

dboscà'ns



Treballem per projectes

Segle XXI, segle *vintage*

Relacions dins l'aula

Entrevista a una
estudiant jugadora de
bàsquet

Boscà solidari

Boscà recorda

La gastronomia de moda

Recomanacions



SUMARI

Els continguts de la revista

Els continguts d'aquesta revista han estat elaborats pels alumnes del centre dins d'un dels crèdits variables. Els temes es decideixen a proposta de l'alumnat en coordinació amb el professorat.

L'AMPA s'encarrega d'editar i finançar la publicació.

Fotografies/imatges: IJB, Flickr, Pixabay, Wikimedia Commons.

AGRAÏMENTS

Agraïm la col·laboració de tot el professorat que ens ha fet costat concedint-nos entrevistes, donant la seva opinió sobre els temes publicats. Moltes gràcies a tots!

03Treballem per projectes
04Segle XXI, segle vintage
06La influència de la moda a la societat
08Relacions dins de l'aula
10La gran influència dels anuncis
12Projecte superilles
14Biografia de <i>Youtube</i>
15Entrevista a Nora Galve
16Un premi Nobel de la Pau no concedit
17David Bowie
19Projectes solidaris
20Jihadisme
21Boscà recorda
22La gastronomia de moda
23	...Coses que no passen de moda: <i>Polònia</i> i <i>Star Wars</i>
25Què és el son?
26Boscà opina
30Breus
31Boscà viatja

Amb el suport de



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

Innovació educativa

Treballem per projectes



Els alumnes es converteixen en protagonistes del seu aprenentatge i el professorat en guies

El curs passat, es va crear la coordinació d'innovació educativa del centre amb l'objectiu de poder implementar enguany, el treballar per projectes a 1r d'ESO.

Bàsicament, el que vam fer va ser, per una banda, assessorar-nos, visitar un institut amb experiència amb aquesta manera de treballar per agafar idees i per altra banda, li vam donar forma per presentar-ho al claustre i conèixer la opinió dels nostres companys. Amb això, finalment vam crear l'esquelet dels dos projectes que hem portat a la pràctica aquest primer quadrimestre: un és conèixer en profunditat l'institut: treballar a partir de la seva història i evolució i l'altre la màquina del temps: jugant amb la idea que l'institut es va fundar el 1968 l'alumnat ha de descobrir com ha evolucionat la ciutat, la societat, l'escola i també parlar del futur.

Aquest curs 12 professors, ens hem fet càrrec d'aquesta aventura. Hem format dos grups de treball un per cada projecte, cada grup està format per 6 professors i 3

grups de 20 alumnes i li dediquem quatre hores setmanals, dues la tarda del dimarts i dues la del dijous. El professorat estem rebent formació i un acompanyament per part d'un expert que ens està ajudant i assessorant.

L'objectiu dels projectes, i el nostre repte, és el de crear un producte que ha de tenir una finalitat, implicant a l'alumnat al 100%, per exemple han de decidir una part important del contingut i del format del projecte, per tant es converteixen en protagonistes del seu aprenentatge i el professorat ens convertim en una mena de guies que els acompanyen i que també aprenem al seu costat.

D'altra banda, treballar per projectes significa, descobrir, explorar i equivocar-se per millorar d'aquesta manera tot el procés. La finalitat és que l'alumnat adquireixi les competències d'autonomia i poder resoldre situacions que es trobarà en la vida real.

 *Josep M. Descarrega, professor*

Segle XXI, segle vintage

Diuen que les modes sempre tornen, que la moda és una mena de tendència cíclica. És per això que actualment la societat occidental ha adoptat altra vegada l'estil vintage.

El vintage és un terme emprat per a la referència a objectes o bé accessoris vells que encara no es poden considerar antiguitats, els quals han estat revaloritzats amb el pas del temps. Aquest moviment s'ha produït en diversos àmbits: edificacions, roba, costums, mobles, instruments musicals, automòbils, llibres, fotografies (càmeres) i videojocs.



Mobiliari vintage



Botiga vintage al barri de Gràcia



Diferència entre «retro» i vintage

El més curiós d'aquesta moda és que els objectes de l'avi o de l'àvia es poden convertir en peces de col·leccionista. Es tracta d'un factor que afavoreix al reciclatge en tots els sentits, d'aquesta manera el vintage és una tendència positiva per al nostre entorn.

El vintage és considerat un manifest de la cultura post-moderna; és producte de la pèrdua de l'esperança en el progrés. Així, en comptes de mirar cap al futur, es recorre amb nostàlgia al recurs de la mescla d'elements d'èpoques passades descontextualitzats de la seva funció original.



Diferents peces de roba portades per Dita Von Teese

Retro o vintage?

L'estil vintage es diferencia del «retro» perquè, mentre que el «retro» pretén imitar o evocar les tendències del passat, tot i sent de creació actual; el vintage es refereix a objectes o accessoris pertanyents autènticament al passat i que es troben en bon estat i tenen un valor estètic propi.

Dita Von Teese

El vintage ha estat, d'alguna manera, promocionat per una sèrie d'icones de la moda com ho és, per exemple, Dita Von Teese. Dita Von Teese (nascuda als Estats Units al 1972) és el nom artístic de Heather Renée Sweet, una vedet, model, autora, actriu, dissenyadora i icona fetitxista que reivindica l'estil de l'època daurada. El nom artístic el va escollir quan va aconseguir convèncer a la revista Playboy per a que li fessin unes fotos. Va escollir el nom Dita per l'actriu Dita Parlo, i es va decantar pel cognom Von Teese després de buscar

molt en una guia telefònica. El cognom es va escriure amb un error d'impressió, i ja va quedar Von Teese a partir d'aleshores. Té formació de ballarina clàssica. El Nadal de 2009 va actuar al cabaret parisenc Crazy Horse i a més a més, fa de model per a publicitat i és la imatge de diversos productes cosmètics, de llenceria i d'una línia de sostenidors. L'any 2006 va publicar el llibre «L'Art del glamour i el fetitxisme». Va estar casada amb el cantant Marilyn Manson des del desembre de l'any 2005 fins al gener de l'any 2007.



L'altra cara de la moda

Això és el que nosaltres veiem:



ShekuSheriff, WDone/Pixabay

Repercussió del vintage a Berlín

Durant el viatge de final de curs a Berlín, capital d'Alemanya, ens vam fixar en quina repercussió ha tingut el vintage, buscant la resposta a si aquest fenomen s'ha produït a nivell mundial, i si es tracta d'un fet puntual o bé persistirà durant molt més temps. Finalment hem pogut comprovar que sí, que és un esdeveniment de nivell mundial i que ha tornat amb molta força, amb ganes de canviar el món.

En definitiva, la moda vintage no és una tendència com qualsevol altra. Ja que en comptes d'haver de comprar roba nova, la vestimenta antiga de la mare; el pare; l'avi o l'àvia; ens pot servir per a anar a la última moda.

El més sorprenent és el gran impacte que causat el vintage en vers la societat. Perquè no només ha afectat als «modelets» de les persones, sinó també a molts objectes que usem a la vida quotidiana: mobles; accessoris; objectes decoratius; i fins i tot, ha afectat també a diverses activitats i maneres de comportar-se de les persones. Hem entès la diferència entre «retro» i vintage; ens hem informat sobre Dita Von Teese, una gran icona d'aquesta tendència; hem sigut testimonis que aquest fet es produeix a nivell mundial; i sobretot, hem aconseguit respostes a totes aquelles preguntes que creiem que les persones interessades en aquest tema es fan. Com podeu apreciar, aquest moviment ha tingut un gran èxit, així que... serà veritat que les modes sempre tornen?

 **Marta Campos Fornés**

Però la realitat és aquesta:



LO Asia Pacific/Flickr

Explotació laboral

Gairebé totes les marques que trobem al nostre voltant, s'enriqueixen a costa d'explotar mà d'obra barata als països subdesenvolupats.

Amancio Ortega és un dels empresaris més reconeguts i la tercera persona més rica del món. Té sota el seu poder l'empresa «Inditex», que controla diferents marques de roba, com per exemple Zara o Bershka.

S'ha enriquit a base d'utilitzar mà d'obra infantil en unes dures i pèssimes condicions laborals, semblats a l'esclavitud del 3r món.

Les condicions de vida d'aquestes persones són bàsicament inhumanes. Dormen al terra en moltes ocasions i es lleven per romandre atrapats a

màquines pràcticament destrossades durant tot el dia a canvi d'un simple plat d'arròs, el qual han de repartir entre tota la gent que «treballa» allà amb ells.

És molt injust que una sola persona sigui una de les més riques de tot el món a causa d'esclavitzar la gent que no té absolutament res. Però això no es veu, tu quan entres a una d'aquestes botigues ho veus tot maco i preciós...

En conclusió, creiem que tota la gent que porta aquestes marques ignora on es fabrica i en quines condicions. La gent hauria d'estar més conscientada.

 **Andrea Calvo, Aina Sánchez, Marta Porcel, Anna Pereiras**

La influència de la moda a la societat i els estereotips



Avui en dia milers de persones se senten criticades i amb baixa autoestima perquè la societat els imposa missatges subliminals.

Aquest article vol ser una protesta contra les normes que ens imposa la societat per ser «normal», deixant de ser tu mateix i no acceptant-te. Cada dia veiem com la societat ens manipula quan ens suggereix «ser nosaltres mateixos» i que no ens importi l'opinió dels altres. Però en realitat, no t'acceptaran si no segueixes les seves etiquetes. Si portes tatuatges, segur que te'ls voldran tapar.

Si portes els cabells curts, et posaran extensionsons. Si ets morena, voldran que siguis rossa; si et sents segur de tu mateix, diran que ets un cregut; si una noia practica futbol, diran que és poc femenina; si a un noi li agrada la dansa, diran que és poc masculí... i molts exemples més. És per això que la societat no ens deixa tenir els nostres propis gustos per por al que diran.

Un gran exemple d'aquests problemes són els programes de televisió que s'emeten actualment com *Càmbiame*, *How do I Look* entre altres, on gent que vol canviar el seu estil, es presenta davant d'uns estilistes que canviaran el seu «look» per poder encaixar en la societat. El problema és que no es fixen en els gustos, les preferències o l'estil de la persona, així que finalment aquesta, surt amb un estil completament diferent per poder encaixar i complir els estereotips que ens dicten, perquè la famosa frase: «viu la vida, sigues tu mateix sense importar el que digui la gent» és completament mentida. Perquè en aquests programes adapten la persona a l'estil, no l'estil a la persona.

Un dels altres grans problemes que trobem a l'actualitat i que s'han anat formant durant molts anys són els estereotips amb els quals creixem, perquè des de ben petits, volent o no, ens imposen una classe de normes i barreres que, si no les respectem, moltes vegades serem objecte de mirades i crítiques.

Als nois, els estereotips que se'ls imposen són que els agradin els esports, que siguin forts, intel·ligents, que guanyin diners i siguin un bon «cap de família».

Els estereotips que ens trobem en les noies són que hem de ser guapes segons uns paràmetres establerts; hem de ser segures, però sense creure'ns les millors; intel·ligents, però sense superar ningú; bones esportistes... i així una cosa rere l'altra. Són aquests i altres estereotips amb els quals ens criaran i creixerem i seran aquests els que faran que qui no els compleixi sigui apartat de la societat i se li posi l'etiqueta de «diferent».

Però com volen que visquem la nostra vida? Com pretenen que tinguem una vida feliç si em d'estar tot el dia pendents del que diran o pensaran els altres? Pendants sempre de voler canviar.

 **Gabriela Buil, Paula Martínez, Vanessa Noreña**

Una que no vol canviar

La Lourdes és una noia del nostre institut molt simpàtica i amable. L'entrevistem per la seva peculiar manera de vestir.

Com definiries el teu estil?

Bé, jo mai defineixo el meu estil perquè trobo que definir-se és limitar-se. És a dir, no tinc la necessitat de posar-li un nom a la meua manera de vestir, si m'agrada una cosa, me la poso i ja està.

Creus que el teu estil et defineix?

Moltíssim. Jo crec que el meu estil és una manera d'expressar la meua personalitat i també com em sento.

Sempre has vestit així?

Realment, sempre he vestit diferent, sempre m'han agradat més les coses estranyes.

Què opina la teua família?

No em diuen res, però de tant en tant la meua mare em fa algun comentari, com que podria posar-me alguna cosa més normal... però en general, a casa no els molesta i ho accepten.

El teu estil varia segons el teu estat d'ànim?

Sí, realment com més de bon humor estigui, més ganas tinc de currar-me el meu vestuari.

On acostumes a comparar-te la roba?

Bé, m'agrada molt el carrer "Tallers", que hi ha botigues de roba amb una mica de tot, però en general, si vaig a qualsevol lloc i trobo alguna cosa que m'agrada me la compro.

T'inspires en algú?

Això va molt per fases o per èpoques, però sí que hi ha una cantant que m'agrada molt que es diu Melanie Martínez i de tant en tant, si veig que porta alguna cosa que m'agrada molt i després en trobo alguna similar, me la compro. M'agrada sentir que m'ha influenciat.



Quant de temps acostumes a invertir cada matí en escollir la roba que et posaràs?

Bé, això depèn també del meu estat d'ànim. Si estic de mal humor, poc, però si estic de bon humor em puc passar la tira d'estona, fàcilment tres quarts d'hora. De mitjana, podríem dir que uns vint-i-cinc minuts.

Què opines sobre les modes?

Jo penso que és una cosa inevitable, és completament normal. Hi ha modes que m'agraden i modes que no, però en general no és una cosa que em senti molt còmoda seguint. Simplement no m'hi sento indentificada.

T'agradaria en un futur, dedicar-te a alguna cosa relacionada amb la moda?

No, realment no. M'ho prenc més com un hobby.

Quin és el color que hi predomina en el teu armari?

El negre. Completament i absolutament.

Quin és el teu color preferit?

M'agraden molt el negre, el rosa, el lila... i el vermell, encara que no tinc molta roba vermella.

 **Aina Sánchez**

Relacions dins l'aula

L'alumne busca respecte i comprensió en un professor.

Un professor espera atenció, respecte per la seva feina, poder compartir conceptes i saviesa. Una bona relació amb el professor és la base de la convivència en una aula... però no sempre es així.

Els professors poden «tenir mania als alumnes»? I viceversa?

No és «mania». És evident que durant la teva vida et pots creuar amb persones amb les quals no tens una bona relació i un alumne o un professor pot ser una d'elles. També es té en compte la primera impressió, ja que si durant la primera meitat del curs el comportament de l'alumne és incorrecte, la imatge que el professor té d'aquest és molt difícil de canviar durant el curs.

Un professor pot fer que canviï l'opinió d'un alumne sobre una assignatura de manera positiva o negativa.

És possible tenir una relació d'amistat?

Sí, és possible una relació d'amistat, però és complicat i molt difícil de trobar. Per altra banda, hi ha gent que pensa que la relació professor-alumne ha de ser estrictament professional, no amical. Una relació d'amistat amb un alumne està mal vista perquè es pot confondre amb favoritisme.

Moltes pel·lícules i novel·les han parlat d'aquest tema com, per exemple, El Club dels Poetes Morts, Llegir Lolita a Teheran o Diari d'un Escàndol.

Sobre aquest tema hem volgut parlar amb el director i amb la cap d'estudis del nostre institut.

Nacho García de la Barrera (director)

Quants anys fa que es dedica a l'ensenyament?

Fa trenta-vuit anys.

Quan va començar a exercir com a professor ja tenia fills? Quina edat tenia?

No, encara no tenia fills. El primer el vaig tenir una mica més tard.

Ha canviat la seva manera d'ensenyar durant els anys? Si és així, què ha produït aquesta canvi?

Sí, el fet de que comencés a ser director als trenta-cinc anys va fer que aprengué un munt de coses. Conèixer molt de prop l'administració educativa, haver tingut la sort de viure el canvi de model educatiu d'Espanya (l'any 1996) i el creixement dels meus fills.

Veure créixer els seus fills ha fet canviar la seva manera de veure els alumnes? I a l'inrevés, veure evolucionar els seus alumnes li ha fet veure de manera diferent els seus fills?

Sí, més de la primera manera que a l'inrevés: els meus fills m'han fet aprendre a tractar els meus alumnes.

Quina diferència hi ha entre ensenyar a un alumne i ensenyar a un fill?

És més fàcil ser professor que pare. És diferent tenir una relació de pare, ensenyar coses com rentar-se les dents o vestir-se que a ensenyar a dividir o a multiplicar.

Alguna vegada ha tractat als seus fills com a alumnes? I a l'inrevés, ha estat molt paternal amb els seus alumnes?

No, i si alguna vegada ho he fet, no m'ho han permès els meus fill. A l'inrevés, mai. He fugit sempre del paper del professor «enrollao». Procuo comprendre els meus alumnes i ser un referent intel·lectual en la meua tasca de docent.

Com a docent i pare, creu que pot entendre millor als pares dels seus alumnes?

Sí, crec que ser pare t'ha de fer millor professor.

Creu que la relació entre professorat i alumnat ha de ser només professional?

Sí, malgrat que amb alguns alumnes un pot establir-se alguna relació més enllà. Crec que pares i fills no poden ser col·legues.

Alguna vegada ha tingut la impressió que els seus fills se sentien millor o amb més confiança amb algun professor que amb vostè?

No, no sé si n'han tingut, però jo crec que no.

Alguna vegada els seus fills s'han sentit gelosos dels seus alumnes o li han dit que tracta els seus alumnes amb més paciència?

Crec que no, són dos móns sense connexió.



Susana Garaizábal (cap d'estudis)

Quants anys fa que es dedica 'l' ensenyament?

Fa trenta anys

Quan va començar a exercir com a professor ja tenia fills? Quina edat tenia?

No, tenia vint-i-quatre anys

Ha canviat la seva manera d'ensenyar durant els anys? Si és així, què ha produït aquesta canvi?

Sí, l'experiència fa molt. Al principi jo no m'havia plantejat ser professora, però, quan em va començar a agradar, cada any tenia més ganes de fer classe. La manera d'ensenyar m'ha canviat en positiu, ara tinc més paciència o més empatia.

Veure créixer els seus fills ha fet canviar la seva manera de veure els alumnes? I a l'inrevés, veure evolucionar els seus alumnes li ha fet veure de manera diferent els seus fills?

Sí, perquè veus les coses diferents i ara entenc moltes coses que abans no en-

tenia. Sí que és veritat que als teus fills els pots demanar més, perquè et fas més conscient tant de les seves aptituds. I de vegades també t'ajuden a veure les possibilitats de l'alumnat des d'un altre punt de vista.

Quina diferència hi ha entre ensenyar a un alumne i ensenyar a un fill?

És molt diferent. A casa, amb els teus fills, no sempre pots ser tan objectiva i ets més conscient dels errors que podrien cometre.

Alguna vegada ha tractat als seus fills com a alumnes? I a l'inrevés, ha estat molt maternal amb els seus alumnes?

Sí, aquí no hi ha gaire diferència. Tots en necessitem d'afecte, però la manera de manifestar-lo és diferent.

Com a docent i mare, creu que pot entendre millor als pares dels seus alumnes?

És clar, tots els problemes que tenen els pares dels alumnes els has viscut, així que els comprens.

Creu que la relació entre professorat i alumnat ha de ser només professional?

Crec que t'has d'implicar, ha d'haver-hi un vincle més humà i no separar tant l'alumnat del professorat.

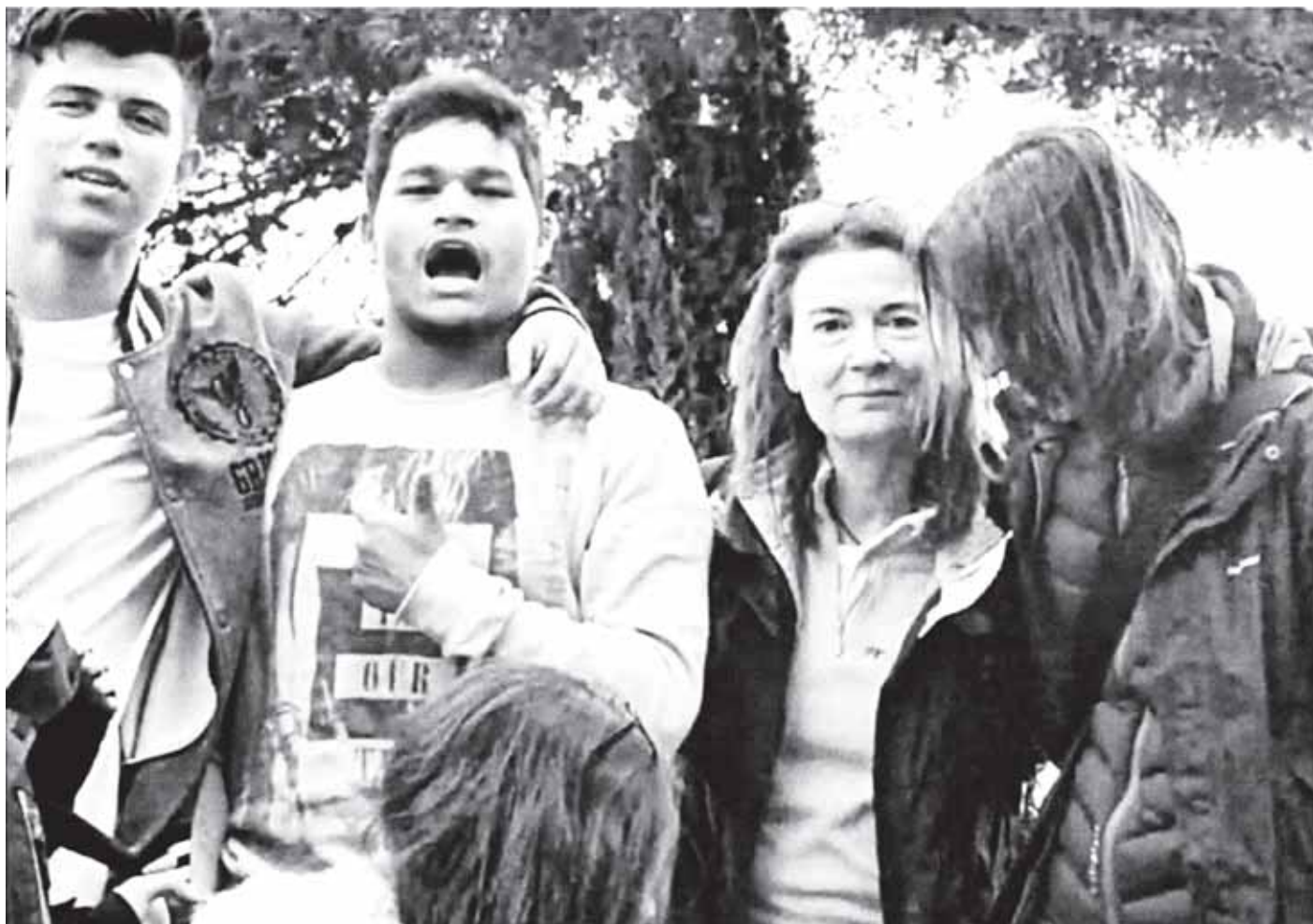
Alguna vegada ha tingut la impressió que els seus fills se sentien millor o amb més confiança amb algun professor que amb vostè?

La veritat és que no ho sé. Tenim molta confiança entre nosaltres, però sí que podria passar.

Alguna vegada els seus fills s'han sentit gelosos dels seus alumnes o li han dit que tracta els seus alumnes amb més paciència?

No sé si en diria gelosia... els adolescents sempre juguen amb el xantatge emocional. A casa és una qüestió de confiança més que de paciència i la confiança, de vegades... ja ho diu el refrany. Tal com he dit abans, els fills també et permeten veure l'alumnat des d'un prisma diferent.

Laura Carcelero, Núria Camón, Núria Cherta, Helena Buil



La gran influència dels anuncis

Volem donar a conèixer la gran influència que tenen els anuncis en la vida quotidiana i també la influència que tenim nosaltres sobre els anuncis.

Així doncs, volem remarcar la importància de determinats anuncis en la societat del moment. Aquí n'expliquem alguns que reflecteixen molt bé les idees que volem transmetre. Una de les coses que volem donar a conèixer és la quantitat de missatges subliminals que amaguen els anuncis. Com per exemple, la idea de seduir posant-te un perfum o que les nines «Barbies» només són per les nenes. Aquí mostrem alguns exemples d'anuncis molt diferents segons l'època en què es troben i la manera de pensar de cada una d'elles.

Anuncis del passat vs. anuncis de l'actualitat

Els anuncis han evolucionat al llarg dels anys en algunes temàtiques, però en altres algunes de les antigues idees se segueixen reflectint.

Actualment l'ús de certs estereotips va lligat a productes audiovisuals com la publicitat o les telesèries de ficció, com una manera de simplificar els missatges per a l'emissor i el receptor. Però al mateix temps que simplifiquen el missatge, també simplifiquen la realitat que suposadament representen. I això pot desencadenar accions discriminatòries, com ara el sexisme i el masclisme. En els anuncis del passat hi predomina l'aparició de dibuixos animats.. També apareixen les dones quan es parla de cuina i de neteja amb el missatge de satisfer l'home en tots els aspectes.

Apps

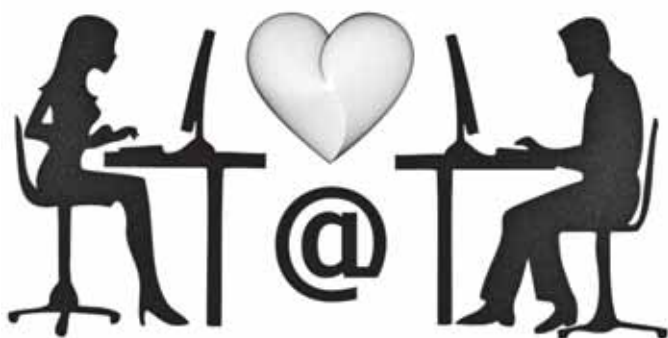
Els anuncis d'aplicacions van començar a sortir fa uns cinc anys, quan els smartphones van començar a ser més usals. S'acostumen a anunciar aplicacions de menjars a domicili, com els de *La Nevera Roja*. També són força habituals els anuncis de jocs, com fa uns anys el *Candy Crush*, o bé jocs com *Game of War*. Des de la gran popularitat del *WhatsApp*, moltes aplicacions han volgut copiar la idea principal i han fet apps molt semblants; algunes d'elles han tingut força èxit, com ara el *Line* o *WeChat*, que es va anunciar a la TV durant força temps amb anuncis on sortia gent famosa com ara el jugador del Barça Lionel Messi.



Cites

Amb l'ús abundant de les noves tecnologies, i la necessitat de tenir parella, han començat a sorgir pàgines web en les que a través d'internet pots conèixer gent nova amb els mateixos interessos que tu. En aquestes pàgines poses informació sobre tu mateix: edat, feina, hobbies, fotos, etc... I així veus qui més o menys és com tu. Es comença a xatejar i, si es vol, es queda.

Aquestes pàgines acostumen a anunciar-se molt per la televisió.



Menjar

En els anuncis de productes alimentaris s'utilitzen moltes tècniques i molt estudiades per tal de que el menjar ens entri pels ulls, cridi l'atenció del consumidor i vulgui comprar-lo.

El menjar que veiem en els anuncis és real, encara que no del tot. És a dir, no ens el podríem menjar ja que per exemple, en el cas de les hamburgueses, fan servir pintura i vernissos perquè brilli més. També utilitzen agulles per fixar els aliments i cotó perquè tinguin més volum. Una altra cosa que es fa és crear diverses receptes per elaborar aliments falsos amb un aspecte tan o més real que l'original, que es mantenen en perfectes condicions per suportar l'escalfor dels focus tota l'estona necessària.

Cada vegada podem veure més anuncis de menjar preparat. L'increment d'aquests productes potser és a causa de les vides que portem: no tenim temps per fer res i sempre tenim pressa.

Actualment, a la televisió ja es comencen a veure nombrosos anuncis de diferents aplicacions per demanar menjar a domicili a través d'elles.



Crèdits

Des que va començar la crisi, sobretot aquests últims tres anys, s'han iniciat molts programes de demanar diners en poc termini i sense donar gairebé explicacions, tot hi que els interessos que es demanen a canvi poden arribar a ser més d'una tercera part dels diners que t'han prestat. En podem veure molts a la televisió.



Masclisme

Fa anys que els anuncis cada cop són menys masclistes, però encara podem trobar-ne algun que ens faci sentir que la dona és inferior a l'home. L'objectiu de la publicitat és cridar l'atenció i convèncer els clients que el seu producte és el millor. A causa de la competència que hi ha entre les marques, les idees que intenten transmetre estan arribant a extrems molt masclistes per tal de poder seduir el públic.

Per exemple, en un anunci de desodorant masculí, un home està dalt de l'arca de Noè i està utilitzant el producte. Immediatament comencen a aparèixer dones en parelles seguint el rastre de la seva olor. El missatge és que la dona va cap a l'home arrossegada per un impuls que la situa en una posició inferior. Totes van mig despullades, cosa que les defineix com a objectes sexuals per a l'home.

També hi ha un altre tipus de problema, que en els últims anys s'ha millorat i aturat molt. És en els anuncis de productes de neteja, on fa pocs anys, sempre sortien dones netejant, rentant, cuinant, etc... Això passa perquè hi ha moltes feines de la casa que tradicionalment les feien les dones, han d'evitar fer-ho perquè així els dos sexes les puguin fer sense cap problema, cosa que hi han molts llocs, països, cultures en el món on les dones continuen sent les mestresses de casa.

Com a conclusió, veiem que la publicitat té una gran influència sobre la nostra societat. Per això creiem que els anuncis masclistes s'han d'acabar d'eliminar de la publicitat, ja que produeixen un mal exemple. I encara que en els últims anys aquest assumpte ha millorat molt, continua sent un objectiu pel qual cal seguir lluitant i treballant. També volem manifestar el nostre rebuig pels anuncis que ens enganyen i juguen amb la nostra innocència manipulant els productes perquè ens entrin per la vista.

I volem recomanar els anuncis que trenquen els estereotips perquè considerem que milloren la societat, ja que ens la mostren tal i com és sense imposar un model de «perfecció».

 **Maria Saura, Nerea Benito**

Projecte Superilles

T'imagines viure en una ciutat on poder passejar pels carrers sense la presència dels cotxes?

Aquest projecte vol aconseguir una Barcelona formada per Superilles, és a dir, agrupada en unitats urbanes més grans que una illa de cases però més petites que un barri, amb els carrers interiors pacificats, potenciant el verd urbà, la cohesió social i el comerç local i alliberant així una gran quantitat d'espai públic per al vianant. Estaran delimitades per carrers amb tràfic rodat.

S'ha fet un projecte pilot amb cinc superilles per comprovar-ne l'eficàcia, situades a les zones de La Maternitat i Sant Ramon, Hostafrancs, l'esquerra de l'Eixample, la Plaça de les Glòries i Sant Martí.



Quins avantatges presenten les Superilles en els diferents àmbits?

El comerç

La majoria de comerciants que hem entrevistat veuen el projecte amb bons ulls, ja que creuen que un carrer pacificat pot suposar un gran benefici pels seus negocis. El motiu? Un carrer amb espai per a les persones és un lloc pel passeig i una persona que passeja tranquil·lament s'atura més a les botigues que no pas algú que camina atrafegadament per una vorera estreta.

Veïnat

Preferiríeu viure en un carrer de prioritat invertida on poder fer vida al carrer amb comoditat, sense soroll ni contaminació? Gràcies al Projecte Superilles es crea una xarxa de carrers que fomenten la cohesió social entre veïns, les activitats al carrer i

crea barris que avancen a velocitat humana, tot allunyant-se del ritme frenètic d'una gran ciutat.

Verd urbà

El projecte busca una vegetació autòctona, que no causi al·lèrgies, densa i adaptada a les condicions de

	Àmbit Pilot Les Corts	Àmbit Pilot Eixample	Àmbit Pilot PI Glòries	Àmbit Pilot St Martí	Àmbit Pilot Sants- Montjuïc
SUPERFÍCIE	21 ha	57,2 ha	33,7 ha	16 ha	27 ha
POBLACIÓ	11.049 habitants	25.974 habitants	4.574 habitants	5.580 habitants	7.276 habitants
ACTIVITATS ECONÒMIQUES	333 activitats	985 activitats	139 activitats	188 activitats	344 activitats ¹
VENJES CENYATS	4.374 turismes	10.255 turismes	1.644 turismes	1.798 turismes	2.815 turismes
ARBRES	695 arbres	1.322 arbres	682 arbres	459 arbres	685 arbres
DENSITAT D'HABITANTS	262 viv/ha	240 viv/ha	68 viv/ha	152 viv/ha	142 viv/ha
DENSITAT DE POBLACIÓ	524 hab/ha	453 hab/ha	136 hab/ha	348 hab/ha	269 hab/ha
ESPAI ESTADA PER HABITANT	3,5 m2/hab	8,1 m2/hab	21,7 m2/hab	5m2/hab	11,5 m2/hab

(186) - Dades 2011



cada carrer (amplada, lluminositat...). Així que s'han començat a substituir progressivament els arbres que no compleixen les condicions del carrer on es troben, com per exemple la substitució dels plataners en els carrers amb voreres amb menys de sis metres d'amplada. A les Superilles es maximitzarà l'espai verd i se'n fomentarà la biodiversitat.

Mobilitat

L'accés es limitarà als vehicles dels veïns, que hi tindran accés a partir d'unes pilones mòbils. D'aquesta manera s'organitzarà el trànsit de manera que les Superilles seran espais sense contaminació ni soroll. Paral·lelament caldrà potenciar el transport públic per a compensar la pèrdua d'espai destinat al cotxe.

Què n'opinen els ciutadans?

La gran majoria de la gent només hi veu beneficis en aquest projecte. Tot i així, entre els principals punts negatius que han trobat, cal destacar-ne els següents:

- La pacificació de grans zones elimina una gran quantitat de places d'aparcament. Els veïns ho veuen com un problema, ja que si no tenen plaça privada han de fer un bon tomb per acabar trobant un aparcament que, a més, quedarà força allunyat de casa.
- Les Superilles intensificaran el trànsit i els embussos en els carrers no pacificats que les delimiten. El carrer d'Arizala n'és un exemple: els veïns pensen que augmentarà el trànsit, els embussos, el soroll i la contaminació del seu carrer, ja que aquest esdevindrà l'únic pas que tindran.
- La pacificació de carrers suposarà un augment de gent passejant pel carrer, així com de terrasses. Tot plegat, segons ens explicaven veïns del carrer de Felipe de Paz (Superilla de La Maternitat), provocarà soroll i gresca al carrer que perjudicarà el descans del veïnat.

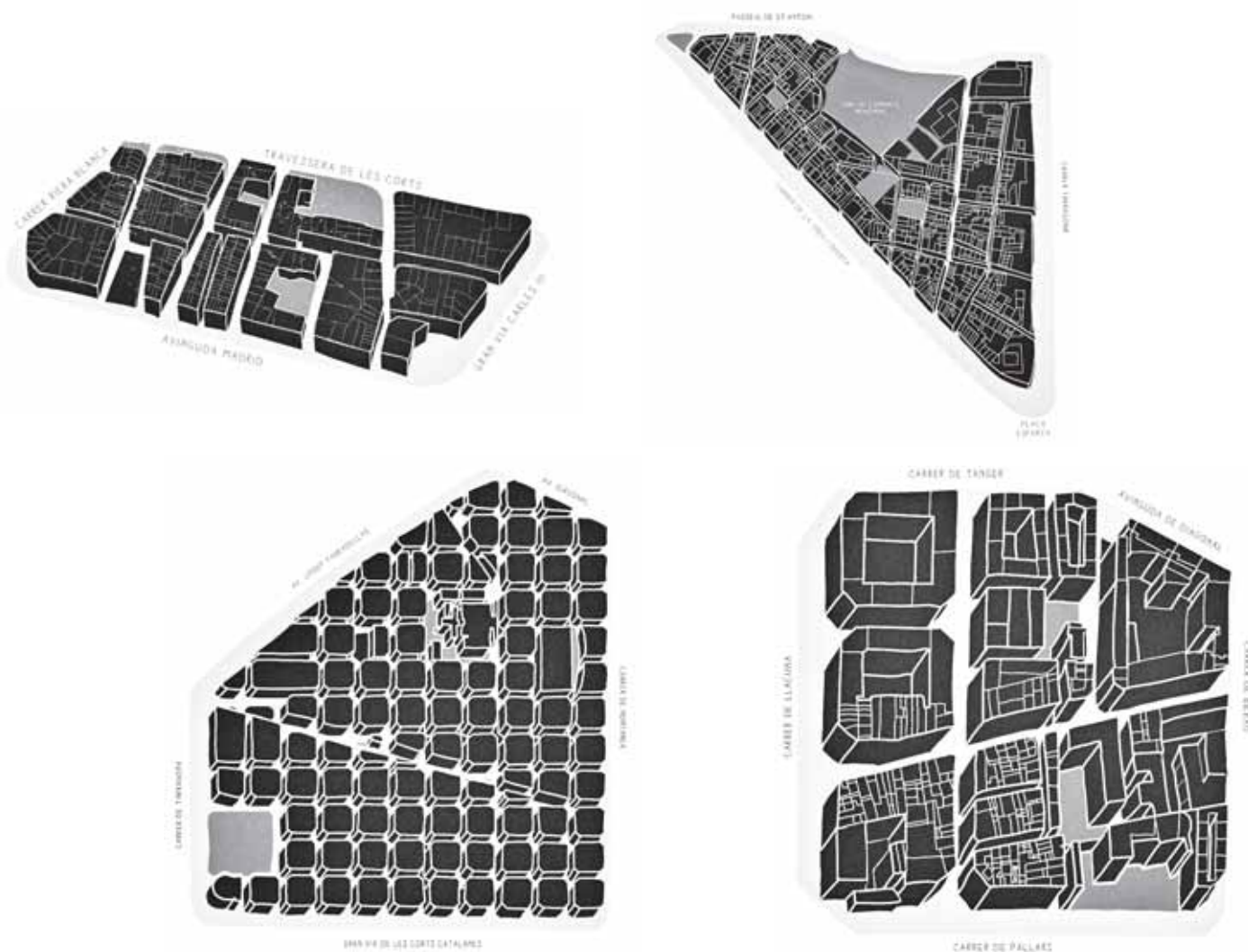
Com afecta el canvi de govern municipal al Projecte?

Amb l'entrada de Barcelona en Comú a l'Ajuntament, el Projecte, iniciat durant el mandat de Trias, seguirà endavant. De fet, Ada Colau ha explicat que el seu partit prioritzarà les actuacions urbanístiques en detriment del cotxe impulsant així el Projecte Superilles. Un exemple d'aquest compromís del partit va ser la seva proposta per a pacificar la Diagonal i fer-hi passar el tramvia.

Aquests projectes no s'estan donant únicament a la ciutat comtal, sinó que són una tendència a nivell europeu, com és el cas de Londres, que ha proposat pacificar el seu centre històric i limitar-ne l'accés de vehicles.

Tot plegat ens condueix cap a les ciutats del segle XXI i la nova manera de fer urbanisme, cada cop més allunyada a grans obres per beneficiar els cotxes (com van ser les rondes o l'anella de la plaça de les Glòries, enderrocada justament ara)

 **Pere Llorens i Òscar Hernández**



Biografia de Youtube

Va néixer entre els dies catorze i quinze de febrer de l'any 2005 a San Bruno, Califòrnia. Els seus creadors, Steve Chen, Chad Hurley i Jawed Karim, eren tres antics treballadors de Paypal. Hurley i Karim van ser els enginyers i Chen el dissenyador.

D'on va sortir la idea?

Hi ha una certa polèmica, perquè segons Hurley i Chen, la idea de *Youtube* va sorgir a partir de les seves dificultats per compartir vídeos en una festa a Sant Francisco. En canvi, Karim va dir que aquesta festa mai s'havia fet i que la idea va ser seva. Hurley i Chen van tornar a dir que la festa sí que es va fer i que la idea inicial de Karim era crear una pàgina de cites a través de vídeos.

El dia 23 d'abril es va penjar el primer vídeo, *me at the zoo*.

A la primavera Youtube va entrar en línia, però els creadors ràpidament es van adonar que els usuaris penjaven tot tipus de vídeos, deixant enrere la idea original.

La seva popularitat es va disparar quan la gent va començar a compartir enllaços a les seves pàgines de *MySpace*. Això va atraure a *Time Warner* i *Sequoia Capital*, que hi van invertir.

Després que *Nike* a l'octubre de 2005 publicés un anunci protagonitzat per Ronaldinho, grans companyies van començar a demostrar el seu interès per la xarxa. I dos mesos més tard, els canals de Youtube eren visitats 50 milions de vegades al dia.

En el moment que va ser penjat el vídeo musical «*lazy Sunday*», les visites van arribar fins als 250 milions de visualitzacions diàries. Es va convertir en el desè lloc més visitat a USA. En aquell moment *New York Post* va estimar que *Youtube* valia entre 600 i 1000 milions de dòlars.

A l'octubre de 2006 *Google* va comprar la xarxa per 1.650 milions de dòlars en accions. En el moment de la compra, 100 milions de vídeos eren visualitzats i 65.000 nous vídeos eren afegits diàriament.

Com ha evolucionat des de la seva creació?

Si tenim en compte que la primera intenció de la xarxa fou una web de cites, podem dir que ha estat una de les xarxes socials que més ha evolucionat i que continua creixent. D'altres van tenir el seu gran boom, com la de *Hotmail*, però de mica en mica va anar disminuint d'usuaris i de popularitat. En canvi, *YouTube* podríem dir que mai passa de moda.

També ha evolucionat com a ofici: als seus inicis, quan hi pujaves un vídeo, independentment de les visites, no rebies cap compensació econòmica. Potser guanyaves en popularitat i això era el que posteriorment et feia guanyar diners. Avui existeix l'ofici de *youtuber*, i un *youtuber* té un partner, així s'anomenen els diners que es guanyen a través d'aquesta xarxa, que depenen de la quantitat de vídeos pujats, del nombre de visites, del nombre de subscriptors i del nombre de «likes». Per això aquest sou no es fixa i varia contínuament.



Els fundadors i la pàgina web de Youtube/Wikimedia Commons

Per què es fa servir més?

Actualment, potser el material més pujat són els «*gameplays*», que són videojocs gravats amb un element informàtic anomenat capturadora que es pot comprar en qualsevol botiga informàtica. Mentre jugues, els vas comentant..

Per fer què ho recomanaríeu més?

El recomanaríem per pujar qualsevol cosa original, ja que la diferència és el que més crida, encara que sabem que és difícil perquè hi ha moltíssima varietat i pot resultar complicat trobar idees que siguin diferents de la resta. Trobem que és molt útil sobretot pels músics per pujar els seus vídeo-clips, o pels petits artistes que vulguin obrir-se pas.

Mals usos que s'hi han fet

Des que la xarxa està en funcionament se n'han fet molts mals usos: des de pornografia o *ciberbullying* a guies d'una dieta per a anorèxics i, fins i tot, s'han arribat a cometre delictes que han estat sancionats. Els mals usos més freqüents són el «*copyright*», que consisteix a agafar imatges i cançons amb drets d'autor i apropiar-se'n per benefici propi. Si el vídeo no arriba a massa gent, és eliminat. Però si ha arribat a un nombre elevat de visites, es paga una multa força elevada.

D'altres mals usos arriben a posar la vida dels altres en perill: qui no ha vist el típic vídeo de la conducció sense mans? O la típica pirueta amb la moto emmig de la carretera?

El que està clar és que és l'única xarxa social que pot aportar diners al seu usuari. Qui no ha dit mai «això ho pengem al *YouTube* i segur que ho petem»? Aquest és un altre dels grans dilemes: tothom ha de poder pujar vídeos a la xarxa? El que sí que està clar és que per ara sí que es pot i ens continuarem trobant amb la gent que fa el possible per guanyar uns diners o per arribar a la fama.

Alba Lloret i Alicia de Trevisan

Entrevista a una companya i jugadora de bàsquet

«El bàsquet m'ha donat les meves millors amigues i experiències úniques»

La Nora Galve és una estudiant de 3r del nostre institut. És jugadora de bàsquet d'elit i ha arribat a ser campiona d'Europa amb la selecció espanyola amb només catorze anys. Actualment juga amb l'equip femení de Sant Adrià.

Per què vas començar a jugar a bàsquet?

Principalment vaig començar pel meu avi. Ell també havia format part de la selecció espanyola de bàsquet. La família del meu pare tenia relació amb aquest esport. Als quatre anys vaig començar a jugar en un club de l'Hospitalet.

Com va ser la teva entrada a la Selecció?

Després d'un temps a l'Hospitalet vaig jugar cinc anys a Cornellà. Allà és on realment vaig aprendre a jugar. L'últim any a Cornellà, amb deu anys, em va trucar la Selecció Catalana mini. El primer any que vaig debutar vam quedar les primeres al campionat d'Espanya.

Què t'ha donat el bàsquet a part dels mèrits esportius?

M'ha donat les meves millors amigues i també m'ha aportat moltes experiències úniques

Et resulta difícil compaginar els estudis amb l'esport?

De moment no, perquè no tinc dificultat en els estudis i ho puc portar bé.

Has patit alguna lesió greu?

Sí, l'any passat a les semifinals dels campionats d'Espanya infantil de clubs. Vaig patir un fort cop al cap al caure a terra i em van ingressar a l'Hospital de Pontevedra. No vaig poder disputar la final. No vaig arribar a perdre el coneixement, però quan era a l'ambulància no recordava què havia passat.

Quantes hores a la setmana dediques al bàsquet?

Dedico entre dotze i setze hores setmanals. Entre setmana entreno deu hores, més el partit del cap de setmana. Els diumenges, matí i tarda, entreno amb la Selecció Catalana cadet.

Quins títols destacaries en la teva trajectòria?

L'any 2012 vam guanyar el campionat d'Espanya. Dos anys més tard vam tornar a ser campiones d'Espanya amb la selecció catalana amb el meu club, el femení Sant Adrià. Aquest estiu vaig estar convocada per l'Europeu amb la selecció espanyola a Eslovènia, on vam tornar a guanyar.

T'has plantejat el bàsquet com una opció de futur?

El meu somni per al futur és guanyar-me la vida com a jugadora professional de bàsquet, però essent dona és molt complicat. M'agradaria anar als Estats Units a estudiar una carrera i poder compaginar l'estudi amb l'esport.

Andrea Garcia, Mar Colomer, Mònica Bosch



Irena Sendler: un premi Nobel de la Pau que no es va concedir

Durant la segona guerra mundial hi va haver actes de coratge i decència humana, històries per donar testimoni de la bondat, l'amor i la compassió.

Aquesta és la història d'una dona increïble i el seu inestimable regal a la humanitat: Irena Sendler. Un nom desconegut per a la majoria de la gent, però aquesta dona extraordinària va salvar 2.500 nens jueus del gueto de Varsòvia.

No era jueva, però es va unir al Consell d'Ajuda als Jueus, organitzat pel moviment de resistència clandestí polonès, com un dels seus primers reclutes per rescatar tanta gent com pogués del gueto. Per poder-hi entrar legalment,

Irena va aconseguir visitar-lo diàriament i portar-hi menjar, medicines i roba. Però 5.000 persones estaven morint-s'hi de fam i malalties i ella va decidir ajudar els nens jueus a sortir-ne. I no va ser fàcil trobar a fora famílies disposades a acollir els nens, perquè això representava un gran risc...

A part de les ambulàncies, alguns nens fugien dins les bosses que s'enduien els cadàvers i amb tots els mètodes que es van poder utilitzar. Amb l'ajuda de gent que «reclutava» a cadascun dels deu centres del Departament de Benestar Social de la ciutat i de l'Església, els nens van rebre identitats falses i es van anar col·locant a cases,

orfenats i convents. Irena Sendler va conservar de manera codificada el registre de les seves veritables identitats dels nens: els noms originals i les seves noves identitats i els va conservar en flascons enterrats sota una pomera al pati del darrere d'un veí, al carrer de les casernes alemanyes, esperant que algun dia podria desenterrar-los, trobar els nens i informar-los del seu passat.

Va ser nomenada per el premi Nobel de la pau l'any 2007. Un any més tard va morir.

Albert Chiarlones, Juan Antonio Aznar, Anna Pereiras



Sendler amb algunes persones que va salvar quan eren nens, Varsòvia, 2005. Mariusz Kubik, Wikimedia Commons

David Bowie: la llegenda del pop rock, de l'extravagància i de la genialitat del segle xx



Biografia i àlbums

David Bowie va ser un gran artista del segle xx que va revolucionar la manera com la població afrontava la vida, va ser una gran icona de la moda i de la androgínia. Però per entendre tot això, remuntem-nos primer als inicis de la seva vida:

Va néixer el 8 de Gener del 1947 a Brixton. Des de l'adolescència David Robert Jones va sentir un predilecte gust per la música. Va començar a tocar en una banda de música anomenada The Konrads als quinze anys, però no va durar massa, ja que al abandonar l'escola l'any següent va formar la seva segona banda: The King Bees.

L'èxit no va arribar fins la cançó «Space Oddity». L'any 1971 va llançar el seu el seu tercer àlbum *Hunky Dory*. Es trobava en el procés de convertir-se en el seu alter-ego, *Ziggy Stardust*, que va ser el boom que va fer d'en Bowie un home de qui es parlava arreu del món. Va canviar el seu aspecte inspirant-se en la pel·lícula *A Clockwork Orange* i va llançar *The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars*, el seu nou àlbum, amb la cançó «Starman» que ràpidament es va alçar en el top de les cançons més venudes. Més tard va venir l'àlbum *Aladdin Sane* amb les cançons top: «The Jean Genie» i «Drive-In Saturday». Però va quedar tan atrapat en el personatge que havia creat que va decidir retirar-se de la banda i seguir el seu camí per lliure. D'aquesta etapa en solitari són els àlbums *Diamond Dogs*, *Young Americans*, *Station to Station*, *Low*, *Heroes* i *Lodger*, i cançons tan emblemàtiques com «Fame» (en col·laboració amb John Lennon), «Under Pressure» (amb Queen), «Ashes to Ashes», «China Girl», «Let's Dance», «Cat People», etc. Tret d'una nova experiència en grup amb Tin Machine, va continuar produint en solitari i l'any 1993 apareixien *Black*

Tie White Noise (tipus estil jazz, soul i hip hop) i *The Buddha of Suburbia* (de caire rock alternatiu).

Cap al 1999 va crear un àlbum per un videojoc. Durant aquests anys també va produir *Heathen* i va néixer la seva filla. Després d'uns anys sabàtics van sortir a la venda unes recopilacions de la seva gira del 2003, *A Reality Tour*. El març de 2013 va sortir a la venda el penúltim disc d'en Bowie, *The Next Day*, que va debutar com a número 1 a la llista britànica.

El seu últim disc va ser *Blackstar* llançat el 8 de gener del 2016, que coincidiria amb el seu 69è aniversari.

Dos dies després del seu aniversari, el 10 de gener, Bowie va morir a causa d'un càncer de fetge a la seva casa de Nova York.

Sens dubte, l'admiració que sento pel David Bowie és enorme. Ell va fer canviar la manera amb què la gent veia el món i el va portar a l'acceptació de l'androgínia amb el seu posat de Ziggy Stardust brillant a l'escenari, amb maquillatge, vestits, i elements considerats femenins. Va suposar un canvi en la manera com es concebia la moda masculina. Però no només això, sinó que també va provocar l'alliberació de les diverses orientacions sexuals: es va declarar bisexual i això va ajudar a la comprensió de molta gent confusa que per por mai havien pogut expressar-se lliurement. Va produir música molt diversa com ara pop, rock, rock alternatiu amb tocs jazz, swing, hip hop, electrònica, etc. Per a molts gustos i personalitats, amb molta varietat, però sempre amb la seva essència i inimitable veu. Ell va provocar una nova visió de la música, era un geni que observava i agafava les millors influències en els diferents àmbits i les ajuntava per a formar-les a la seva manera, a la manera, David Bowie. Les cançons

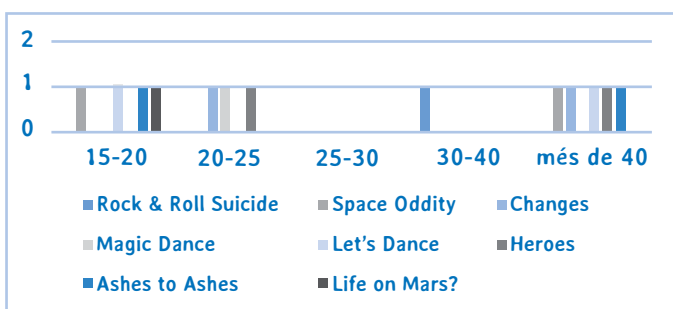
pròpies que va escriure són fantàstiques i originals, ja que són d'aquell tipus de cançons que t'emocionen, que les sents a dins teu, com si les haguessis escrit tu mateix en el millor moment de glòria que et puguis arribar a trobar o en el pitjor moment de soledat. Comentem també les grans col·laboracions amb altres grans artistes com ara: «Tonight» amb Tina Turner, «Under Pressure» amb Queen, «Fame» amb John Lennon, o a l'àlbum *Transporter* de Lou Reed, on va col·laborar fent els cors.



Enquesta

Per completar la meua opinió, he pensat que potser estaria bé saber què en pensa la gent més propera a mi d'aquest gran personatge, així, que he decidit preguntar per les seves cançons preferides. Aquests han estat els resultats segons les edats:

Homes i dones



Com es pot veure està bastant igualat el percentatge: les tretze persones amb qui he parlat, han coincidit en diverses cançons famoses d'en Bowie, «*Heroes*», «*Changes*» o «*Ashes to Ashes*» i podem observar en el gràfic que les persones de 15 a 20 anys i en les de més de 40 en coincideixen alguns resultats. Per tant concloem dient que les cançons més famoses del David Bowie han perdurat des de la generació dels nostres pares fins a avui en dia, i encara que molts adolescents d'avui no sàpiguen ben bé qui va ser David Bowie, el podrien reconèixer en alguna fotografia o fins i tot, reconèixer alguna cançó seva, per què la música d'en Ziggy Stardust era art i, com ja sabem, l'art no passa de moda.

Blackstar: el seu nou àlbum

La portada està dissenyada per Johnathan Barnbrook, i si ens hi fixem, sota l'estrella negra hi podem observar cada tros de l'estrella repartit formant la paraula Bowie, és curiós.

L'àlbum es compon de set cançons molt melancòliques i espirituals que al escoltar-les sembla que hagi caigut en un somni molt profund del que no vulguis despertar. Els videoclips de les cançons de l'àlbum, «*Blackstar*» i «*Lazarus*», són uns videoclips molt simbòlics on cada detall del vídeo sembla que se t'escapi. En el de «*Lazarus*», Bowie porta el mateix vestit que portava en l'època de «*Ashes To Ashes*», «Jo sempre guardo tots els meus vestits» deia. Les cançons són molt bones melòdicament i les lletres, no podria ser d'una altra manera, són nostàlgiques i tristes, com aquest fragment de «*Lazarus*»:

*"Look up here, I'm in heaven,
I've got scars that can't be seen,
I've got drama, can't be stolen,
Everybody knows me now."*

«Mira'm, aquí, estic al cel,
Tinc cicatrius que no poden ser vistes,
Tinc un drama, no se'm el pot robar,
Ara tothom ja sap de mi.»

Semblava que David Bowie ja sabés què passaria després de la seva mort, però tot i així, ell va decidir fer aquest nou àlbum per acomiadar-se de nosaltres, dels seus admiradors, la gent que valora les seves obres i que les seguirà escoltant i posant-les als seus fills.

David, només hi ha una cosa que t'hem de dir: gràcies. Gràcies per omplir-nos d'emoció el cor amb la teua música.

Jordina De Moya

Projectes solidaris



Des de fa sis cursos, l'alumnat de tercer d'ESO, coincidint amb la unitat didàctica de Socials dels desequilibris al món, porta organitzat un projecte solidari per ajudar aquí més ho necessita. Durant més de cinc anys els fons recaptats, gràcies a l'esforç de l'alumnat, han estat destinats a la ONG Médicos sin fronteras.

El curs passat, gràcies a Xavier Aldekoa, periodista corresponent de *La Vanguardia* a Àfrica i escriptor, i a la Rosa Ma. Panedés, mare de l'ex-alumna Shalu Romaguera, vam conèixer a l'Abi Mgegba, una noia de Sierra Leona de disset anys i a cinc nenes orfes del centre Karuna de l'Índia. L'Abi va perdre als seus pares i a dos germans a causa de l'Ebola i els seus plans d'anar a la universitat es van veure trencats. Un cop l'alumnat va conèixer la història de l'Abi, va decidir que s'havia de fer alguna cosa per ajudar-la. Es va organitzar una loteria i tres esmorzars solidaris i el resultat va ser la recaptació de més 2.500 €.

Per tant, aquest curs, estem finançant els estudis de l'Abi a la facultat d'empresarials de la Universitat de Freetown, la capital del país.

D'altra banda, la generositat de l'AMPA, que va aportar 400 €, ens va permetre fer una donació de 1000 € per la manutenció de les 5 nenes de l'Índia.

Aquest curs, l'alumnat de 3r d'ESO de Socials i els de 2n de Batx de Geografia, estem organitzant la primera festa solidària de l'institut per mantenir el compromís amb l'Abi i les nenes de Karuna. A més a més, aquest any ajudarem a un tercer col·lectiu. La decisió, va ser fruit d'una entrevista que l'alumnat de 2n de Batx. va mantenir amb l'Òscar Camps director de la ONG Proactiva Open Arms, que aquests dies té un paper cabdal a l'illa de Lesbos amb els refugiats sirians. No cal dir que us animem a tothom a participar-hi!

Reaprofitem el menjar al Joan Boscà

Des de l'empresa Àpatsxxl, que gestiona el menjador de l'institut Joan Boscà des de l'any 1996, sempre hem tingut la inquietud de reciclar el menjar sobrer per tal de poder aprofitar-lo.

Des de l'ONG **Nutrició sense fronteres** han llançat una campanya solidària anomenada «Barcelona comparteix» amb l'objectiu de

recollir el menjar sobrer de diferents punts de restauració (restaurants, hotels, escoles, etc.).

Aquesta campanya consisteix en recollir el menjar amb contenidors de 500 g., congelar-los i fer-los arribar a aquelles persones que més ho necessiten per tal de contribuir a fer possible el dret a menjar de tots els ciutadans.

Des de la cuina de l'institut hem signat un acord de col·laboració amb l'esmentada ONG amb el propòsit d'aprofitar correctament totes aquelles racions de menjar sobrer, que **Nutrició sense fronteres** recull setmanalment.

Si voleu més informació podeu entrar al web www.nutricionsinfronteras.org.

Jihadisme

El **Jihadisme**, com tots els altres grups terroristes radicals que han existit al llarg de la història, han estat formats per persones que no estaven contentes amb el que tenien, la manera com el món les havia tractat, el fet de ser exclosos de la societat... Totes aquestes raons les han portat a venjar-se i fer pagar al món sencer la seva frustració matant i destruint, consumits per la ràbia i l'odi.

Gran part d'aquests grups són nens que els han escollit en un moment de la seva vida en què eren vulnerables i estaven enrabats. Les elits, aprofitant aquesta situació i sabent que són carn de canó, els menja el cap explicant-los que tots el problemes que tenen són per culpa d'un enemic que s'ha de combatre, que és d'una cultura i religió diferent o oposada a la seva i que ells els donen el material per destruir-lo. Aquests joves, encara sense capacitat de raonar i consumits per l'odi, no s'ho pensen i decideixen acceptar.

L'arma més perillosa no és aquella que crea més morts ni la que destrueix més. La veritable arma és aquella que acciona el botó per fer-ho tot: la persona.

No justificarem les seves accions, perquè el fet de matar no es pot justificar. Però com tot, té una raó, per alguna causa és fa, algun motiu s'ha de tenir per fer-ho. Les causes de la formació d'aquests grups són:

- Conflictes d'Orient Mitjà (Afganistan, Irak, Síria, Palestina)
- Inestabilitat del Nord d'Àfrica, Shael, Golf de Guinea.
- Factors estructurals com la pobresa, desigualtat, atur i debilitat institucional.
- Falta d'integració a la societat occidental per alguns musulmans que senten exclusió, racisme i xenofòbia.

Els motius que hem dit són causats pels països estrangers que ajuden al mal funcionament del país col·laborant amb la corrupció, dictadures, etc. Davant d'aquests fets es creen grups radicals que atempten contra les potències estrangeres participants del caos i el mal funcionament del propi país.

També compten els motius de la seva experiència educativa i familiar que els han fet créixer en un ambient on la violència és la norma. En aquest tipus d'ambient el terrorista no és un perill, és un heroi.

El terrorisme es fa servir quan no es poden reivindicar la seves intencions d'una manera simètrica, persegueixen



Rebels de la secta militant Islamista Ansar Sopal dins Mali. Anne Look, Wikimedia Commons

canvis a escala regional o global, estan disposats a sacrificar la seva vida amb la intenció de matar i estan mentalitzats amb un fort sentiment nacionalista i religiós.

Opten pel terrorisme perquè té una capacitat de desestabilitzar ràpida, saben que la violència provoca reaccions irracionals que trenquen el bon funcionament de la societat, el govern i de l'Estat. Pretenen estendre el terror a nivell general, escullen víctimes innocents i no accepten límits en la seva acció violenta.

Necessiten la propaganda per arribar al públic i vendre el seu contingut ideològic polític religiós o nacional. Cometen atemptats per mantenir el seu nivell de prestigi, la seva postura es maximalista i poques vegades accepten negociacions, perquè representen un deshonor. És difícil dissoldre un grup, ja que en els processos de dissolució es creen grups més violents que els anteriors. La seva estratègia és que el seu enemic perdi seguretat i que reaccioni de la mateixa manera que ells per poder justificar les seves accions i motivar a agrupar més gent.

Orígens

Aquest fenomen va aparèixer a les dècades dels setanta i vuitanta del segle passat i s'ha anat estenent fins a constituir una veritable amenaça mundial.

El món islàmic el formen quaranta-sis països que s'estenen per Àfrica, Àsia i Europa.

Alguns d'aquests països van pertànyer durant molt de temps a l'imperi turc i, després de la primera guerra mundial, van ser annexionats als imperis colonials europeus. Encara que alguns països van aconseguir la seva independència en el període d'entreguerres, la majoria la va aconseguir després de la segona guerra mundial. Els nous estats musulmans no van aconseguir desenvolupar sistemes polítics democràtics i les seves economies no han crescut prou per compensar el seu fort creixement demogràfic. Alguns són grans productors de petroli i altres estan enclavats en zones estratègiques molt importants. Aquests i altres motius han provocat que aquests països s'hagin vist implicats

en múltiples conflictes en les últimes dècades. L'Islam s'estén des del Magribí (Marroc, Algèria ...) per l'occident, fins a Indonèsia i el sud de Filipines a l'orient. Té com a centre de gravetat l'Orient Mitjà, on una població majoritàriament àrab comparteix el territori amb turcs i perses. La presència musulmana és important també a l'Àfrica Negra, regions de Xina i, de manera cada vegada més important, a Europa, a causa del fenomen migratori. Pobles europeus com bosnians o albanesos són musulmans.

Els atacs jihadistes no s'aturen i ja n'hi ha hagut massa. Els últims atacs, des de finals de 2014 han estat:

- **Austràlia:** El 15 de desembre d'aquest any anterior, es va produir a un cafè de Sidney el segrest de 40 ostatges, on hi van morir tres persones. L'assalt va durar setze hores, i va ser provocat per un home de nacionalitat iraní.
- **França:** El conegut mundialment atac del «Charlie Hebdo», on hi va haver dotze morts i onze ferits. L'atemptat va commocionar el món sencer i un país que es va convertir en escenari del terrorisme. Després d'aquest assalt a la sede, es van produir dos atemptats més: un a la impremta on s'havien amagat els germans Culibaly, autors de l'atemptat, i un altre al segrest d'un supermercat kosher, on hi van morir quatre persones.
- **Bèlgica:** Poc després dels atemptats de França, el 15 de gener dos terroristes que formaven part d'una cèl·lula jihadista van morir i un tercer va resultar ferit en una confrontació amb la policia federal a la localitat belga de Verviers.
- **Dinamarca:** El 14 de febrer, dos terroristes van disparar contra els assistents d'un debat sobre l'Islam i la llibertat d'expressió celebrat en un centre cultural de Copenhagen. Una persona va morir i tres policies van resultar ferits per l'atac. En van sortir il·lesos l'embaixador francès i el famós artista i caricaturista Lars Vilks, a qui Al Qaida havia posat preu al seu cap per dibuixar a Mahoma com a un gos.

Els últims atacs han vingut precedit de molts altres. Quant temps han de durar més els atacs? Hi ha alguna manera de frenar-los?





Berta Montón

Esfuerzo y paciencia

Berta, has sido nuestra profesora durante dos años. Te agradecemos todo el esfuerzo y paciencia que has tenido. Nos has enseñado muchas cosas durante todo este tiempo. Gracias por responder nuestras dudas y por ayudarnos siempre. Por acompañarnos a las excursiones y por enseñarnos tantas cosas.

Nunca te olvidaremos y esperamos que disfrutes muchísimo de tu tiempo a partir de ahora. Siempre recordaremos cuando nos llamabas flores porque no te acordabas de nuestros nombres, jera muy gracioso!

Ah, y sobretodo ¡no te olvides de nosotros!

*Flor de amarillo, de rosa, de verde.
Flor de azul, de violeta, de blanco.
Flor de gris, de negro y de rojo. Flor
de turquesa, fucsia y de granate.*

¡Muchísimas gracias!

🌀 **María Kumari**



Gabriel Arce

Ensenyant biologia amb passió

Josep Gabriel Arce, més conegut com a Arce, Gabriel, Gabri o Pepe per els seus alumnes de batxillerat. Un professor de biologia únic, incomparable i amb una passió per ensenyar des de fa molts anys. A mitjans d'aquest curs s'ha acomiadat de tots els seus alumnes, ja que li ha arribat l'hora de la jubilació, més que merescuda pels seus anys de treball, entrega, passió, esforç i dedicació ensenyant a milers d'alumnes i havent ensenyat biologia de manera agradable i divertida, fent que les seves classes fossin úniques, amb anècdotes i amb acudits que feia ell per fer unes classes dinàmiques.

Jo personalment estic molt agraït per tots els anys que l'he tingut, perquè gràcies a ell la biologia és la meva gran passió i ha aconseguit que jo apreciï la biologia tant com ho feia ell. Gabri, tothom t'està molt agraït per tot el que has donat i ens has ensenyat, només cal donar-te les gràcies per tot i volem desitjar-te una feliç jubilació, que puguis fer tots els viatges que tenies pensats i que et portarem amb nosaltres sempre, ens has marcat!

Gràcies.

🌀 **Albert López Felices**



Lidia

Molt treballadora i sempre disposada a ajudar

És del tot impossible resumir en quatre ratlles els vint-i-cinc anys que he passat, de companya, al costat de la Lidia.

Com ja us podeu imaginar, amb els anys hem esdevingut amigues, germanes... el que vulgueu. Hem compartit, entre tantes hores, moments tristos i moments alegres, baralles i abraçades... com germanes, ja us ho he dit.

Sempre ha estat la companya perfecta: discreta, molt treballadora, bona companya, sempre disposada a ajudar en el que calia. I també riallera, bromista, amb ganes de festa. Realment, una gran persona qui podies confiar sempre.

Per les seves mans (i és literal!!) han passat, de ben nadons, els fills d'uns quants dels professors que ha tingut l'institut. Fins i tot ha tingut cura d'una de les actuals professores que hi ha a l'institut. Potser sabeu qui és...

Tota una celebritat al centre. Per mi, una falta més. Desitjo molt i molt que sigui feliç.

🌀 **Pilar Llauradó**

Lidia es una mujer seria, formal, cumplidora de su trabajo y trabajar con ella de ejemplo ha sido una gran experiencia para mi. Le deseo lo mejor en la vida después de la jubilación.

🌀 **Jesús Martínez**

La gastronomia de moda

La gastronomia és l'estudi de la relació de l'ésser humà amb la seva alimentació i el seu entorn. El gastrònom és el professional que s'encarrega d'aquesta ciència. Sovint es pensa que el terme gastronomia únicament té relació amb l'art culinari i la coberteria al voltant d'una taula. No obstant això, aquesta és una petita part del camp d'estudi d'aquesta disciplina. La gastronomia estudia diversos components culturals prenent com a eix el menjar.



La gastronomia, com totes les ciències, ha evolucionat amb els pas del temps. A l'Antiga Roma, la cuina va evolucionar amb la importació de nombrosos aliments de països estrangers. Els romans van elaborar els primers em-

botits, i van perfeccionar les tècniques relacionades amb el vi i l'oli.

La cuina bizantina i l'àrab van influir en bona mesura en la gastronomia medieval. L'una destacava per la seva rebosteria, així com l'elaboració de formatges i el gust pels farcits i la carn picada; l'altra va desenvolupar nous productes agrícoles a Espanya (al-Àndalus), com l'arròs, la canya de sucre, la magrana i l'albergínia.



Un factor determinant va ser el descobriment d'Amèrica, d'on van arribar nous aliments com el blat de moro, la patata, el tomàquet, el cacau, la vainilla, etc.

La Revolució Francesa va marcar un punt d'inflexió en la gastronomia europea. Van sorgir els restaurants i es va estendre l'ús de la conserva d'aliments. Va aparèixer la crítica gastronòmica. Al segle XX va tenir una especial rellevància la indústria conservera i l'elaboració d'aliments precuinats. També cal destacar la valorització de la cuina regional, afavorida per l'avanç dels mitjans de transport i del turisme, que va comportar una cuina natural i senzilla, fet que va marcar l'afany d'innovació i experimentació.

Actualment la gastronomia s'ha posat de moda i han aparegut a Catalunya restaurants d'origens molts diversos. S'ha de dir ara les que estan més de moda són la japonesa, l'índia, la iraniana i la israeliana. Són molt diferents, però tenen aspectes en comú: utilitzen ingredients com l'arròs, espècies, verdures, peix, cigrons, pollastre... tots ells frescos. Existeixen cadenes de restaurants que es dediquen a elaborar sobretot plats japonesos i moltes ofereixen entrega a domicili.



La gastronomia japonesa destaca per la seva senzillesa, que és molt saludable i, per descomptat, pel *sushi*, un dels plats japonesos més famosos internacionalment. Bàsicament és arròs cuit adobat amb vinagre d'arròs, moltes vegades



enrotllat amb algues *nori*, i tallat en porcions petites. El *sushi* normalment s'associa al peix però no necessàriament ha de portar-ne, molts cops contenen ous o verdures. Els ingredients que acompanyen l'arròs no tenen per què ser crus, poden estar fets a la brasa, fregits o marinats. Segons la forma que tinguin i si estan enrotllats en alga o no, tenen un nom o altre (*nigiri*, *maki*, *inari*...). Les sopes més conegudes són la sopa *miso* (d'algues i tofu) i el *ramen* (la sopa de fideus), l'última la van acollir dels xinesos, igual que van fer amb els *yakisoba*, uns tallarins fregits amb carn i verdures.



A la gastronomia índia trobem el *curry*, un plat molt especiat que pot contenir carn, arròs i verdures. El *curry Vindaloo* és el més conegut, anomenat el rei dels *curris* per la seva picantor. També el pollastre *tandoori*, un plat de pollastre marinat en iogurt i rostit. L'ús de les espècies li dona un color vermellós característic.

El plat més conegut de la gastronomia iraniana és el *kebab*. El *kebab* és carn de xai o de vedella rostida al foc, acompanyada d'arròs o amanida, amb una salsa de iogurt dins un *pa de pita* o un *wrap* (tortells de blat de moro). El més apreciat de la gastronomia d'aquest país és el caviar, conegut internacionalment.



D'Israel el plat més conegut és el *falafel*, és un plat que conté boles fregides de cigrons de terra amb *hum-mus* (salsa de cigrons) i amanida com acompanyament.



És difícil trobar botigues especialitzades en la venda de productes cent per cent asiàtics, però si tens ganes de provar uns fideus japonesos sempre pots anar al supermercat on la venda de plats instantanis asiàtics ha augmentat molt durant els últims anys. Cada vegada hi ha més anuncis de fideus instantanis a la televisió que han introduït la gastronomia asiàtica a les nostres cases.

Així que ja ho saps, si ets dels que els fa mandra anar a un restaurant asiàtic perquè prefereix quedar-se a casa, sempre pots optar per uns fideus instantanis o bé agafar el telèfon i que t'ho portin a casa.

 **Marta Badal**

Aliments afrodisíacs

Els aliments o condiments afrodisíacs són aquells que tenen un efecte estimulador del desig sexual, però de vegades tot depèn de la situació en què ens trobem i no dels aliments. La majoria vénen de diferents cultures i tradicions.

Hi trobem:

- **La xocolata:** Conté antioxidants i una substància semblant a la cafeïna «teobromina», diuen que estimula la part del cervell relacionada amb la passió.
- **Les maduixes i els gerds vermells:** Contenen vitamina C.
- **El vi:** el vi pot relaxar i ajuda a estimular els nostres sentits. Però s'ha de beure amb moderació.
- **La canyella:** Conté propietats afrodisíacques conegudes per arreu del món. Dóna energia i reposa les energies perdudes, tant les mentals com les físiques.
- **La vainilla:** es diu que incrementa la passió.
- **La mel:** es feia servir per a cures contra la esterilitat i la impotència a la medicina egípcia.
- **Les ametlles:** l'ametlla ha estat un símbol de fertilitat durant molts anys, el seu aroma es pensa que indueix la dona a la passió.
- **L'alfàbrega:** associada a la passió i a la fecunditat.
- **El Chilli i altres aliments picants:** produeixen eufòria i benestar, això provoca que alliberem endorfines, la substància de la felicitat. És la capsaicina, aquesta estimula el sistema urogenital i les mucoses. Està relacionat amb el desig sexual, però no s'ha d'abusar dels aliments picants.
- **El ginseng:** una espècie que es troba a les muntanyes de corea, que és molt bo per l'organisme i per gaudir millor de les relacions. Se'n fa te.



Coses que no passen de moda: Polònia

Un cas una mica més modern és el programa de TV3 *Polònia*, que es manté viu i actual tot i els canvis que s'han produït des que es va començar a emetre fins al moment present. L'hem volgut analitzar des de diversos punts de vista:

Què és el que fa tan entretingut aquest programa?

Els actors de *Polònia*, imiten els personatges polítics del moment d'una manera exagerada, interpretant-los de manera molt còmica i això els fa diferents del que són en realitat. A més, també té molta audiència per la manera de fer la comèdia i les imitacions, ja que és original i crida molt l'atenció de la gent.

Rapidesa per adaptar-se als nous esdeveniments polítics

Com ja s'ha demostrat amb altres personatges, els directors de *Polònia* tenen gran capacitat per trobar l'actor idoni que representi qualsevol polític del moment exagerant el seu caràcter expressiu i els seus moviments característics.

Un exemple és el del nou president, el senyor Puigdemont que just després d'haver estat escollit ja teníem l'actor que l'imitaria en els propers capítols.

Dediquem aquest article a un ex-actor del programa, Bruno Oro, que fa poc va deixar el programa, per dedicar-se a altres espais escènics com actor de cinema i teatre. La seva retirada va coincidir amb el final de la temporada (segurament ja s'ho havia pensat bastant) i es va acomiadar dels mitjans audiovisuals agraïnt a la gent que ha fet possible que aquest programa fos líder d'audiència a TV3.

 Jordina De Moya

 Mar Martret i Joan Riba

Star Wars. Fa molt i molt de temps...

Amb l'estrena de l'episodi VII de *Star Wars: el despertar de la força*, la saga ha adquirit nous fans i ha permès els antics disfrutar una altra vegada d'una de les seves històries preferides. Famílies senceres de fans, disfressats de Jedís, joves Padawans, del mestre Yoda i d'altres personatges cèlebres de la saga gairebé quaranta anys després de l'estrena de l'episodi IV. Tal com diu el títol, hi ha hagut un veritable «despertar», que no es va aconseguir amb l'estrena dels episodis I, II i III.

Segur que recordeu aquelles frases que deia el mestre Yoda, en un castellà que canviava l'ordre de tota la frase:

«Corrompido por el lado oscuro, el joven Skywalker ha sido. El muchacho que adiestraste desaparecido ha... consumido, por Darth Vader.»

«Lo ven, para vencer a un enemigo, no tienen que matarlo. Derroten la rabia que hay en él, y su enemigo no será más. La ira el verdadero enemigo es.»

«El miedo es el camino hacia el Lado Oscuro, el miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento. Veo mucho miedo en ti.»

«Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes.»

«Siempre en movimiento el futuro está.»

Els cavallers jedi estaven inspirats en els guerrers samurai, eren antics soldats japonesos que estaven al servei dels seus amos als quals servien fins

la mort. I ens recorden molt als cavallers de l'Orde dels Templers, els monjos-soldat. Aquests no podien consumir un matrimoni ni tenir família perquè estaven obligats a estar sols, centrats en la guerra que duien a terme contra els àrabs. Aquesta norma estava imposada pel fet d que els enemics dels Templers podien agafar les seves famílies com a ostatges. Perquè expliquem tot això? Doncs perquè aquest ordre, i les característiques explicades en aquest fragment, són també part de la conducta seguida pels Jedi; l'enemic, en un cas l'Islam, en l'altre l'Imperi fundat pels Sith, el fet que no es puguin casar ni tenir família. També s'ha de poder pensar en la Força com en una religió, la qual és defensada a mort pels seus adeptes (com en el cristianisme) i malinterpretada pels seus rivals (com passa moltes vegades entre els seguidors d'una religió)

Si ens hi fixem, la Força té tots els elements necessaris per a ser una religió:

Creuen en una forma superior (la Força), són una societat tancada, ja que s'han de complir unes condicions per formar-ne part.

Com ens indica un dels seus lemes:

*No hi ha emoció, hi ha pau .
No hi ha ignorància, hi ha coneixement.
No hi ha passió, hi ha serenitat.
No hi ha caos, hi ha harmonia .
No hi ha mort, hi ha la Força.*

Com podem observar se'ls imposa una restricció de sentiments: no poden

estimar, no poden sentir odi, no poden emocionar-se,... Per què? La resposta és molt fàcil: No pots sentir odi perquè aquest porta cap a l'indret fosc de la força; no poden emocionar-se perquè un bon guerrer necessita una ment clara, y no poden estimar perquè si estimes algú pots ser víctima de xantatges (Com li passa a Anakin Skywalker).

Els Sith també veneren la força, però el seu costat fosc. També tenen el seu codi:

La pau és una mentida, només hi ha passió.

A través de la passió, obtinc força.

A través de la força, obtinc poder.

Mitjançant el poder, obtinc victòria.

Mitjançant la victòria, les cadenes es trenquen.

La Força m'alliberarà.

Com veiem els seus objectius no són com els dels jedais, que volien que tota la galàxia visqués en pau i harmonia, sinó que ells volen ambiciosament el poder.

Semblances amb la llegenda artúrica

La llegenda artúrica és una de les més famoses arreu del món i té varies adaptacions a la gran pantalla, però sabíeu que aquesta llegenda també és aplicable a Star Wars?

A les dues històries el protagonista és un noi que no coneix el seu pare (Artur-Luke) Hi ha un triangle amorós entre els personatges Artur, Ginebra i Lancelot, i Luke, Leia i Han (abans que decidissin que Luke i Leia fossin germans, per la gran popularitat que va arribar a tenir el personatge de Han Solo) Hi ha una espasa de poder que només pot portar una persona (Excalibur –les espases làser dels Jedi i els Sith) El protagonista és entrenat, aconsellat i guiat per un poderós mestre, el mag Merlí entrena a Artús i el mestre Yoda entrena a Luke, encara que el cas d'aquest és una mica diferent, perquè Obi Wan l'ensenya a utilitzar l'espasa i el mestre Yoda l'ensenya a utilitzar la Força. Finalment, al món on es desenvolupen les històries hi ha una poderosa energia: màgia a la llegenda artúrica i la Força a Star Wars, que és utilitzada per fer el bé per Merlí i els Jedi o el mal per Morgana i els Sith.

✍ **Àlex Morell, Adrià Páez, Daniel Álvarez, Maurici Gómez**



Què és el son?



El sueño de la razón produce monstruos, Francisco Goya, Wikimedia Commons

És una activitat vital de tots els mamífers, és una necessitat biològica que permet restablir les funcions físiques i psicològiques essencials per un ple rendiment.

És un dels enigmes de la investigació científica i, per tant, encara hi ha molts dubtes.

Cada nit, quan dormim, passem per diferents fases del son, que ocorren amb un patró repetitiu al llarg de quatre a sis cicles de son durant tota la nit.

Per què hem de dormir?

Dormim per poder estar desperts durant el dia. El son és una necessitat bàsica de l'organisme.

Sembla ser que el son no REM té una funció relacionada amb la reparació de teixits corporals i conservació i recuperació de l'energia. En canvi, en el son REM predominen els processos de reparació cerebral: amb això podríem explicar que, quan un organisme està aprenent alguna cosa, la fase REM del seu son augmenti (per exemple, els nens tenen una fase REM molt més llarga que els adults). I que quan un organisme està sotmès a un fort desgast físic, augmenta la fase no REM.

Una de les funcions més importants del son és la seva contribució a la regulació de la temperatura corporal, ja que sense aquesta funció tan important l'organisme moriria.

Si s'augmenta la supressió del son, es produeix un deteriorament en el funcionament diurn (dificultats d'atenció, utilització de la memòria, disminució dels reflexos, augment de la probabilitat de desenvolupar trastorns psiquiàtrics, al·lucinacions, alteracions neurològiques i atacs epilèptics)

Quantes hores hem de dormir?

Necessàriament hauríem de dormir una mitjana de quatre o cinc hores cada vint-i-quatre hores. Però el punt òptim de descans és d'una mitjana de vuit hores. Les necessitats de son per obtenir un rendiment i un benestar òptim depenen de cada persona. Les hores necessàries de son són aquelles que ens permeten estar bé durant el dia, sense sentir somnolència fins la nit següent.

No dormir prou retalla la vida?

La privació voluntària del son produeix canvis fisiològics que poden portar malalties físiques que disminueixen la qualitat de vida, però encara no s'ha trobat una relació clara entre la falta de son i la mort.

Son en fase no REM

L'activitat cerebral mostra ones d'alta freqüència i baixa amplitud que es van transformant progressivament en ones de menys freqüència i d'amplitud més gran. El to muscular va baixant, deixant el nostre cos més relaxat i immòbil, com el ritme respiratori i cardíac. Dura aproximadament noranta minuts.

Son en fase REM

Apareix per primera vegada aproximadament als noranta minuts d'haver-nos quedat adormits. L'activitat cerebral és ràpida i de baixa amplitud, està provocada pels somnis que s'originen en aquesta fase. Es perd el to muscular i apareixen moviments oculars ràpids.

Durant la nit, es va alternant amb la fase del son NO REM, encara que la major part del son REM es produeix al final de la nit. Per això, quant més tard ens aixequem, hi ha més possibilitats de recordar el somni.

 Dakota López i Celia Monjo

El Nou Camp Nou

Alguna vegada heu sentit que formàveu part d'alguna cosa? Un grup, una associació, no importa el què, però heu experimentat el sentiment de pertànyer a algun lloc?

Jo em sento de la gran família del FCBarcelona, sento els colors com moltes altres persones d'arreu de món. Imagineu-vos la meua sorpresa quan van sortir els nous plànols del Nou Camp Nou. No m'agrada gens, ni tan sols una mica. És ostentós, massa modern per pertànyer a un club d'aficionats de classe mitjana i massa pensat per atraure els clients i turistes.

Des de quin moment el futbol, com qualsevol altre esport, ha deixat de ser un sentiment pels colors de l'equip i s'ha convertit en una fàbrica de diners on l'única cosa que importa és que suficients estrangers vinguin a Barcelona i comprin les samarretes, exageradament cares??? Quan s'ha deixat de preguntar per la seva opinió als aficionats pel que volen per al seu club?

 **Paula Martínez**

Paraíso perdido

Esta película no me ha gustado, porque cuenta la historia de una persona que se dedicaba al narcotráfico (Pablo Escobar), pero la manera en que lo plasman no me parece correcta porque no tiene nada que ver con la

novela en la que se basa. Es una historia que se centra en personas colombianas y los actores no lo son.

Que una persona sea así no significa que todo el país tenga que actuar igual ni que todos tengan esa misma manera de pensar. Para mi forma de ver, tendrían que haber hecho una película que se centrara más en el personaje de la historia y profundizar más sobre su vida, deberían haber escogido actores de la misma nacionalidad de la que se quería hablar o por lo menos unos que hicieran bien el papel de colombianos y tendrían que mostrar muchas más cosas. Me parece que esta película deja en muy mal lugar a todo un país y no me parece correcto.

 **Vanessa Noreña**

¿Amar o depender?

Esta novela nos hace mirar el amor de una manera diferente, ya que a veces, sin darnos cuenta, creamos dependencia en vez de amar libremente, que es la mejor manera de amar. Al leer este libro entendí los fallos que a veces cometemos al creer que queremos a una persona, creamos dependencia y al final es la que nos hace no tener una relación sana.

La dependencia es en muchos casos la primera causa del maltrato o ya no en ese extremo, sino en un abuso que, a simple vista, no lo parece. Muchas veces pensamos que sin esa persona no somos nadie, que no

merecemos o que no valemos cuando en realidad no es así. Muchas mujeres a diario aceptan abusos verbales o físicos porque creen que si se salen de esa relación jamás volverán a tener un compañero.

Me gustó mucho, porque trata el tema desde un punto psicológico, cómo nuestra mente a veces nos engaña. Como hay personas que piensan en hacerse daño si esa persona se aleja de su lado o cosas así.

Puede que el libro no cuente tantas cosas como las que he aprendido, pero me hizo pensar bastante, me hizo mirar las cosas desde otro punto de vista, entender más a la gente. Me ha hecho crear unas bases que quiero seguir si alguna vez estoy en una relación seria.

 **Vanessa Noreña**

Facebook

Facebook és una xarxa social coneguda i utilitzada a tot el món, i per aquest motiu cada vegada el punt de vista dels propietaris d'aquesta gran xarxa multinacional és aconseguir més usuaris i aconseguir més diners per la seva empresa. Un dels factors que utilitzen per guanyar diners són els anuncis de publicitat que van afegir fa uns anys: les marques i empreses dels anuncis paguen a Facebook per aparèixer, ja que d'aquesta manera es promocionen. Una altra manera de guanyar diners és a través dels jocs, que et permeten reduir el



temps de construcció de les teves edificacions virtuals o comprar més vides quan et quedes sense amb diners reals (euros, etc...) mitjançant microtransaccions. Però no tot és dolent, *Facebook* és una aplicació molt útil per mantenir el contacte amb companys i família vivint a l'estranger i per comunicar-te i publicar coses que t'agraden i vols compartir amb la resta de persones.

🐉 **Alex Morell**

Deadpool

Deadpool és un dels personatges de Marvel que ha fet el salt a la gran pantalla fa poc, ha trencat el rècord d'audiència i ha recautat més milions que totes les pel·lícules basades en còmics fins al moment. La clau del seu èxit és l'humor absurd, la seva forma de reaccionar davant les diferents situacions que sorgeixen durant la pel·lícula (amb violència i una mica de picardia) i les referències còmiques que apareixen al film sobre altres pel·lícules, com per exemple *Alien*, *X-Men*, etc.

Recomano aquesta pel·lícula perquè és molt entretinguda, fa riure i m'agrada l'actuació i l'ambientació de la història.

🐉 **Alex Morell**

Eivissa

Tot i que sembla molt típic, recomano viatjar a les Illes Balears, en concret a Eivissa. Considero que és un dels pocs indrets on pots gaudir de moltes maneres. A part de la ja coneguda vida nocturna d'aquests llocs, també s'hi troben platges de somni i un estil de vida del tot mediterrani. I si no us agrada la platja, l'atractiu principal d'aquestes Illes, es poden practicar altres activitats molt diverses, com esports d'aventura, visites turístiques, etc. Des del meu punt de vista hi ha moltes maneres de visitar aquest petit paradís, molt diferents dels viatges massificats sense cap tipus d'encant. Considero que, probablement, la millor és en vaixell. És una manera de viatjar diferent que permet gaudir plenament del mar i emportar-se com a record les millors les vistes.

🐉 **Andrea Garcia**

Salou

Amb relació a la recomanació que he fet, considero que allotjar-se durant l'estiu en zones absolutament massificades, com per exemple Salou, no permet gaudir de les vacances de les que disposem. Considero que es tracta d'una temporada per descansar i passar-s'ho bé i, segons la meua opinió, la millor manera no és fer-ho en una platja en la que gairebé no hi disposes de més d'un petit espai per posar-hi la tovallola. Crec que una alternativa a aquesta situació és triar destinacions més tranquil·les i menys

turístiques que probablement tinguin molt més encant, ja que no han estat modificades per causa del turisme, com per exemple els nous pisos que construeixen a primera línia de mar.

🐉 **Andrea Garcia**

Gravity

Vull recomanar la pel·lícula *Gravity*, d'Alfonso Cuarón, estrenada a Espanya el 4 d'octubre del 2013. Aquesta pel·lícula, amb alguns dels actors més famosos com George Clooney i Sandra Bullock, ha guanyat 7 premis Òscar, 1 premi Globos de oro i 6 premis BAFTA.

És una pel·lícula de ciència ficció, suspens i drama que explica com una enginyera (doctora Ryan Stone) va ser enviada a l'espai per reparar un telescopi i un núvol de deixalles espacials va impactar contra ella i els altres astronautes, fent que tres dels seus companys perdessin la vida i obligant-los a anar-se'n a una altra estació espacial per poder tornar a casa.

Recomanaria molt aquesta pel·lícula perquè no només és molt realista, sinó que aconsegueix posar a l'espectador en la situació i en la pell dels personatges, està molt ben feta i tracta un tema molt difícil de representar.

🐉 **Helena Buil**



Frankenstein

Frankenstein, escrit per Mary Shelley i traduït per Maria Antònia Oliver, és un llibre format per 292 pàgines i per 14 capítols. Amb la primera edició per part de l'Aula Literària, Vicens Vives al 2009, aquest llibre es un dels més famosos en el sector de terror.

Parla de un ésser humà terrorífic, definit com a «monstre», creat a partir de membres de cossos morts per un científic nomenat Victor Frankenstein. La història explicarà com Victor intentarà sobreviure i salvar a la seva família del monstre que ell mateix ha creat.

Aquest llibre, malgrat ser una novel·la molt famosa i tindre una trama molt interessant, no m'ha agradat llegir-lo. M'ha semblat un llibre que de ser molt interessant i emocionant en la primera part passa a ser una mica avorrit i pesant a la segona meitat. Hi han paraules que podrien estar traduïdes amb algunes de més adequades i per a mi, el final era massa previsible. La història es fantàstica però aquesta edició no m'ha semblat massa bona.

 Helena Buil

The Walking Dead

The Walking Dead és una sèrie de televisió basada en una serie de còmics i creada per Robert Kirkman i Tony Moore.

La història comença quan Rick Grimes, un sheriff dels Estats Units, es desperta d'coma uns mesos després d'haver estat disparat mentre estava de servei. Quan es desperta veu que tot el món està destrossat per una epidèmia zombi i sembla que ell és l'única persona que encara és viva. Després de tornar a casa, descobreix que no hi ha ningú de la seva família i decideix marxar a buscar-los.

M'agradaria recomanar aquesta sèrie a tota la gent que pugui perquè ja vegin i en gaudeixin tant com jo. És una sèrie que potser et costa començar si no t'agraden les sèries de ficció, però a mesura que vas veient-la te n'adones que és molt real i que és molt fàcil sentir-te identificat amb algun dels personatges.

 Laura Carcelero

Critica: LOMCE vol treure la filosofia!

Algunes assignatures com la filosofia es veuran afectades per la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa).

La LOMCE eliminaria l'Educació per la ciutadania a 3r d'ESO i l'Ètica cívica a 4t d'ESO. A més a més, volen que la Història de la filosofia a 2n de Batxillerat no sigui obligatòria sinó optativa. Em sembla molt malament el que intenten fer perquè la de filosofia és una classe on t'ensenyen a pensar de manera lògica i crítica, a reflexionar i a tenir uns valors.

Personalment penso que el Govern Espanyol vol que la gent no aprengui a pensar per sí mateixa, perquè sigui més fàcil controlar-nos a l'hora de prendre una decisió o fer alguna cosa.

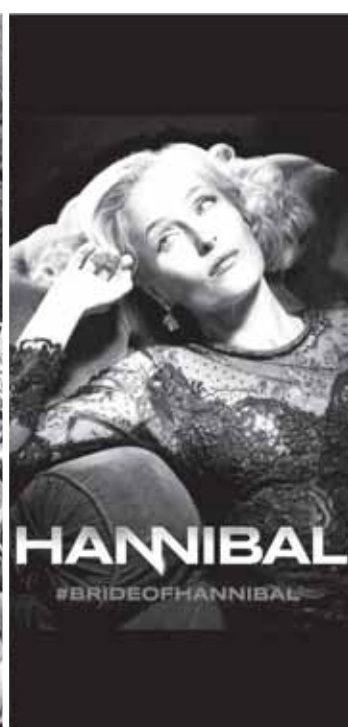
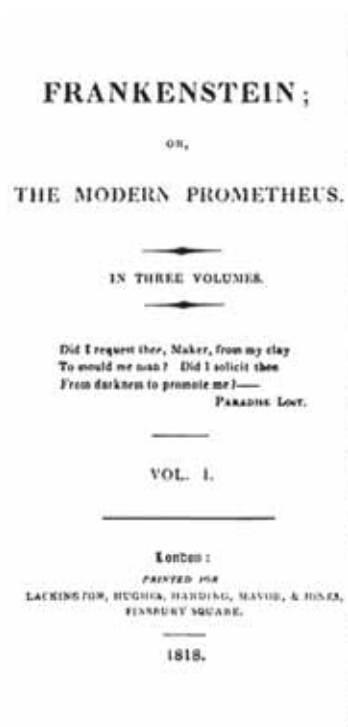
 Laura Carcelero

Hannibal

Hannibal és una sèrie de televisió del gènere thriller desenvolupada per Bryan Fuller per a la cadena NBC. La sèrie està basada en els personatges de la novel·la El drac vermell de Thomas Harris i se centra principalment en la relació entre l'investigador especial del FBI i el Dr. Hannibal Lecter.

En Will Graham és un agent especial i ex detectiu d'homicidis que treballa com a professor a l'acadèmia del FBI, posseeix l'habilitat de sentir empatia pura, cosa que li permet recrear les escenes dels crims. En Jack Crawford li demana que col·labori amb ell per capturar alguns dels assassins en sèrie més buscats. En Jack tem que en Will es torni inestable i per això contracta a l'Hannibal, amb qui tindrà una estranya relació.

Recomano Hannibal perquè ha aconseguit donar-li un nou gir al famós canibal i ha creat una història emocionant que et deixa amb ganes de més. La fotografia de la sèrie és excel·lent i la música que l'acompanya transmet a la perfecció les emocions de cada escena. Hannibal compta amb un elenc de grans actors com en Mads Mikkelsen, conegut pel seu



paper com le Chiffre a *Casino Royale*; Hugh Dancy, destacat pel seu paper a *Ella Enchanted* o Laurence Fishburne, famós per haver representat el paper de Mopheus a *Matrix*.

 **Nuria Cherta**

To All the Boys I've Loved Before de Jenny Han

La Lara Jean Song guarda les seves cartes d'amor en una capsa que la seva mare li va donar. No són cartes d'amor que qualsevol altra persona va escriure per a ella; són les que ella ha escrit. Una per a cada noi que ha estimat, cinc en total. Quan escriu, ella posa el seu cor i ànima i diu totes les coses que mai diria a la vida real, perquè les seves cartes són només per als seus ulls. Fins el dia que les seves cartes secretes són enviades per correu i, de sobte, la vida amorosa de la Lara Jean deixa de ser imaginària i s'escapa de tot control.

Em va agradar força aquest llibre perquè és una lectura lleugera i entretinguda. L'únic que no em va acabar de fer el pes va ser que és massa predictable. Des del primer moment podia saber què passaria durant la narració i això va fer que en alguns moments perdés l'interès per la història. El final del llibre és obert i em va deixar amb ganes de saber-ne més... per sort hi ha una segona part anomenada *P.S. I Still Love You*.

 **Nuria Cherta**

Crítica personal als programes de televisió d'avui en dia

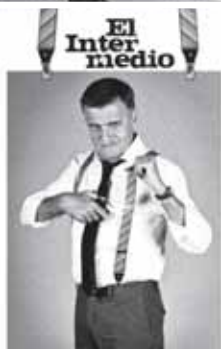
L'altre dia vaig encendre la televisió i em vaig sorprendre del que veia: només programes que no aportaven res. O potser sí que aportaven alguna cosa, maldecaps! Feia mesos que no veia la televisió, bé per falta de temps o per poc interès i la veritat és que, després de veure a la meua guia de programes el que feien, val més així. Parlo dels programes que els comences a veure i sents que no tenen cap mena de sentit, que no t'aporten res ni cultural ni entretingut. Sí, parlo de la majoria de programes que posen a «Telecinco», *Sálvame*, *Mujeres y Hombres* y viceversa, *Gran Hermano*, entre molts d'altres, i a alguns dels que estareu llegint això potser no us agrada el meu article, però us demano que escolteu les meves raons per les quals us recomano que no seguiu mirant aquest tipus de programes. Jo era una d'aquelles persones que perdia el seu temps mirant-los, però ara me n'he adonat que tot aquell temps l'he perdut totalment. A la vida real la gent no té cites com a *Mujeres y Hombres* y *Viceversa* ni es coneixen despullats segons ells «per conèixer-se millor» com a *Adán y Eva*. Proposo no perdre més temps, el nostre temps és valuós, per tant val més no consumir més aquests programes, ja que d'aquesta manera, no estarem «pagant» indirectament el sou d'aquesta gent que moltes vegades no es mereixen aquests diners. L'audiència compta molt perquè un programa es repeteixi o es deixi de fer i nosaltres tenim el futur de la televisió a les nostres mans, no deixem

que aquests tipus de programes envaeixin la societat, creem una societat basada en la cultura i el respecte mutu.

Ho proposo perquè no em sembla correcte que un funcionari no cobri ni la meitat del que cobren aquestes persones, especialistes en seure en una cadira, cridar i demostrar a tot Espanya les seves escasses capacitats intel·lectuals. Podríem substituir aquest costum de mirar coses que propicien la mala educació, la hipocresia, la «sexualització» de la figura del cos d'una dona per programes que ensenyen filosofia, història o ciència. Bé, per finalitzar, jo sé que a molta gent (inclosa jo mateixa) de vegades els ve de gust distreure's una mica, i jo hi estic totalment d'acord. Però dic jo, ja que ens posem a mirar la televisió, no seria millor mirar una bona pel·lícula o una sèrie ben interessant?. Estimat lector, si ets d'aquestes persones que consumeixen aquest tipus de shows, et demano que reflexionis, sobre si de veritat val la pena, sobre si et semblaria correcte que els teus futurs fills els consumissin també. Per acabar, aquí teniu la meua recomanació dels programes que podríeu veure per passar una bona estona:

- Quèquicom? - al canal 33.
- 60 Minuts - Canal 33
- El gran dictat - Tv3
- Afers exteriors - Tv3
- El intermedio - La Sexta
- Cachitos de cromo y hierro - La 1
- Al rojo vivo - La Sexta
- Merlí - Tv3

 **Jordina De Moya**



Xerrada: la comunicació amb adolescents del segle XXI

L'AMPA va organitzar una xerrada sobre la comunicació amb els adolescents, a càrrec de Javier Feliz, psicòleg, criminòleg i gran expert en tractament d'adolescents, que treballa a la Fundació ITA.

Ha estat un xerrada amb un altíssim nivell d'assistència, 80 persones, pares i mares preocupats per com apropar-nos als nostres fills adolescents. En Javier Feliz ens va orientar vivencialment sobre com establir pautes, entendre els processos cognitius, a repensar les nostres emocions i a entendre els efectes de les relacions tòxiques i allò que és normal i que no és normal en l'etapa d'adolescència.

Vam aprendre a crear vincles d'afecte, d'acceptació i de suport respecte els nostres fills i filles. Un temps intens, compartit després entre els assistents amb un petit refrigeri. Vam sortir més preparats per a trobar respostes a aquesta etapa.



Fes-te de l'AMPA

L'AMPA és l'Associació de Mares i Pares d'Alumnes de l'institut, dona suport i complementa la tasca de l'institut i és el mitjà per poder canalitzar els suggeriments, dubtes i altres qüestions que ens preocupen als pares i mares en relació amb l'educació dels nostres fills i filles.

És molt important que les mares i els pares ens hi involucrem, ja sigui formant part de l'AMPA o bé fent-nos-en socis per tal de contribuir, entre tots plegats, a la millora de la qualitat educativa dels nostres fills. Això ho aconseguirem si tots ens hi impliquem. Fer-se soci és una manera de participar, ja que amb la quota podem fer moltes tasques de suport al mateix centre educatiu.

En què col·labora l'AMPA

- Coordinació de la compra i reutilització de llibres (*ecobooks*) o llibres nous a través de l'empresa Iddink.
- Coordinació del servei de lloguer de taquilles per a l'alumnat, amb descomptes per als socis.
- Organització d'activitats extraescolars a la franja del migdia o a la tarda, amb descompte per als socis.
- Participació i col·laboració econòmica en els actes culturals i lúdics organitzats pel centre: festa de Carnestoltes, Diada de Sant Jordi, Jocs Florals,

Concurs de Fotografia Matemàtica, Prova Cangur – Concurs de Matemàtiques.

- Col·laboració econòmica en la dotació tant dels recursos escolars necessaris, com també de les millores de les infraestructures del centre.
- Organització d'activitats esportives a la tarda.
- Conferències i debats de temes d'actualitat a través de «L'ESCOLA DE FAMÍLIES».
- Edició de *DBOSCA'NS*, la revista de l'institut que amb continguts elaborats per les alumnes que fan el crèdit de revista.
- Funcionament de l'aula d'estudi en horari del pati del matí i en horari de migdia.
- Col·laboració en els intercanvis a l'estranger que organitza el centre.
- Projecte biblioteca: foment de tècniques informació i documentació, tallers i grups de lectura, Biblioteca virtual.

Més informació: www.ampajobosca.wordpress.com
Contacte: ampajobosca@yahoo.es



Abioncillo de Calatañazor (Soria), 2n ESO



Chicago (Estats Units), 3r ESO



Enni (Irlanda), 1r ESO



El Collell (La Garrotxa), 3r ESO



Venècia (Itàlia), 2n Batxillerat



Sant Jordi 2016