aniré al viatge del Carib que tenia per a l'any passat però mai vaig anar-hi. També aniré al meu poble a Saragossa, perquè allà hi tinc amics que fa molt de temps que no veig.

**Pel·lícula i sèrie favorita:**

No m'agrada veure pel·lícules ni sèries. L'única cosa que m'agrada veure són els informatius científics. La televisió només la poso per escoltar-la com una ràdio, i fer altres coses mentrestant

**ENQUESTA RÀPIDA**

**Signe zodiacal:** Àries

**Actor i actriu:** Harrison Ford i Meryl Streep

**Número preferit:** 4

**Platja o muntanya:** Platja nudista

**Salat o dolç:** Salat

**Dia, migdia, vespre o nit:** Matí

**Saga de llibres favorita:** "No res" de la Janne Teller

**Biologia o Física i química:** Física i química

**Marca de roba preferida:** Jules

**Quin animal series?** Un camell

**Fred o càlid:** Calor, no suportó el fred. De fet no faig guàrdies de patí perquè no el suportó i a l'hivern tinc una estufa al despatx.



# ENTREVISTA A LA MILUSKA

“Sóc una persona introvertida i pacient”



**Quina carrera vas fer?**

La carrera de matemàtiques.

**A quina universitat vas anar? A la UB**

**Quin consell li donaries a algú que vol estudiar la teva carrera?**

Que no es doni per vençut perquè és molt dura i s'ha de treballar molt.

**Sempre t'han agradat les matemàtiques?**

Sí, des de petita. I jugava amb el meu germà a ser professora de matemàtiques.

**Si no fossis professora de matemàtiques, què t'agradaria ser?**

M'interessaria ser investigadora científica.

**Quants anys portes donant classe?**

Un any i mig, gairebé dos.

**Què és el que més t'agrada de ser professora de mates, i el que menys?**

El que més m'agrada és veure la reacció dels alumnes quan per fi entenen perquè es fa el que es fa en mates. El que menys m'agrada,

els alumnes disruptius perquè no em deixen fer la meua feina.

**T'agrada ser professora de l'ESO o t'agradaria més fer classe a Primària o a Batxillerat?**

Prefereixo els cursos més alts. Primària i primer cicle de l'ESO em semblen molt petits.

**Què és el que més valors d'un alumne?**

Que sigui treballador i constant encara que li costi.

**Què opines de la joventut d'avui en dia?**

Comparant amb abans ara tenen més llibertat i en això no hi estic gaire d'acord.

**Sabem que vas néixer al Perú. Amb quants anys vas venir a Barcelona?**

Als 13 anys.

**El teu nom, Miluska, no és gens usual. Sap per què te'l van posar?**

Al meu país és més usual. És un nom rus.

**Tens germans?**

Un germà i una germana gran, jo sóc la petita.

**T'agradaria haver sigut la germana gran?**

No, prefereixo ser la petita.

**Tens família que viu a Perú?**

Sí, hi tinc cosins.

**Per què vas venir aquí?**

Perquè la meua mare treballava aquí i no la vèiem molt, així que va decidir que vinguéssim tots.

**Vas tenir una adolescència difícil?**

No, normal i tranquil·la, encara que els meus pares viatjaven molt i els trobava a faltar.

**Eres aplicada quan anaves a l'institut?**

Sí era aplicada i m'agradava estudiar. Se'm donaven bé les mates, però les altres



assignatures em costaven una mica, sobretot les literatures castellana i catalana..

**Com et definiries?**

Sóc una persona introvertida i pacient.

**Quina és la teva millor virtut i el teu principal defecte?**

La meva millor virtut és la paciència que tinc sobretot amb els meus fills; i el meu defecte és que sóc molt estricta.

**Amb quina edat vas tenir el teu primer fill?**

Quan tenia 30 anys.

**T'agradaria tenir més fills?**

No, amb tres ja en tinc prou.

**T'agradaria que els teus fills treballessin del mateix que tu?**

Sí, perquè no, si és el que els agrada. Que escollin el que vulguin.

**Vius a prop de l'institut?**

Visc a Sant Joan Despí, a trenta minuts de Sant Boi. Abans havia viscut vuit anys a l'Hospitalet.

**Com vas conèixer al teu marit?**

A l'institut, quan tenia 16 anys.

**El teu marit va ser el teu primer xicot?**

No, va ser el segon.

**Tens carnet de conduir?**

No, mai l'he tingut i, la veritat, fins ara no l'he trobat necessari. Útil sí, però no necessari.

**Quina és la persona més important per a tu? Els meus fills i el meu marit.**

**T'agradaria canviar alguna cosa del teu passat?**

Sí, l'haver perdut molts anys d'estudi.

**Tens algun hobby?**

Sí, m'agraden molt les excursions amb família i amics.

**On t'agradaria viatjar?**

Al Japó, Egipte i Estats Units.



**Explica'ns un record d'infantesa.**

Tinc un record una mica desagradable. Em vaig perdre en un cementiri als vuit anys. Ho vaig passar molt malament.

**Quin superpoder t'agradaria tenir?**

Curar a la gent.

**Un desig?**

Que s'acabi la COVID.

**ENQUESTA RÀPIDA**

**Edat:** 41

**Horòscop:** Lleó

**Color:** Groc

**Número:** 5

**Animal:** Gat

**Platja o muntanya:** Muntanya

**Ciutat o poble:** Ciutat

**Pis o casa:** Casa

**Barça o Madrid:** Madrid

**Pizza o hamburguesa:** Pizza

**Menjar:** Truita de patates

**Llibre:** *El cercle màgic* de Katherine Neville

**Pel·lícula:** *Interestelar*

**Sèrie:** Joc de trons

**Estil de música:** Rock i pop

**Actor o actriu:** Tom Hanks

**Beguda:** Fanta taronja

**Estació:** Primavera

# ENTREVISTA A PEP PORCA

## “Mai oblideu que la màgia... existeix”



### Quan vas decidir que volies dedicar-te a l'ensenyament?

Quan em vaig fer un munt de preguntes interessants sobre educació, que l'únic que van fer és posar-me més... emoció. La docència no ha estat per vocació, m'ha anat enamorant. Van ser quatre lletres **AULA**.

### Recordes el primer dia com a professor? I al Marianao?

Ufff! Tenia preparada una classe magistral de 60 minuts i en 10 la vaig acabar. La recordo com una fusió de tristesa i enuig.

El 28.08.2009 va ser el primer dia al Marianao i sempre recordo la primera persona que em va rebre. Aquesta persona amb el temps sempre m'ha donat oportunitats. Mai tindrè paraules suficients per agrair-li tot el que m'ha fet veure i viure al Marianao. Estar al costat de bones Directores també s'aprèn a ser-ho. Tres paraules: gràcies, gràcies, gràcies.

### En el Marianao has estat cap d'estudis i ara Coordinador pedagògic. Què t'ha

aportat cada càrrec a la teva tasca de professor?. Quin càrrec t'ha donat més satisfaccions?

En la meua curta experiència, he tingut la sort de fer de Tutor, Cap de Departament, Cap d'Estudi, Coordinador Pedagògic, Formador, Facilitador LTE i Docent. Dic fer, perquè son tasques que mai acaben... En tots els càrrecs he estat ens situacions on he patit molt, situacions on he gaudit molt... En tots he après que la solució és no tenir por.

**L'Institut pertany a la Xarxa zero de Competències Bàsiques. En els últims anys has estat el coordinador del centre a la xarxa. Quina valoració en fas?**

Toca fer molts i molts oh! És un luxe que el centre formi part de la XCB0, una xarxa històrica formada per 50 centres de tota Catalunya. La meua valoració és que entre totes i tots podem transformar i millorar moltes coses i que la presència en XCB0 és un ingredient necessari en la màgia de l'aula.

### Quins canvis pedagògics has observat des de que vas començar?

La implementació de petites eines didàctiques que passaven inadvertides i que han ocasionat canvis en el professorat, però sobretot en l'alumnat.

### Quines qualitats penses que ha de tenir un bon alumne?

1. Saber Espavilar 2. Buscar-se la vida 3. Ser bona persona  
ei! Ho dic com a persona, com a pare i com a docent.

### I un bon professor?

Ohoooh! Ser un excel·lent **oient** i un etern **insatisfet**.

### Tens algun hobby?

buààà! **#Salut Mental**. Resistència, força i estiraments.

**Un viatge?** Qualsevol on caminar junts i no córrer un darrere de l'altre.



### Quin tipus de música escoltes?

Tot tipus. Com vaig escoltar una vegada «la música no entén de fronteres»

### Utilitzes les xarxes socials?

El meu pecat digital és Twitter

### Què faries si et toqués la loteria?

Comprar quatre bitllets: un per mi, altre per a Pau, Gal·la i la mare que els va parir. Visitaríem el primer hotel espacial «*Voyage Station*».

**Un desig:** Que les diferències **NO** generin més desigualtats

### Quin és el teu lema?

Surt de la teva **Pissarra de Confort**

### Canviaries alguna cosa del teu passat?

Tornaria a (re)viure tot amb les mateixes circumstàncies.

### Digues l'última paraula:

Un trosset del meu cor sempre estarà en aquest centre. Penso que en educació no hi ha impossibles, hi ha urgències. Per això el meu camí continuarà... com a Dir\_ \_ \_ \_r. Ai! Ai! Mareta.

Gràcies SEMPRE



### ENQUESTA RÀPIDA

**Un llibre:** Kafka a la platja. Haruki Murakami. «*En el viatge, una companya, i en la vida, compassió*»

**Una pel·lícula:** Wonder

**Una sèrie:** Henry Danger. Ho sé però tothom té algun interès friki.

**Una cançó:** Zona Autònoma Permanente. Los Planetas «*Llegará el día... que*»

**Un actor o una actriu:** Jack Nicholson. «*Mejor Imposible*» Tu fas que vulgui ser millor persona.

**Menjar preferit:** Després de molt de temps continua sent la Paella Valenciana

**Beguda preferida:** Com diuen en la terreta una bona «fresca»

**Estació de l'any:** Tardor, perquè està feta per a l'amor

**Signe de l'horòscop:** El d'una persona tendra, compromesa, servicial i protectora: «*Scorpius*»

**El teu principal defecte:** L'entusiasme

**La teva millor virtut:** L'aventurisme

**Un color:** Verd

**Una olor:** Pólvora

**Número de la sort:** Dies de setmana, notes musicals, competències, vides té un gat...7

**Carn o peix?** Ara peix

**Dia o nit?** Dia

**Mar o muntanya?** Tots els colors del blau

**Cotxe o moto?** Quatre rodes

**Radio o televisió?** Ràdio



## ENTREVISTA A MIGUEL RIVERA

“Hakuna matata. I si hi ha problemes, es solucionen.”

*Ha estat el nostre conserge de tarda durant 15 anys. El curs vinent es traslladarà a un altre departament, més a prop de casa. Li desitgem molta sort en la nova destinació.*



**Abans d'entrar al món de l'ensenyament, on vas treballar?**

En una empresa de manteniment industrial

**Quines circumstàncies et van dur formar part del PAS? I al Marianao?**

Presentar-me a unes oposicions i aprovar-les. I al Marianao pel numero de la llista que vaig quedar a l'hora de triar, era una de les destinacions més properes que quedaven.

**Recordes el primer dia que vas entrar a l'institut?**

I tant, con si fos ahir. Un senyor despistat en un Institut i no saber per on venien, aquest era jo

**En tots aquests anys, quins canvis has observat en el centre?**

El centre a evolucionat a millor, espais, aules, mobiliari...

**Creus que ha canviat molt l'alumnat actual respecte a generacions passades?**

No massa, el perfil del alumnat amb el que he tractat aquest anys es bàsicament adult

**I el professorat?**

Cada any canvia el professorat, hi ha molts de plantilla però també interins. Aquest institut és un petit poble en què cada curs entra i surt gent.

**Un consell per al teu successor/a:**

Quin sóc jo per donar consells

**Ens podries explicar alguna anècdota escolar graciosa?**

Podria escriure un llibre i com que potser ho faig, no n'explico cap i me les guardo al calaix.

**Què és el que més trobaràs a faltar del Marianao?**

A tots, companys del PAS, Professorat, Alumnes, Dones de la Neteja, a tots.

**Tens algun hobby?**

Sortir a passejar per la muntanya, la platja, la ciutat.

**On t'agradaria viatjar?**

En aquest moment i per circumstàncies que no explicaré ara, a San Francisco i a Estocolm

**Quin tipus de música escoltes?**

Melòmana

**Utilitzes les xarxes socials?**

Si WhatsApp es considera xarxa social, sí. De la resta, poc o res.

**Què faries si et toqués la loteria?**

Saltar d'alegria com un boig i deixar-li una vida mes fàcil als meus fills, al menys per la part econòmica. Ah, i beure cava i viatjar

**Un desig:**

Cuidem la terra, menys plàstics al món

**Quin és el teu lema?**

Hakuna matata (expressió suajili per qui no hagi vis la pel·lícula El Rei Lleó), i si hi ha problemes, es solucionen

**Canviaries alguna cosa del teu passat?**

No sé, deixa'm pensar... canviar per canviar millor em quedo con estic

**Unes paraules de comiat:**

"Al partir un beso y una flor, un te quiero, una caricia y un adiós"



**ENQUESTA RÀPIDA**

**Un llibre:** *Caballo de Troya*

**Una pel·lícula:** *Cadena Perpetua...* em deixes una altra? *El camarote de los hermanos Marx*

**Una sèrie:** *Falcon Crest* (es broma jejee), *Juego de Tronos*

**Una cançó:** *Pa amb oli i sal* (Blaumut)

**Un actor o una actriu:** Robin Williams // Meryl Streep

**Menjar preferit:** Tinc tants menjars preferits que no sé per qual decantar-me

**Beguda preferida:** Vi, i si pot ser amb bombolletes que fan pessigolles al nas, millor

**Estació de l'any:** Primavera, eterna Primavera

**Signe de l'horòscop:** BESSONS, no tinc dues cares hehe. T'he dit que no tinc dos cares, *vale*

**El teu principal defecte:** Sóc perfecte, no en tinc

**La teva millor virtut:** Potser l'empatia

**Un color:** Arc de Sant Martí

**Una olor:** La flor del taronger

**Número de la sort:** 5, o potser 6, o el 4 no ho se molt bé

**Carn o peix?** 70 per cent Carn, 30 Peix, trio tots dos com un bon Bessons

**Dia o nit?** Dia, la nit per dormir

**Mar o muntanya?** Una altra vegada 60 per cent Mar, 30 Muntanya, i no tornaré a dir el perquè.

**Cotxe o moto?** Bon temps, Moto; la resta i viatges llargs, Cotxe.

**Radio o televisió?** Televisió

## ENTREVISTA A JOSÉ IZQUIERDO

*És un alumne de 3r d'ESO que té un gran futur al motocròs*



### Que és el motocròs?

És un esport de motos que consisteix en anar a grans velocitats per terrenys desnivellats com terra, aigua, etc.

### Des de quan ho practiques?

Des dels 5 anys. Tenia una moto ktm 50cc.

### Quins van ser els teus inicis?

Al meu pare li agradava des de petit i a mi em va agradar també i ell em va iniciar.

### Quines qualitats es necessiten per fer motocròs?

És convenient ser hàbil, tenir una forma física acceptable, tenir ganes d'aprendre i no tenir por de caure.

### Quant temps li dediques?

3 o 4 hores als caps de setmana

### On vas a practicar?

A Molins de Rei, en un circuit. Hi vaig perquè és el que tinc més a prop i perquè l'entrada és gratis.

### T'has trencat alguna cosa fent motocròs?

Cap vegada.

### Has participat en alguna competició? I guanyat?

Vaig participar a la copa de Catalunya de motocròs i vaig quedar en el sisè lloc.

### En què consisteixen els entrenaments?

Vaig al circuit i intento fer el menor temps possible la volta sencera al circuit mentre que faig salts i coses així.

### Alguna anècdota?

Vam anar a veure una competició de Trial i a dalt del tot vaig pujar amb la meva moto i vaig veure a un home llençat al terra amb dues cames trencades i una costella trencada.



### Quant val el material per fer motocròs?

La moto depèn del model que sigui. En el meu cas em va costar 600 euros. La llicència costa uns 100 euros, el peto 200 euros, botes 200 euros també i pantalons 100 euros.

### Marca de moto?

La meva marca preferida de moto és la KTM.

### Quin són els teus referents?

El meu pare i el meu cunyat, perquè fan motocròs i són molts bons.

### Algun consell per a la gent que vulgui començar

No intentis imitar el que facin els altres i ves al teu ritme.

## ENTREVISTA A MIGUEL MURCIA

*És un alumne de 4r d'ESO que porta molts anys fent motocròs*



### Que és el motocròs?

És un esport que ve de la BMX que es va inventar a Califòrnia en què un noi baixava per les muntanyes amb aquestes bicis i després van inventar una moto.

### Des de quan ho practiques?

Des de petit ja m'agradava molt i quan vaig complir els 4 anys va ser quan m'hi vaig apuntar.

### Quins van ser els teus inicis?

El meu pare i el meu tiet van ser els meus indicis per començar a fer motocròs.

### Quines qualitats es necessiten per fer motocròs?

La major qualitat que és necessita per fer motocròs és tenir força.

### Quant temps li dediques?

Ara ja no li dedico temps perquè em vaig cansar de sempre fer el mateix.

### On vas a practicar?

Practicava en diferents llocs com Barcelona, Tarragona, etc.

### T'has trencat alguna cosa fent motocròs?

Sí, em vaig trencar el braç, em vaig obrir la cella i també se'm va sortir l'espatlla.

### Has participat en alguna competició? I guanyat?

Sí, he participat en el campionat de Catalunya i vaig guanyar dues carreres.

### En què consisteixen els entrenaments?

Els entrenaments bàsicament consisteixen en preparar-te per les curses.

### Alguna anècdota?

A un company se li va oblidar posar gasolina a la seva moto i quan estava preparat per sortir a la fer la cursa, la moto no va avançar. Aleshores es va quedar quiet i tothom va començar a riure.

### Quant val el material per fer motocròs?

El material per aquest esport és molt car i pot arribar a costar 15.000 més o menys.

### Marca de moto?

La meva marca de moto preferida és la KTM.

### Quin són els teus referents?

El meu principal referent és Jorge Prado.

### Algun consell per ala gent que vulgui començar?

El millor consell que puc donar a la gent que vulgui començar a practicar aquest esport és que tingui molta paciència.



# Entrevista a Killian Ibáñez

## Futur lluitador de Muay Thai



### **Quines arts marcials practiques?**

Actualment practico Muay Thai i kick boxing.

### **En què consisteix el muay thai i el kick boxing?**

El muay s'utilitza tot el cos es fa servir els punys, peus, colzes i genolls. Mentre que el kick es com la boxa afegint-hi puntades de peu.

### **Quant temps portes practicant-les?**

Un any.

### **Per què vas començar?**

Per ser més fort i poder defensar-me.

### **Quins són els teus referents?**

Buakaw i Currito.

### **Alguna anècdota**

Entrenant, em van fer un ganxo i gairebé em trenquen el nas.

### **Has fet alguna competició? I guanyada?**

Actualment. estic preparant-me per un interclub, que és que vas a altre club i lluites contra gent del teu mateix pes.

### **On vas a practicar?**

69 Monos (Cornellà de Llobregat)

### **Quant temps hi dediques?**

Els 5 dies de la setmana, dues hores cada dia.

### **Quina és la millor tècnica que saps fer?**

A mi se em donen bastant bé les patades baixes, m'agraden molt

### **És perillós el muay i el kicki boxing?**

Entrenant no és molt perillós, però en baralles sí que ho és

### **Millor marca?**

Shark boxing

### **T'has lesionat alguna vegada?**

No, tinc molta sort.

### **Quin és el teu objectiu amb les arts marcials?**

Aconseguir arribar a Amateur i guanyar algun campionat.

### **Què prefereixes, Muay o kick?**

M'agraden molt els dos, però si tinc que escollir agafo Muay

### **Algun consell per als principiants?**

Ser molt pacient i molt constant.





# ENTREVISTA A LA MAR GORDÓN

## Quin tipus de dansa practiques?

Ballet, Jazz, Contemporani, Caràcter, Puntès i Flamenc.

## Amb quants anys vas començar?

Amb 6 anys.

## On assages?

A l'estudi de dansa Loida Grau.

## Alguna vegada has pensat a deixar-ho?

No, mai.

## T'agradaria dedicar-te professionalment?

Si es que no, qu t'agradaria fer?

S^1, perquè m'agrada molt.

## Hi ha molta competència entre els ballarins/nes? Tens bona relació amb els teus companys?

Entre ballarines si hi ha competència. Hi tinc bona relació.

## Has participat en alguna competició o has guanyat algun premi?

Sí, les dues. Diverses vegades als premis coreogràfics de Catalunya i al Dance world cup.

## Quantes hores i dies de la setmana entrenes? Et treu molt de temps per als estudis?

De dilluns a dissabte, en total 22h. Sí, bastant.

## Com t'organitzes amb els deures i feines de l'institut?

Faig els deures després de dinar i de sopar.

## T'agradaria fer algun altre tipus de dansa que no sigui el que fas? Quin?

Sí, neoclàssic (entre ballet i contemporani).

## Si no fessis dansa, quin esport t'agradaria fer?

Segurament patinatge artístic.



## En quin escenari del món t'agradaria ballar?

A la Royal, a Londres.

## Quins són els teus referents en el món de la dansa?

Maria Khoreva i Marianela Núñez.

## La dansa és un món on hi ha més dones que homes? Per què creus que passa?

Sí, per culpa de la societat que imposa esports i coses per a "homes i dones".

## T'agradaria que el/s teus fills/es es dediqués a la dansa?

No, perquè és molt dur.

## Un dels millors moments que has passat ballant?

El meu primer concurs de dansa a Burgos.

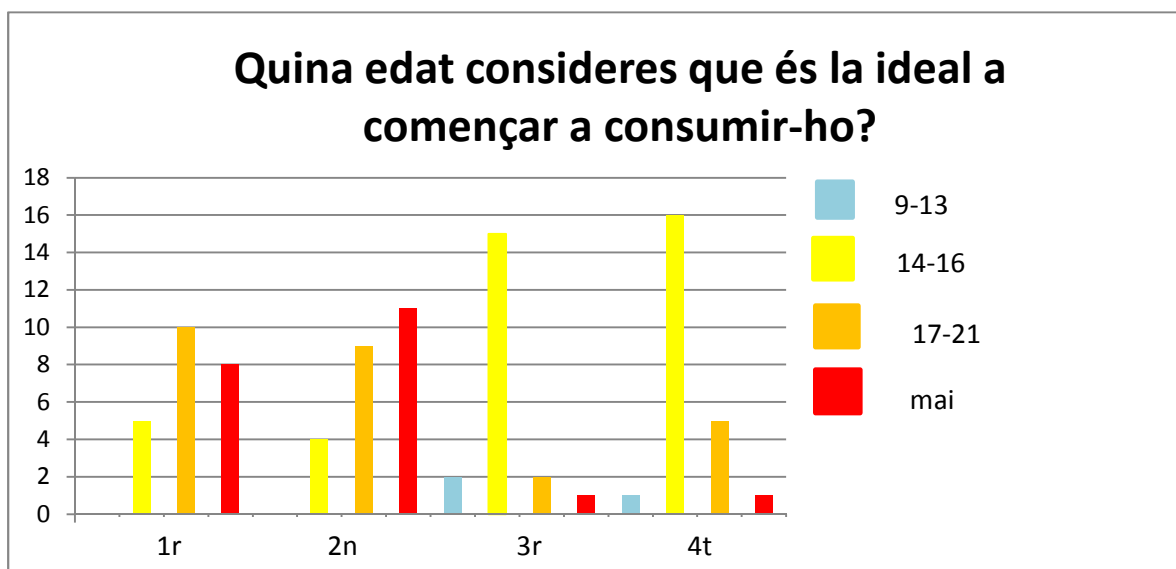
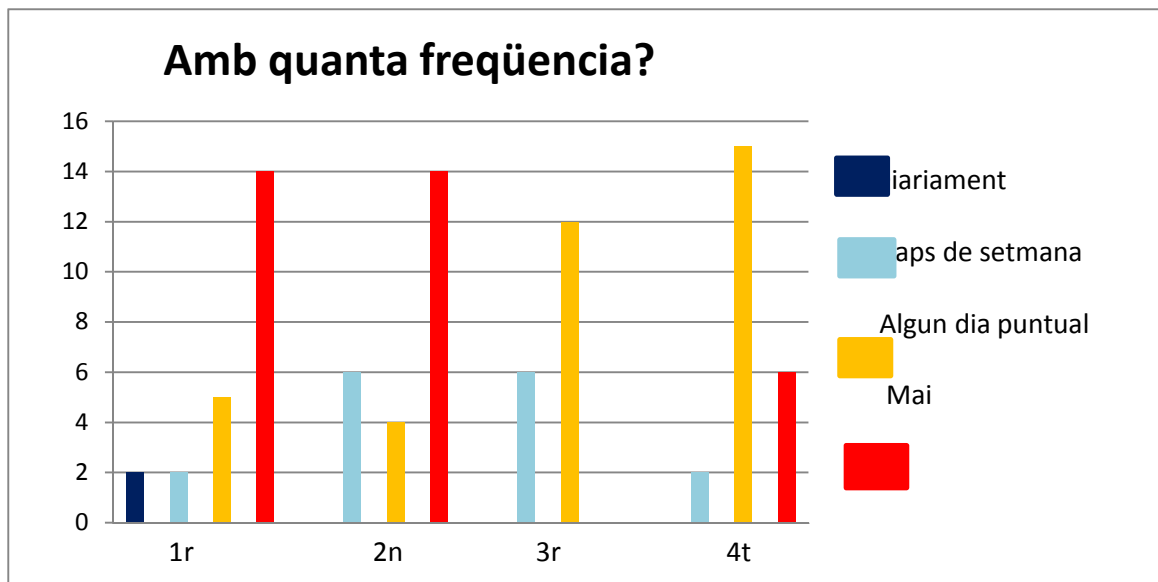
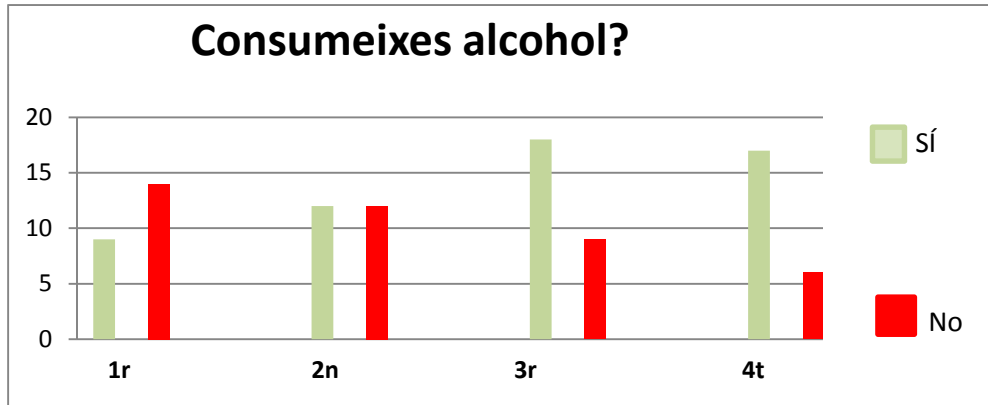
## Una anècdota?

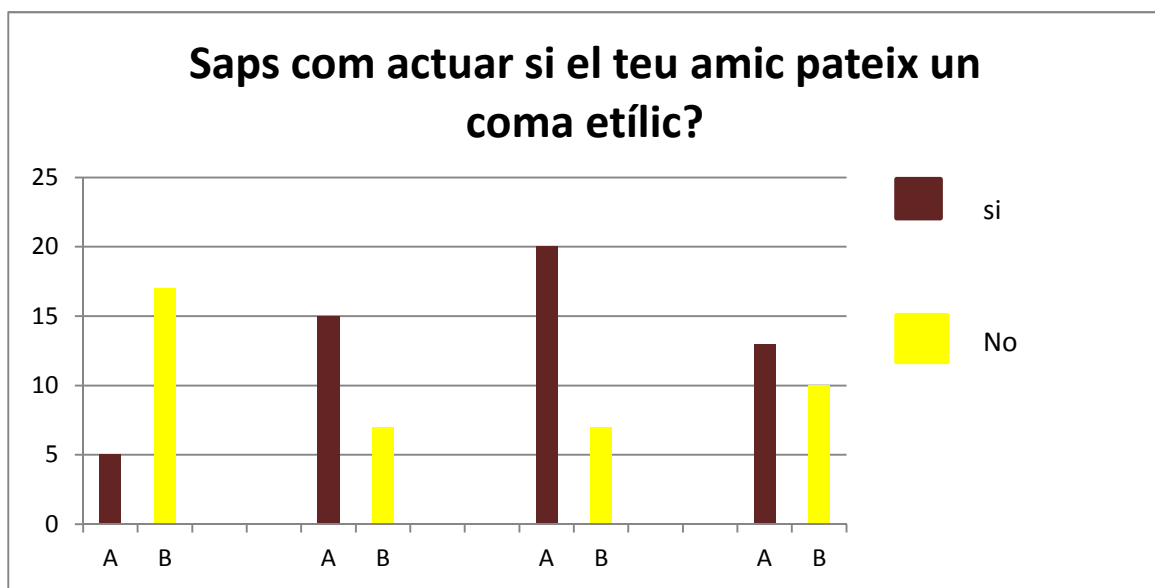
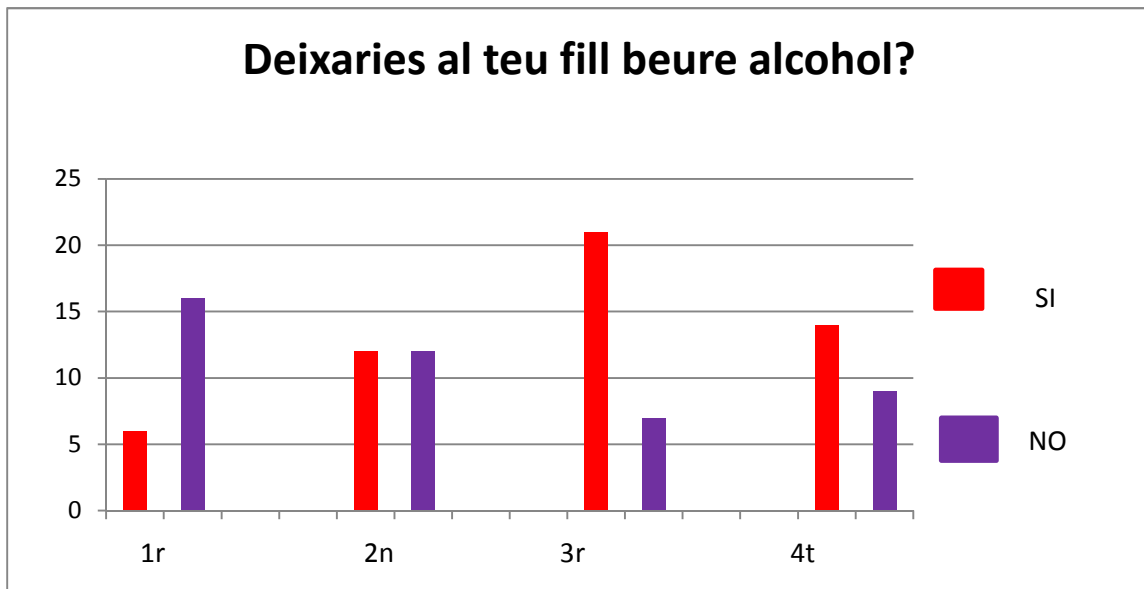
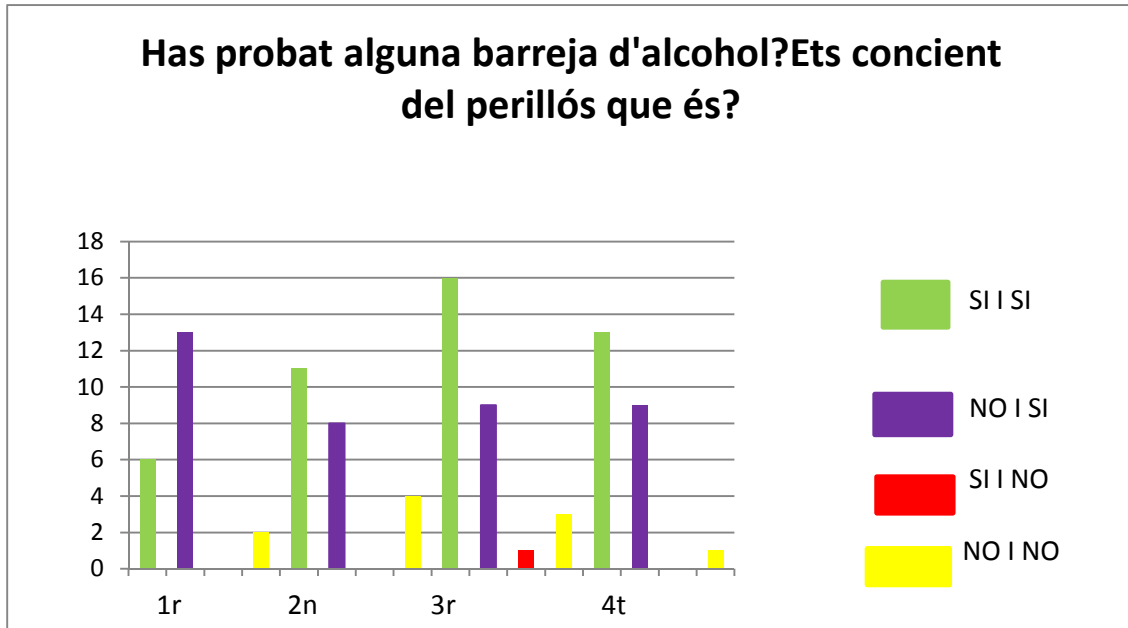
Al concurs de Burgos, quan ens tocava sortir a l'escenari, les nostres mares ens havien de posar uns mocadors al cap i no les trobàvem. Vam haver de sortir al carrer a -4º i nevant amb pantalons curts, tirants i descalces.

## Un consell per als que comencen?

Si ho feu, que sigui perquè us agrada de veritat i per a vosaltres mateixos, no pels altres.

# ENQUESTA SOBRE EL CONSUM D'ALCOHOL A L'ESO





# ACTIVITATS DE CENTRE

## PROGRAMA SI!

L'institut Marianao ha participat en el Programa de Salut Integral SI! patrocinat per la fundació SHE (Foundation for Science, Health and Education).

L'objectiu principal d'aquest programa ha estat fer un estudi que demostrï que el treball amb continguts per portar una vida saludable té un efecte significatiu sobre la salut de les persones.

En aquest projecte han participat 69 alumnes de la promoció que va començar l'ESO el curs 2017-2018. La participació del centre en el programa finalitzarà aquest curs 2020-2021.

**El Programa SI! per a la promoció de la salut cardiovascular**

**El Programa SI! promou la salut cardiovascular promocionant l'alimentació saludable, la vida activa, l'acceptació del propi cos i l'augment dels factors de protecció per tal d'evitar les addiccions.**

**L'adolescència és un període crític per a l'adquisició d'hàbit de vida. Per això, el 2017 vam iniciar el Programa SI! de Secundària, en el que participeu 24 instituts públics i més de 1.300 adolescents. Actualment, estem recollint les dades de l'últim any de l'estudi científic que ens ajudarà a conèixer l'evolució del vostre estat de salut. Us volem agrair la vostra participació durant aquests anys i, especialment, en aquesta darrera fase.**

Les dades de l'inici de l'estudi s'han comunicat recentment a la comunitat científica i volem aprofitar l'ocasió per fer-vos partícips dels primers resultats.

**1 de cada 10 adolescents ha provat el tabac.**

**1 de cada 3 adolescents té sobrepès o obesitat.**

**1 de cada 3 adolescents és sedentari.**

**1 de cada 3 adolescents té el colesterol plasmàtic alt.**

**Només 1 de cada 100 adolescents segueix una dieta saludable.**

**Només 1 de cada 10 adolescents presenta una salut cardiovascular ideal segons l'Associació Americana del Cor (AHA).**

**És i les adolescents presenten principalment tres tipus de dieta:**

- PROCESSADA (29%)**  
Xocolata, cacahonets, patates, aperitius salats i sàndies. Aigua, fruites i verdures fresques, carns i peixos sense fregir.
- TRADICIONAL (39%)**  
Cafè, embotits, patates, sopes i fets embotats. Llet i cereals sense sucre, fruites i caramells.
- SALUDABLE (32%)**  
Fruites, verdures i llegums i cereals sense sucre. Aprofitat valent, per exemple, aprofitat i fet embotat.

**El polifenol són substàncies antioxidants naturals que estan presents en verdures, fruites, oli d'oliva i llavors.**

**Els resultats revelen que els adolescents amb un major consum de polifenols tenen un millor perfil cardiovascular, que es relaciona amb:**

- Menor grassa corporal.
- Menys colesterol i triglicèrids en sang.
- Millors valors de pressió arterial.

**Els resultats inicials confirmen la necessitat d'implementar programes per a la promoció de la salut. En aquests temps tan complicats, més que mai, és essencial prestar especial atenció a la nostra salut. Per tot això, us volem animar a seguir col·laborant amb la ciència per conèixer l'evolució de la salut cardiovascular en l'adolescència.**

**¡GRÀCIES!**

Fernández Jiménez R, Foster V et al. Eur J Prev Cardiol. 2020. | Rodríguez P, Foster V et al. Nutrients. 2020. | Laveriano-Santos E, Foster V et al. Antioxidants. 2020.

## CARTA DE MOBILITAT ERASMUS+ DE FORMACIÓ PROFESSIONAL (ECHE)



# ERASMUS CHARTER FOR HIGHER EDUCATION 2021-2027

La Carta Erasmus d'Educació Superior (ECHE) és un requisit previ que han de complir totes les institucions d'educació superior que desitgin participar en un Projecte de mobilitat.

El nostre institut ha tornat a aconseguir la carta ECHE i continuarà desenvolupant projectes Erasmus, això vol dir que els seus alumnes de Cicles Superiors es beneficiaran d'ajudes econòmiques per poder realitzar pràctiques a l'estranger.

El document que trobareu en aquesta notícia l'acredita per portar a terme projectes Erasmus des del 2021 fins al 2027.

## PRIMERA SORTIDA DE MÚSICA AL PALAU DE LA MÚSICA CATALANA



El passat dimarts 23 de febrer vam fer la primera sortida escolar del curs. Sempre seguint els protocols de seguretat i les mesures preventives, vam visitar el Palau de la Música Catalana de Barcelona.

En aquest meravellós edifici modernista vam escoltar un meravellós concert de música del compositor post-romàntic vienès Gustav Mahler. Va ser interpretat amb una qualitat musical excelsa per un baríton, una mezzosoprano, cors, violí, oboè,

trompeta trompa, piano i percussions. Sense cap paraula pel mig, van saber arribar a l'alumnat només amb l'art de la música, divertides coreografies i mímica.

## EL MARIANAO EN LA JORNADA DE 24H D'INNOVACIÓ



El passat 15 d'abril, es va celebrar la segona edició de les 24H d'Innovació Barcelona per Dualiza Bankia. És un esdeveniment organitzat i finançat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya i per la *Fundación Bankia para la Formación Dual*. Des de l'Institut Marianao hi van

participar 4 alumnes, dos del cicle superior de "Disseny en fabricació mecànica", un del cicle superior "Administració de Sistemes i Xarxes" i un altre del cicle "Desenvolupament d'Aplicacions Web".

## DECATHLON SANT BOI VISITA L'INSTITUT MARIANAO

El passat 21 d'Abril vam rebre la visita de Decathlon Sant Boi a l'Institut Marianao.

Els tutors d'empresa Sandra i Rayco de Decathlon van fer xerrades als dos grups de primer de grau mitjà d'activitats comercials. Van presentar la imatge corporativa i els valors d'empresa que defineixen a Decathlon i van contestar els dubtes que les i els alumnes van voler fer sobre la possibilitat de fer la Dual pròximament a les seves instal·lacions de Sant Boi.



## SORTIDA AL PARC NATURAL DE MONTSERRAT

Després del fi de la prohibició de les sortides escolars, els passats dies 16 i 20 d'abril els alumnes de tercer de la ESO van poder sortir una altra vegada a la muntanya, en aquest cas al Parc Natural de Montserrat.



La ruta senderista va començar al pàrquing del Cremallera de Monistrol i després de creuar el nucli urbà i la carretera BP 1121 vam pujar pel GR 96 Drecera del Tres Quarts fins el monestir de Montserrat. El trajecte el vam poder fer en unes dues hores, salvant un desnivell d'uns 600m i una distància de 7 km. El clima ens va ser molt favorable tot i que van caure quatre gotes que es van agrair molt.

El trajecte el vam poder fer en unes dues hores, salvant un desnivell d'uns 600m i una distància de 7 km. El clima ens va ser molt favorable tot i que van caure quatre gotes que es van agrair molt.

## THEATRE IN ENGLISH



Els passats 14 i 15 d'abril van comptar amb la presència de la companyia teatral IPA Productions amb actors i actrius angloparlants, que el Departament d'Idiomes del centre havia contractat a l'inici d'aquest curs escolar.

L'alumnat de 3r i 4t d'ESO va poder gaudir de la Representació basada en l'obra clàssica de Shakespeare ROMEO AND JULIET. L'obra adaptada al anglès modern i ambientada als anys 70 és la història de

dos adolescents que busquen l'amor a un món dominat per la terrible rivalitat de les seves famílies.

## ALUMNES DEL MARIANAO GUANYEN EL PRIMER PREMI DE SANT BOI TALENT 2021

Per segon any, ens emportem un premi del concurs Sant Boi Talent. En aquesta ocasió, hem estat l'equip guanyador del 1r premi de la 3a edició del concurs Sant Boi Talent 2021.

Durant 5 mesos la Gina Zarza i el Mario Franco, tots dos de 1r de Batxillerat, han desenvolupat una idea per connectar gent gran amb joves per donar solució a dos greus problemes que vivim actualment:

- El sentiment de solitud de "nuestros mayores".
- La falta de recursos econòmics per accedir a una vivenda per part del jovent.



# MÚSICA

## PRIMER D'ESO

Sortida al Museu de la música i a l'Auditori, per escoltar un concert de música barroca.



## SEGON D'ESO

Sortida al Palau de la Música Catalana per gaudir d'un concert de música clàssica.



## PREVENCIÓ DE RESIDUS



En relació al projecte establert per àmbits, que gira al voltant del tema de la prevenció de residus a la matèria 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. Aquests són els resultats:



## DIADA DE L'AIGUA

Com cada 22 de març el nostre centre realitza accions relacionades amb la Diada de l'aigua. En aquesta ocasió l'alumnat de 1r d'ESO va realitzar per grups uns cartells a la matèria de ciències naturals amb l'objectiu de trobar un espai de participació on poder compartir les mirades particulars i/o col·lectives en la reflexió i la sensibilització sobre l'aigua, un element tan fràgil i vulnerable i, alhora, tan essencial per garantir la qualitat i la sostenibilitat del medi ambient i el benestar i la qualitat de vida de les persones.



## CARTELLS ALS CONTENIDORS DE SEPARACIÓ

Des del mes d'abril haureu vist que han aparegut aquests cartells just al costat dels contenidors de separació distribuïts a les aules d'ESO. Amb aquesta acció ha estat una iniciativa de l'alumne Naim de 2n BAT recolzada per Annick Chassard. El seu objectiu és deixar clar com separar correctament els objectes d'ús més habitual a les aules i alhora informar-nos de quina manera podem arribar a ser més eco friendly si realitzem les accions recomanades. Recordeu que estem en emergència climàtica!





# CANVAS SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC REALITZAT PER ALUMNAT DE BATXILLERAT



## DIADA DE LA SALUT – ACCIÓ LCUE (Let's clean up Europe)

26 març - Let's clean up - Passegem i netegem Sant Ramon!

Coincidint amb la Diada de la Salut, el propassat 26 de març, l'alumnat de 2n d'ESO va realitzar l'acció de neteja del medi natural a la zona periurbana propera al nostre centre planificada entre el Departament d'Educació Física i el Coordinador d'Escola Verda amb el material rebut de la campanya (guants, bosses i cartells). Es va fer una passejada de pujada a la muntanya de Sant Ramon i de baixada es va procedir a fer la neteja. En arribar al nostre centre es van buidar les bosses convenientment als contenidors de separació de residus.

LCUE (Let's clean up Europe) es tracta d'una acció comuna a tot Europa per conscienciar sobre la quantitat de residus que llencem de forma incontrolada a la natura i promoure accions de sensibilització a través de la recollida d'aquests residus abocats il·legalment als boscos, platges, marges de rius, etc.



## SETMANA DE LA NATURA

L'Institut Marianao col·labora en la setmana de la natura AMB una passejada guiada pel Parc del Garraf

<https://setmananatura.cat/2021/activitat/passejada-guiada-pel-parc-del-garraf/>

El 19 de maig l'alumnat de 1r d'ESO va realitzar una passejada guiada pel Parc del Garraf. L'origen de la ruta es troba darrera de la cimitera de Vallcarca, just a tocar de l'accés a l'àrea de manteniment situat a la barrera de peatge de la C-32. Des d'allà es va pujar a l'ermita de la Trinitat de Sitges i es va continuar el recorregut fins arribar a la Creu de Sant Isidre situada al Puig d'en Boronat. En la baixada ens vam aturar una estona al mirador de la Llevantina abans d'arribar a la platja solitària d'Aiguadolç on vam gaudir d'un moment d'esbarjo i ens vam refrescar els peus una bona estona. Aquesta sortida es va planificar entre el departament d'Educació Física i el Coordinador d'Escola Verda i tot i que el recorregut va ser una mica llarg i ens va plovisquejar una estona, no hi ha res millor que arribar a la platja amb un bon sol.



# AUDITORIES AMBIENTALS 2020

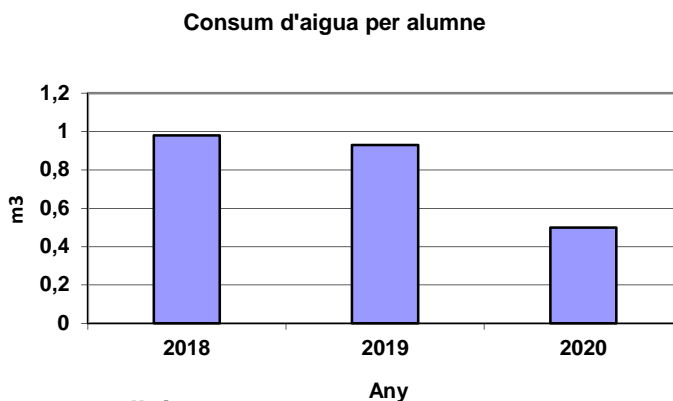
Com cada curs per aquestes dates, i coincidint amb la Diada del Medi ambient, l'alumnat de 1r de batxillerat (B-11 i B-12), tutoritzats pel professorat de Ciències per al Món Contemporani, realitza les auditories ambientals del Centre i les comunica a la comunitat educativa. Cal destacar que, per aconseguir l'ISO-14001:2015 i l'EMAS III, és molt important la realització de les ecoauditories. Així mateix, sempre hem comptat amb la col·laboració econòmica de l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat. L'any 2018 la tendència de disminuir recursos materials i energètics no s'ha aconseguit completament. L'Equip directiu va engegar mesures correctores al 2015, finalment al 2016 donaren els resultats esperats de forma que tota la comunitat educativa ha contribuït a reduir la despesa energètica, d'aigua i d'altres recursos, i hem obtingut bons resultats i s'han



acomplert els objectius marcats, excepció feta del consum de paper ecològic i tòner. Al 2017 hem tornat a una situació semblant al 2015 i s'han posat en marxa mesures correctores per disminuir els consums. Al 2018 s'han assolit els objectius marcats, excepció feta del consum de paper i d'energia elèctrica. Al 2019 es van assolir tots els objectius, excepte el paper blanc sense clor. Al 2020, i degut a la pandèmia i el confinament els resultats no són comparables; per tant s'haurà de seguir la tendència al 2021 i, a excepció de tinta, tòners i rebuig, s'han assolit tots els objectius.

## AUDITORIA DE L'AIGUA:

Consum en litres d'aigua per alumne



### Evolució del consum d'aigua

Al 2017 una fuga d'aigua que va costar molt de localitzar ha fet augmentar el consum en un 62%. Al 2018 s'ha aconseguit assolir el criteri d'acceptació i el consum ha disminuït en un 15 % i al 2019 la disminució ha estat del 5%. Al 2020 s'ha disminuït un 47%, però la pandèmia i el confinament fan que aquest resultat no sigui massa comparable, haurem d'esperar al 2021 per comprovar la tendència.

Algunes de les recomanacions, que encara continuen, fetes a la comunitat educativa han estat:  
Professorat:

1. **Quan es detecti una fuga d'aigua, avisar immediatament**

Personal de la neteja:

1. **REVISAR els lavabos i WC no sigui que es quedi alguna aixeta o WC traient aigua**
2. **CONTROLAR el consum d'aigua**

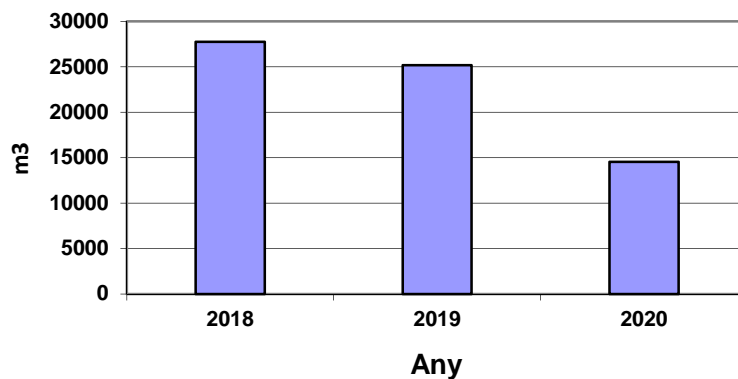
PAS:

1. **REVISAR els lavabos i WC no sigui que es quedi alguna aixeta o WC traient aigua.**

## AUDITORIA DE L'ENERGIA:

## Gas natural:

## Consum absolut de gas natural



## Evolució del consum de gas natural

Al 2017 hi ha un augment considerable del 45%. Al 2018 el consum ha tornat a augmentar un 34% per tant no s'ha assolit l'objectiu i es continuarà amb les mateixes mesures. Al 2019 hi ha hagut una baixada del 9% i s'ha assolit l'objectiu marcat, malgrat tot continuem amb les mesures per no tornar a augmentar el consum. Al 2020 i ha hagut una baixada del 42%, però la pandèmia i el confinament fan que aquest resultat no sigui massa comparable. Haurem d'esperar al 2021 per comprovar la tendència.

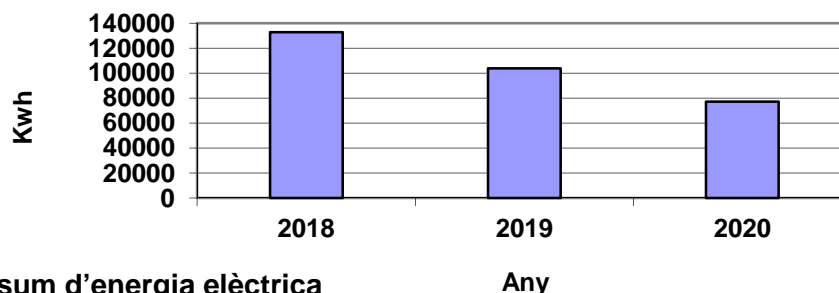
A banda de tancar les finestres quan la calefacció està en marxa, algunes de les recomanacions fetes a la comunitat educativa han estat:

PAS:

1. **REVISAR I REGISTRAR** el consum de gas trimestralment, en els dos edificis.

## Energia elèctrica

## Consum elèctric absolut



## Evolució del consum d'energia elèctrica

Any

Al 2017 ha hagut un considerable augment del 84% ja hem fet un estudi i hem posat en marxa NC i accions correctives. Aquestes accions han donat resultat i el consum ha disminuït un 6% al 2018. I al 2019 una disminució del 22%, al 2020 ha continuat disminuint un 26 % però la pandèmia i el confinament fan que aquest resultat no sigui massa comparable. Haurem d'esperar al 2021 per comprovar la tendència.

Algunes de les recomanacions fetes a la comunitat educativa han estat:

Professorat:

1. **NO encendre la llum de l'aula, si no és estrictament necessari**
2. **APAGAR** les llums quan tanquem un aula
3. **Si veiem un aula amb els llums encesos, cal APAGAR-LOS**
4. **Deixar els ORDINADORS APAGATS** de totes les aules específiques
5. **Deixar els ORDINADORS APAGATS** de tots els departaments
6. **NO deixar, als alumnes, que carreguin l'ordinador i altres aparells a l'aula.**

Personal de la neteja:

1. **APAGAR** els llums quan tanquem un aula
2. **REVISAR** els llums de totes les dependències
3. **APAGAR** els llums innecessaris: entrada, ping-pong, pistes, passadissos...
4. **NO ENCENDRE TOTS ELS LLUMS PER NETEJAR**

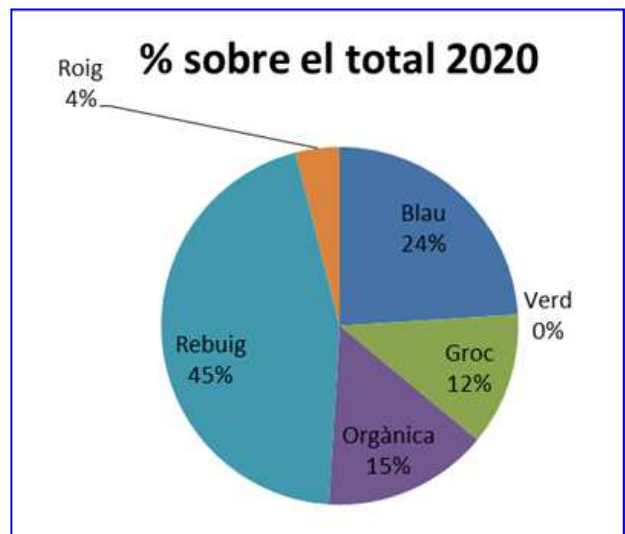
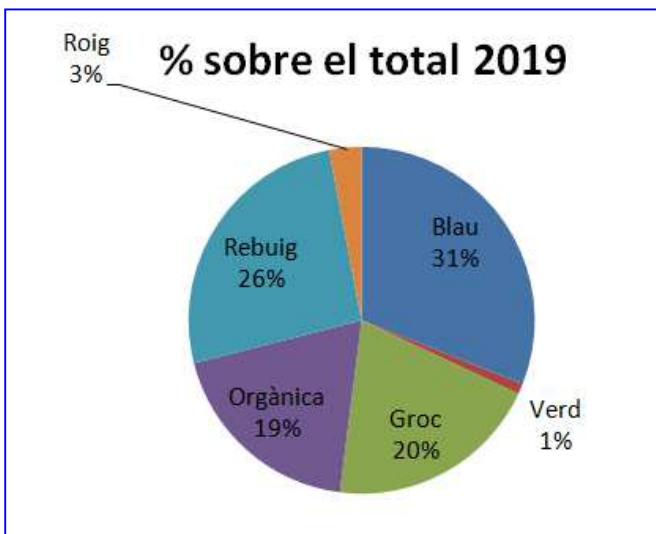
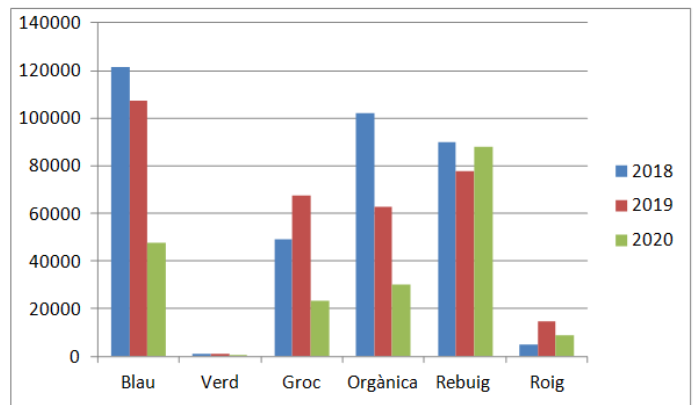
PAS:

1. **APAGAR** els llums quan tanquem un aula
2. **REVISAR** els llums de totes les dependències, **TRES COPS AL DIA**
3. **APAGAR** els llums innecessaris: entrada, ping-pong, pistes, passadissos...
4. **REVISAR I REGISTRAR** el consum elèctric mensualment, en els dos edificis (factures)

**AUDITORIA DE RESIDUS:**

No hem millorat gaire en relació a l'any anterior però es recicla més, però hem de reduir, com es pot veure al gràfic:

**Evolució de la generació de residus**



**Evolució de la generació de residus**

Tal i com es pot veure a partir de les taules anteriors, si comparem les dades en valors relatius, es pot veure en general una disminució de la producció dels residus que es recullen selectivament i un augment del rebuig.

En concret, amb la pandèmia el rebuig ha augmentat un 13 %. Aquest augment farà que a la diada del medi ambient i altres diades, un dels actes serà conscienciar a la comunitat educativa de la importància de reduir i reciclar, que tan bons resultats ens ha donat (Setmana Europea per la prevenció de Residus). El paper ha disminuït un 56%, el plàstic ha disminuït un 65 %, el vidre ha restat una disminució de 50 % i l'orgànica ha disminuït un 39%.

En el cas del residus dels tòners i cartutxos la seva producció ha augmentat un 60% la tinta i un 200 % el tòner. Des de la Direcció s'està mirant si es va comprar i gastar o si simplement queda un romanent al centre.

**Evolució del consum de paper**

Al 2018 el paper blanc ha augmentat un 24 % i el reciclat un 63% i s'han pres mesures per reduir el consum. Al 2019 el paper blanc ha augmentat un 14 % i el reciclat ha disminuït un 15%. En global hem tingut un augment d'un 1%. Continuarem amb les mesures. Al 2020 la disminució ha estat d'un 70% i un 73 %, però la pandèmia i el confinament fan que aquest resultat no sigui massa comparable. Haurem d'esperar al 2021 per comprovar la tendència.

Mesures PAS :

1. **Recordar que les FOTOCÒPIES, si és possible, han de ser A DOBLE CARA**
2. **VIGILAR el consum de paper**
3. **Fer la majoria de les FOTOCÒPIES A CONSERGERIA**
4. **Fer la FOTOCÒPIA DE LES NOTES A DOBLE CARA**
5. **Fer les FOTOCÒPIES DE LES ACTES A DOBLE CARA**
6. **Fer CONTROL DE FOTOCÒPIES NO RECOLLIDES**

Mesures professorat:

1. **Recordeu, FOTOCÒPIES A DOBLE CARA**
2. **No IMPRIMIR DOCUMENTS DE MÉS DE 20 PÀGINES DES DE L'ORDINADOR DEL DEPARTAMENT (si és necessari fer-ne, parlar amb Direcció). Recordeu que es poden fer a doble cara**
3. **Les fotocòpies enviades a consergeria s'han de recollir**

**Evolució del consum de tòner i tinta**

Al 2017 el tòner ha disminuït un 31% i la tinta ha augmentat un 400%, malgrat que el global sols ha augmentat una centèsima. Es discuteix a la Comissió. Al 2018 hi ha una disminució del consum de tòners i tinta i s'assoleixen els criteris d'acceptació, com s'especifica al estudi dels residus. Al 2019 hi ha disminucions del 86% de tòner i del 38 % de tinta. Hem assolit l'objectiu però continuem amb les mesures. Al 2020 hi ha un augment d'un 200% de tòner i un 80% de tinta que no te cap sentit. Es revisarà si es va comprar però no s'ha utilitzat i queda en la reserva.

A la següent taula es veu en veu el % de disminució en verd i l'augment en vermell de tots els recursos utilitzats al centre. La formula aplicada ha estat:

$$(Valor_{2020} - Valor_{2019} / Valor_{2019}) \times 100$$

		kwh	m³ gas	m³ aigua	kg paper blanc	kg paper reciclat	kg paper total	toner unitas	tinta unitats
981 alumnes	2018	132882	27758	953	963	780	1743	7	8
978 alumnes	2019	104020	25174	910	1100	660	1760	1	5
956 alumnes	2020	77182	14550	479	350	180	530	3	8
variació 19/20		26%	42%	47%	68%	73%	70%	200%	60%

Els consum han disminuït en relació a l'any anterior excepció feta del consum de tòners i tinta, com hem comentat anteriorment, i ja s'han pres mesures des de l'equip directiu i també la Comissió Ambiental. Com que a causa de la pandèmia el centre va estar tancat uns mesos, les tendències s'hauran de comprovar al 2021.

Joan Vives

## BATEIG DE VELA

Com cada any l'alumnat de 1r d'ESO del nostre centre participa al **Programa Classe sense fum** de prevenció del tabaquisme promogut conjuntament pel Departament de Salut i el d'Educació.

El programa parteix del compromís de tot un grup classe de no fumar durant un període de temps no inferior als sis mesos dins del curs escolar. Al llarg d'aquest període, els docents reforcen regularment la decisió dels alumnes fent un seguiment del compliment del seu compromís durant les tutories i al mateix temps l'alumnat participa en una activitat creativa generant un video i també un eslògan amb un dibuix .

En aquesta ocasió el jurat ha atorgat el Premi d'Activitats d'Esport i Salut al grup de 1r d'ESO A del nostre centre i ha consistit en un bateig de vela realitzat el passat 4 de juny al Centre Municipal de Vela de Barcelona.



L'acte oficial de lliurament ha tingut lloc el dia 8 de juny i totes les escoles premiades han tingut l'oportunitat de dir unes paraules d'agraïment a través de connexió telemàtica

## PIES 2020-21

Aquest any de restriccions hem volgut mantenir el projecte PIES encara que hagi estat en un format més reduït.

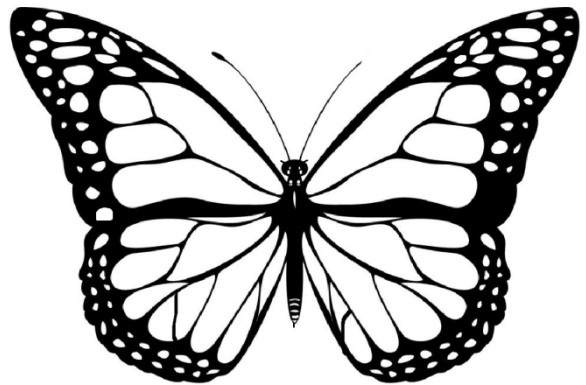
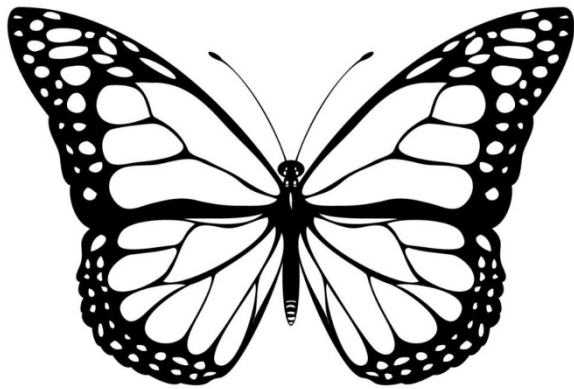
El dia 8 de juny es va fer la cloenda i com cada any, des de la primera edició al 2004, van participar representats de l'Ajuntament, la Fundació Marianao i l' Institut. El grup d'Esfera Jove va organitzar i moderar l'acte.

Els alumnes van expressar les seves inquietuds i peticions agrupades en 3 blocs: Què hem descobert i perquè ens ha servit el PIES, vinculació dels Pies amb el Lokal 9 i les diferents etapes del covid i Què hem après i què esperem del futur.

L'alcalde de Sant Boi, Llüisa Miret, la regidora d' Educació. Alba Martínez, el regidor de joventut, Marc Aguilar, el regidor de participació, Dani Martínez i la regidora de barri, Cristina Muñoz, juntament amb la directora del centre, Fina Garcia, van respondre a les qüestions plantejades i presentar iniciatives de ciutat pensades pel joves.



# LES 10 DIFERÈNCIES



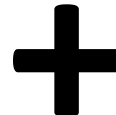


# JEROGLÍFICS

Tipus de material



Ciutat d'Itàlia



Vols...



Objecte on es serveix el te:



On anirem a dinar?



Part del cotxe:



Acció per mostrar afecte:



Flor de color blanc:



És una salsa:



# Coneixes els entrenadors??

Diego Simeone, Zinedine Zidane, Mauricio Pochettino, José Mourinho, Luis Enrique, Jürgen Klopp, Ronald Koeman, Thomas Tuchel, Pellegrini



a).....



b).....



c).....



d).....



e).....



f).....



g).....



k).....



l).....

# CONEXES ALS CANTANTS?

Justin Biber- Ed Sheeran- Ariana Grande- Miley Cyrus- Rhianna- Shawn Mendez- Selena Gomez- Lady Gaga- Ozuna- Bad Gyal- Bad Bunny- C. Tangana-



a) .....



b) .....



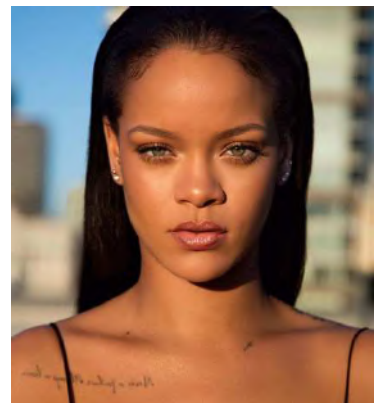
c) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....



a) .....

# LOGOGRIF



Cada número correspon sempre a la mateixa lletra

1	Agafar una cosa i guardar-la	3	2	4	5	6	6	7	3				
2	Una cosa que no avorreix és...	2	8	9	3	2	9	7	8	10	11	12	1
3	Marca de cotxe	8	7	13	13	1	8						
4	Una persona impuntual sempre arriba...	9	1	3	12								
5	Peça de roba que fem servir a l'hivern	1	14	3	7	4							
6	Tercer dia de la setmana	12	7	15	2	4	3	2	13				
7	Objecte electrònic que fem servir molt	5	3	12	7	8	1	12	5	3			
8	Pasta italiana	3	1	16	7	5	6	7					
9	"Los vengadores" en anglès	1	16	2	8	10	2	3	13				

1	Sabó per rentar-te el cabell	1	2	3	4	5							
2	Sinònim d'au	7	6	8	11	11							
3	Hortalissa de color taronja	6	2	10	18	2	9	9	2				
4	Animal que ens proporciona llana	7	16	8	11	11							
5	Instrument per veure les coses més grans	11	5	14	2								
6	Capa de gasos que envolta la terra	2	12	3	7	9	15	8	10	2			
7	Vaixell famós que es va enfonsar	12	13	12	2	17	13	6					
8	En ..... aigües mil.	2	18	10	13	11							

# SOPA DE DIBUIXOS

Troba 7 marques de roba:

Classifica les següents pel·lícules en Disney i Pixar.

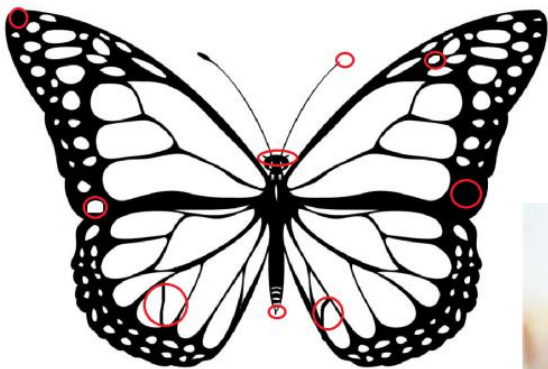


Troba set cognoms d' esportistes

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



SOLUCIONARI



- a) Jürgen Klopp
- b) Ronald Koeman
- c) Thomas Tuchel
- d) Diego Simeone
- e) Pellegrini
- f) Zinedine Zidane
- g) Luis Enrique
- k) Jose Mourinho
- l) Mauricio Pochettino

# EL TESORO

*El fracaso es parte de la vida: si no fracasas, no aprendes, y si no aprendes, no cambias.*

*Ningún mar en calma hizo experto a un marinero*

*El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un regalo, por eso se le llama presente*

*Abriendo los ojos se aprende más que abriendo la boca.*

*Aférrate a aquello que te hace diferente*

*No llores porque terminó, sonríe porque sucedió*

*El sabio se hace con tiempo, escuchando i aprendiendo*

*Lo único imposible es aquello que no intentas*

*Si el plan no funciona cambia el plan, no la meta*

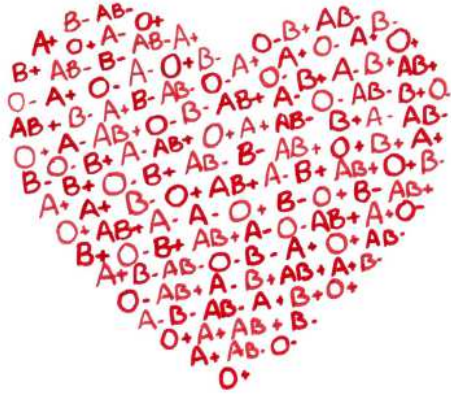
*Muchas veces perderse es la mejor manera de encontrarse a sí mismo*

*La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia*

*Podrán robarte las ideas pero nunca el talento*

*Sami Saihi Sanan 3C*





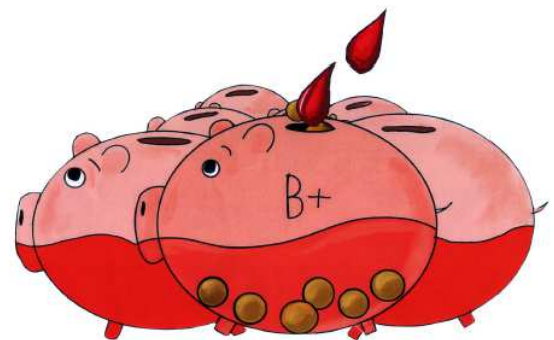
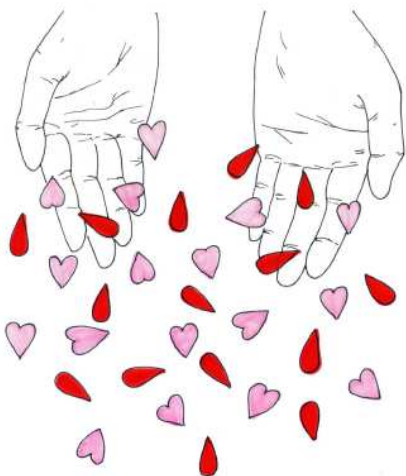
**Necessitem a tothom.  
Dona sang**

**Per tots i per tu.  
Dona sang**



**La millor recompensa.  
Dona sang**

**Fes que la màquina  
funcioni, dona sang**



**Sang Boi dona**

**La teva sang,  
el regal més valuós**