

Et tu què diràs?

IES Joan Ramon Benaprès Gener 15

La nomofòbia, l'addicció als mòbils 📱

22:03

Setmana de la ciència

22:03

Entrevista a Josep Maria Borda

22:03



La força de la paraula 22:03 ✓✓

Kokologia 22:03 ✓✓

Entrevista a Noelia Vidal 😊

22:03 ✓✓

La nova revista

Hola nois i noies i viceversa.

Ha arribat la novetat del centre: una nova edició de la vella revista *I tu què dius?*. L'hem feta els alumnes de 1r de batxillerat, coordinats per Vicenç Martínez, el nostre professor, en una optativa de Periodisme on aprenem a informar, redactar notícies i sobretot a treballar en equip.

Després de cinc anys d'un buit periodístic, per fi podem presentar una publicació plena de continguts, com ara: notícies del centre, entrevistes a professors i alumnes i moltes coses més!

Personal:

Directora: Clàudia Vila

Ajudant de direcció: Eduard Adell

Cap de redacció: Marc Serrano

Equip de redacció: Marcus de Barry , Marc Navarro, Meri Gràcia, Ana Calvo, Joan Ferret

Grafisme i disseny portada: Ainhoa Jiménez

Dibuix contraportada: Júlia Chacopino

Cap de maquetació: Daniel Martí

Equip de maquetació: Teo Bores, Daniel Straumann, Júlia Chacopino

Secretària: Michaela Gatto

Índex:

	Pàg:
Notícies.....	4
Entrevista a Josep Maria Borda.....	6
Adiccions estranyes.....	8
Música	10
Sèries	11
Pel·lícules	12
Nomofòbia	14
Crònica esportiva	16
Llibres.....	18
Entrevista a Noèlia Vidal	20
Noves tecnologies	22
Consells de salut	23
Consultori	24
Entreteniments	25
Psicologia	26

Roma 2015

Per Gonzalo Romanos

Fonts d'informació (que no esmentarem en aquesta revista) ens han permet anticipar temes sobre el viatge de final de curs d'aquest any de 1r Batx. Fa uns dies els tutors de cada una de les classes van projectar les idees proposades pel comitè responsable d'aquest viatge. Hi havia diferents opcions; Venècia, Florència-Roma, Dubrovnik, Portugal, Roma, París i Londres i la decisió presa pels alumnes va ser bastant clara, ja que els motius econòmics no permetien gastar-se entre 500-600€. El viatge a Roma va ser l'escollit. Un viatge de 5 dies (anant amb avió i tornant amb vaixell) amb un pressupost de 450€ aproximadament. Una ciutat on abunda la joventut, la festa, la cultura i l'interès.

Respecte els professors, encara no hem pogut descobrir quins seran els escollits, però, segurament que la Laura Parra, professora de mates, la Aina, professora de música i la Mila de castellà, s'apuntaran segur.



Sortida de filosofia a Barcelona

Per Joan Ferret



El passat 3 de novembre, els alumnes de 1r de batxillerat B, vam fer una sortida de filosofia a Barcelona per veure una exposició del famós fotògraf brasiler Sebastiao Salgado i després al Parlament de Catalunya per entendre millor què és la filosofia política.

Aquell dia amb el nostre tutor Jose Luís i el divertit professor de filosofia, Fèlix de Castro, vam fer una sortida amb conceptes filosòfics a Barcelona per entendre millor com funcionava la filosofia a la vida real. Primer de tot, agafarem el tren a les 9:00h i ens vam dirigir cap a Barcelona (concretament a l'estació de Sants) amb un tren ple de gent (semblava una llauna de sardines).

Acte seguit vam agafar el metro per anar de Sants a Plaça Espanya, però tot just quan sortíem del metro, va començar a ploure a bots i barrals. Alguns van tapar-se com podien (jaquetes, carpetes, paraigües) i fins i tot la gent es va començar a parlar als "Top-manta",

però quan vam passar el MNAC, va deixar de ploure. Minuts després vam arribar al Caixa Fòrum i vàrem fer una visita a la original exposició de Sebastiao Salgado anomenada "Gènesi", un projecte fotogràfic que ha durat vuit anys i que es basa amb la gran biodiversitat de tot el món, és una exposició d'allò més interessant i d'unes fotografies que realment transmeten una sensació de força i claredat. En acabat de veure-la, vam fer el mateix recorregut de tornada com d'anada i agafarem un altre metro fins a la parada de "l'Arc de triomf". Vam parar per esmorzar al grandios Parc de la Ciutadella i mitja hora després agafarem rumb cap al Parlament de Catalunya on una guia molt simpàtica ens va atendre i ens va explicar el funcionament del parlament, què s'hi fa, com funciona un ple, la història del parlament, etc. En acabar la visita, va tornar la pluja, però aquest cop més violenta i menys duradora. Tot i que vam acabar cansats de tot un matí d'explicacions, va ser una sortida d'allò més interessant i filosòfica.

LA SETMANA DE LA CIÈNCIA

Per Michaela Abigail Gatto

Del 19 al 21 de novembre s'ha celebrat *La setmana de la ciència* a Sitges, on participa l'institut Joan Ramon Benaprès, amb la recreació del sistema solar i altres parts de l'univers.

Aquesta fira reuneix tots els centres del Garraf amb representants de cada classe, que exposen treballs elaborats a classe de ciències.

A l'Institut Joan Ramon Benaprès comença sent un treball de classe de ciències del món contemporani de 1r de batxillerat. Les dates concordaven amb la setmana de la ciència i així donant la oportunitat que els millors treballs de cada classe poguessin exposar el seu petit univers a aquesta fira.

Aquest anys s'ha escollit com a temàtica l'univers, així tots els alumnes han recreat la part de

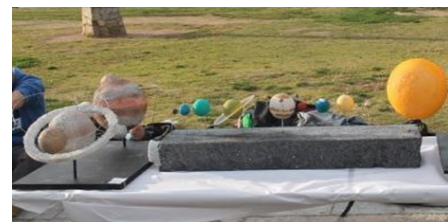
l'univers que més els hi agrada.

Guanyadors de 1r de batxillerat del Benaprès

Però no us creieu que els altres treballs han estat oblidats, sinó que s'han exposat en el vestíbul de l'institut, perquè tothom pugui apreciar l'enorme treball per part del curs de 1er de batxillerat. Els estudiants s'han deixat portar per la imaginació fent, planetes que es mouen, reproducció de Mart amb vida, planetes que giren, les fases lunars fetes de galetes d'Oreo, això i molt més trobareu si us doneu un tomb pel vestíbul de l'institut. Si a més de veure les fantàstiques maquetes fetes pel nostre institut, vols veure la creativitat d'altres centres, passat per la fira de la ciència, Divendres 21 de Novembre a l'esplanada de la Fragata, allà hi trobaràs més que un treball de classe,

podràs veure l'univers reduït a miniatura, no t'ho perdís i no perdís l'oportunitat d'alliberar la teva imaginació i la creativitat, i fer un petit viatge pel l'univers.

Una de les maquetes guanyadores de la classe de 1r B de batxillerat va ser la reproducció del Sistema Solar fet per Clàudia Vila



Maquetes guanyadores de 1erB de batxillerat per: Joan Ferret, Gabriel Peredo, Olivia mitjans i Clàudia Vila.

i Olivia Mitjans, gràcies a la seva creativitat i els seus dots artístics, han permès que el 21 de novembre representin a la classe 1er B i al institut a la fira, amb una explicació amena per a tots els públics però completa, donant així una perfecta imatge en el sistema en que vivim.

No ens podem oblidar de uns altres guanyadors de la classe, Joan Ferret i Gabriel Peredo, reproduint Júpiter i Urà amb els seus satèl·lits respectius, la seva originalitat a l'hora de reproduir aquets planetes ha sigut excepcional, amb les dificultats que comporta posar en òrbita els satèl·lits de forma que quedin perfectament situats i que no es caiguin. I esmentant a més el toc final que han donat al planeta Júpiter amb l'esprai de pintura fen així que sembli gas!



“La música és la única manera d'expressar el que és etern”

Per Marc Navarro



On vas estudiar?

Vaig estudiar en diferents llocs. Primer al meu poble, més tard al temple de capellans del Tibidabo, després vaig estar tres anys a Sant Vicenç dels Horts i a Girona. Vaig cursar el batxillerat a Lleida, i per últim vaig fer la carrera de magisteri també a Lleida.

Des de petit, ja volies ser professor de música?

No, el que realment volia era ser músic. Però abans, sobretot la gent de poble, ho teníem complicat i per tant, ho havíem de fer de manera autodidacta.

Quants anys fa que treballes com a professor? I en aquest centre? En quants centres has treballat?

Enguany en fa 31 que faig de professor. En aquest centre deu

Josep Maria Borda, nascut a Agramunt (Lleida) l'any 1957, és un veterà professor de música i ciències socials de l'Institut Joan Ramon Benaprès.

Destaca per ser una persona molt solidària, amable i atenta. La seva gran passió és la música i ho podem saber per la devoció que ens mostra en les seves classes i per la forma que té a l'hora de parlar d'ella, quasi sempre amb un intens esperit roquer.

fer uns 16 o 17 anys. Aproximadament he treballat en uns 10 o 12 centres, però en el que més anys he estat és aquí al Benaprès.

Quins instruments t'agradaria tocar? Quin instrument domines més?

Realment no he descobert encara l'instrument que més m'agradaria tocar (riu). M'agrada tant la música que qualsevol instrument que veig m'atreveixo a tocar-lo. Per exemple, m'agrada molt la flauta dolça, però també el piano, la bateria... qualsevol instrument el vull tocar. Això sí, si pogués tornar endarrere m'agradaria aprendre a utilitzar la veu per cantar. Penso que és l'instrument de més qualitat.

Cal remarcar, que l'instrument que més domino és la guitarra.

Has tocat mai en algun grup?

Sí, he estat en dos grups de música: un de música irlandesa i l'altre de rock. En els dos grups, tocàvem de manera amateur, ja que per ser músic professional has de tenir un domini important de l'instrument i jo, realment no el tinc. Com he dit abans, la música la vaig aprendre tot sol i això fa que no tingui un domini molt elevat. Per tocar un instrument, realment bé, és important tenir uns estudis i un seguiment de la música. En el grup de música irlandesa vam arribar a ser set membres

(teclat, guitarra, violí, clarinet...). Aquest, és un tipus de música molt peculiar; és molt ràpida i amb uns balls molt moguts. Realment tocàvem aquest tipus de música perquè el nostre violinista tocava aquest gènere i ho fèiem per divertir-nos. Ara però, cal dir, que aquest no és el meu tipus de música preferit. Jo sóc més partidari del rock o de la música clàssica. Amb el grup tocàvem en diferents pobles i ciutats com Sant Pere de Ribes, Vilanova, Vilafranca i durant un parell d'anys vàrem fer una vintena de concerts (aproximadament). Més tard, el grup es va dissoldre, perquè si no hi pots dedicar gaire temps és difícil poder assajar i anar als concerts i per tant, si no t'hi pots dedicar, ho acabes deixant.

Com a organitzador del festival amb l'Aina, creus que va ser un èxit el passat festival de fi de curs? Es van complir les expectatives que esperàveu?

De fet, a l'institut vàrem fer festivals durant deu anys, però finalment ho vam deixar estar. Jo com a professor de música, penso que és molt més educatiu fer un festival, que, fins i tot, fer classes. I ara que l'Aina ho ha reprès de manera excel·lent, encara té més èxit. A més, recordo que la gent estava molt motivada; un fet que ho demostra és que molts alumnes que no havien tocat mai cap instrument, van ser capaços d'aprendre'n, per tocar al festival, i això jo crec que és molt més que educatiu. De fet, hi ha un detall

curiós que estaria bé esmentar, que és que els americans o els anglosaxons cada any fan un festival de fi de curs i a més sol ser una festa molt consagrada. En canvi aquí això no passa. Normalment depèn de la voluntat del professor, però realment també de la voluntat de l'alumne (ja que pujar a un escenari i actuar és de les parts més importants). Durant els anys que jo vaig organitzar festivals vam viure unes experiències molt bones. També hi havia un gran nivell, fins i tot i va participar gent que més tard es va dedicar a la música. Això és d'una satisfacció espectacular, a part d'un moment en el que els professors i els alumnes s'uneixen i actuen amb total igualtat a dalt de l'escenari. Ara però, tornant al passat festival, crec que va ser un èxit total, encara que hi ha un aspecte que aquest any hem de millorar; aquest aspecte és el so. Però com et dic va ser un èxit i vam poder complir les expectatives establertes.

Creus que és millorable el nivell del festival?

Sí, però no gaire. Encara que a mi m'agradaria que hi hagués una mica més de ball i més d'humor. Però a part d'això, és poc millorable perquè el nivell és molt alt.

Què és per a tu la música?

Per mi la música és la manera d'expressar el que és etern, per no dir que és l'única manera d'expressar-ho. A més, ho fa de manera efímera, és a dir, se'n va. Pot desaparèixer i això provoca la gran paradoxa de la música.

Amb quins gèneres musicals t'identifiques? Per què?

M'agraden tots els gèneres musicals. Però els que més em criden l'atenció són el rock, perquè és el que he escoltat des de la meua joventut i la música clàssica perquè és on hi ha realment la saviesa musical; i dono molta importància als músics clàssics, però com he dit abans, m'agraden tots els gèneres.

“Penso que és més educatiu fer un festival, que fins i tot fer classe”

Tens algun ídol musical? Quin? Per què?

Per a mi el millor músic de la història és, sense dubte, Johann Sebastian Bach. Perquè tenia un domini brutal de la música. També cal dir, que la seva música és difícil perquè instrumentalment, a vegades, la nostra oïda no està del tot preparada per apreciar-la, però quan superes aquesta "barrera" et t'adones que era un geni de la música.

Quins són els teus tres grups de música preferits?

Pink Floyd, els Beatles i Joaquín Sabina (aquest últim, per les lletres bàsicament).

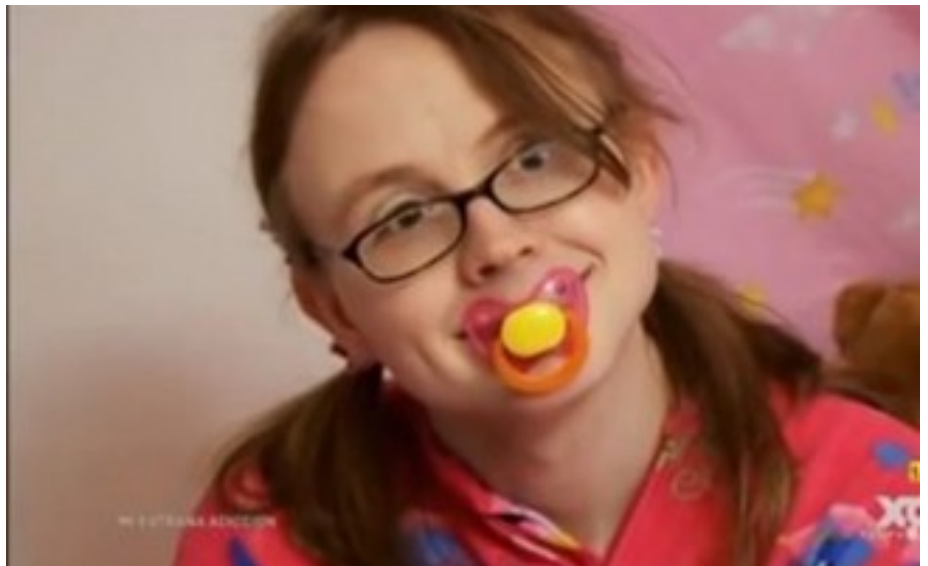
Estranyes addiccions

Per Júlia Chacopino i Gonzalo Romanos

Al món hi ha gent molt curiosa, però, quines estranyes addiccions poden sorgir al seu organisme? Com van començar a desenvolupar-les? Què opinen els familiars dels afectats? Intenten controlar aquesta dependència? Fins a quin punt poden arribar a créixer aquestes addiccions? Com podem observar les addiccions estan molt presents en el nostre entorn, encara que mai ens em parat a pensar a quins extrems poden arribar. És un tema que dona molt per parlar. Tot i així, la gent desconeix les estranyes addiccions que ens envolten, ja que les pateixen molt poques persones.

1# TERESA, 44 ANYS

Aquesta dona viu a Virginia i es addicta a menjar pedres. Fa més de 20 anys que la Teresa té aquesta estranya addicció. Al principi es sentia captivada per l'olor de la terra, fins que un dia se les va endur a la boca i es va quedar enganxada al seu sabor. Actualment es veu incapaç d'aguantar un sol dia sense menjar-les. Li encanta sentir-les cruixir entre les seves dents i notar el sabor a terra a tota la boca. Menja més de 300 quilograms de pedres a l'any (concretament uns 330 Kg) i ingereix més o menys un quilo de pedres al dia, que li estan passant factura.



2# RILEY, 25 ANYS

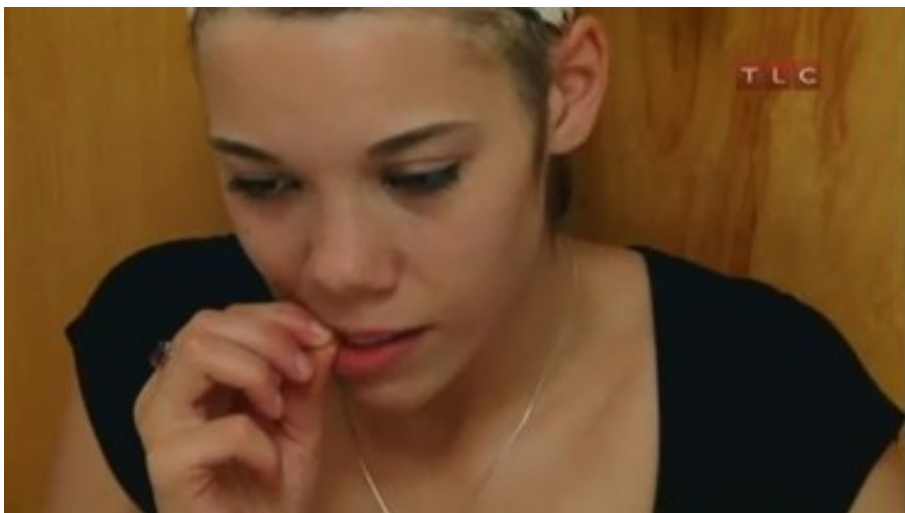
Aquesta jove viu a Búfal, a les afores de Nova York. És addicta a ser un nadó gran. Quan arriba a casa es posa un vestit de nena petita per oblidar-se de l'estrès del món exterior, dur en molts aspectes. Ha convertit la seva habitació en una guarderia plena de joguines i un gran bressol, on dorm i passa la gran majoria del temps. Li agraden molt els pijames de color rosa i en especial, el seu xumet.

Riley passa 12 hores al dia vestida de nadó; això suposa unes 4000 hores l'any. Mensualment es gasta més de 300 euros en objectes de nen petit.

Una dada curiosa; és transsexual. Quan tenia 7 anys va descobrir que estava atrapada dins un cos en el que no volia estar. Al començar la seva addicció, als 13 anys, va iniciar la seva transformació. Actualment, està tan enganxada que no ho podria deixar, diu.



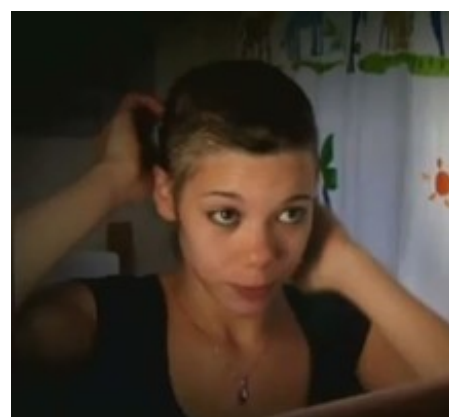
3# HALEY, 22 ANYS



Haley és una mare jove addicta a arrancar-se el cabell. Quan va començar només tenia 16 anys, i en aquella època estava tan enganxada que es va quedar quasi calba. Va deixar l'escola perquè es veia incapaç de concentrar-se, només pensava en arrancar-se més i més cabells.

Haley afirma que quan s'estira el cabell se sent en un estat de meditació, no pensa en res, deixa la ment en blanc. Però a la vegada, sent que tots els seus somnis i objectius estan limitats pel mocador que porta al cap per tapar la seva calba, ja que la gent la discrimina.

L'addicció de Haley s'anomena Tricotilomania, i la pateixen més de 7 milions de persones als Estats Units. Per empitjorar les coses Haley també és addicta a menjar-se els fol·licles capil·lars (arrel del pèl). Li agrada la seva textura gelatinosa i sovint es passa aquests pels llavis.



4# TAMELA, 20 ANYS



Tamela és una jove provinent de l'Amèrica del Nord. Li agrada cantar, ballar i ser el centre d'atenció. Malgrat això té una addicció; la autolesió. La seva addicció va començar a la adolescència, quan tenia 16 anys.

Va ser la protagonista de tres actes de violació, que van causar-li un trauma. De fet, a més del 50% de les persones amb aquesta addicció han sigut víctimes d'abusos sexuals.

Tamela diu que gaudeix al veure la sang sortir del seu cos i fluir per la seva pell. La tranquil·litza quan està nerviosa o estressada. Per auto lesionar-se dona cops de puny a portes fins trencar-les; trenca miralls amb les mans; es fa talls amb ganivetes a les cuixes, braços i diverses parts del seu cos. Hi ha vegades que no pot controlar-se i arriba a fer-se talls tan profunds que no pot detenir la hemorràgia.

Actualment es troba a un centre de recuperació on se l'està tractant.

Red hot chili peppers

Per Teo Bores

Red Hot Chili Peppers és una banda de música nord-americana mundialment coneguda, fundada a Los Angeles, Califòrnia al 1983. L'estil musical que tracta és: funk rock, rock alternatiu, indie rock, rap rock, d'entre d'altres. Són els creadors del funk punk.

Red Hot Chili Peppers és el meu grup preferit. Els seus membres tenen una personalitat única, que saben transmetre molt bé a l'escenari i el seu estil de fer música i tocar-la és dels meus preferits. Toquen tot tipus de cançons, alegres, tristes, etc. i destaquen en cançons poètiques i profundes, en què influeix la droga. És un grup amb bones i conegudes cançons, amb una actitud positiva i bon ambient entre components.

CURIOSITATS

El primer nom del grup va ser "Tony Flow and the Miraculously Majestic Masters of Mayhem". Anys més tard, ja va passar a Red Hot Chili Peppers, que va ser una barreja de noms de grups i estils musicals. Anthony Kiedis va ser expulsat del grup en els seus orígens. Eren amics de Kurt Cobain degut a la droga. Tots van ser addictes a aquesta, ara ja estan tots sans i rehabilitats.



DISCOGRAFIA

The Red Hot Chili Peppers	10 d'agost 1984
<i>Freaky Styley</i>	16 d'agost 1985
<i>The Uplift Mofo Party Plan</i>	29 de setembre 1987
<i>Mother's Milk</i>	16 d'agost 1989
<i>Blood Sugar Sex Magik</i>	24 de setembre 1991
<i>One Hot Minute</i>	12 de setembre 1995
<i>Californi-</i>	8 de juny 1999
<i>By the Way</i>	9 de juliol 2002
<i>Stadium Arcadium</i>	9 de maig de 2006
<i>I'm with You</i>	29 d'agost 2011

CRONOLOGIA

Red Hot Chili Peppers es va fundar a Los Angeles, Califòrnia al 1983. Els integrants fundadors del grup, eren Anthony Kiedis (vocalista). Michael Balzary "Flea" (baixista). Hillel Slovak (guitarrista). Jack Irons (bateria).

El Guitarrista Hillel Slovak va morir de sobredosi d'heroïna al 1988, així que va ser reemplaçat per John Frusciante l'any 1989, justament per la creació del segon àlbum, *Mother's Milk*.

El bateria Jack Irons va caure en una depressió degut a la mort de Slovak, va deixar el grup el mateix any de la seva mort.

Frusciante va decidir deixar el grup al 2006, i a la sortida del nou disc *I'm with you* va aparèixer Josh Klinghoffer.

El grup ha tingut diversos canvis des de el seu origen, el guitarrista, Dave Navarro, també va col·laborar amb el grup per la creació dels àlbums, *One hot minute* i *Californication*.

Els membres actuals del grup son: Anthony Kiedis (vocalista), Michael Balzary, conegut com a "Flea" (baixista) Josh Klinghoffer (guitarrista) i Chad Smith (bateria)

Dos homes i mig

Per Gastón Figliozzi



“Two and a Half Men” (Dos homes i mig en català) és una sèrie de comèdia dels Estats Units que es va començar a emetre el 22 de setembre del 2003. La sèrie està protagonitzada per Charlie Sheen (Charlie), Ashton Kutcher (Waldon), Jon Cryer (Alan) i Angus T.Jones (Jake)

La sèrie tracta sobre la relació que tenen els dos germans i el seu nebot al convida a la mateixa casa després de tants anys sense veure's, i posteriorment, de la relació que estableixen amb un nou personatge, en Waldon. Té 12 temporades en total, totes emeses menys l'última. La sèrie va patir un canvi molt important, quan per raons personals, en Charlie Sheen va decidir abandonar la sèrie a la octava temporada i va ser substituït per Ashton Kutcher. En aquesta sèrie es parla pràcticament de qualsevol cosa i succeeixen infinitat de situacions diferents de la vida quotidiana. Mostra dos germans completament diferents. En Charlie és un famós pianista alcohòlic que s'ha passat tota la vida component cançons, bevent i estant amb dones molt guapes, mentre que el seu germà petit Alan es un quiropràctic

divorciat que durant tota la seva vida sempre ha tingut mala sort en el tema dels diners i les dones. Les seves vides canvien radicalment quan l'Alan, amb el seu fill Jake, van a viure a casa d'en Charlie. Al llarg de la seva emissió i creixement de la popularitat, la sèrie ha rebut diverses crítiques, tan positives com negatives. El seu tema principal és que mostra una família distorsionada, mal educada, on sempre estan presents les dones, el sexe i l'alcohol. Però sempre és fa amb un punt d'ironia, tot i que això no sempre és veu amb humor. Moltes de les situacions d'humor de la sèrie poden ofendre a diverses persones. Fins i tot, el propi Angus T.Jones (Jake), afirma que la sèrie es nefasta, i que fa mal al cervell. Però és possible que per tots aquests temes la sèrie hagi aconseguit l'índex de popularitat tan ele-

vat que té. De totes maneres no deixa de ser una producció audiovisual còmica, amb l'únic objectiu d'entretenir. Dos homes i mig es la recepta perfecta per passar una bona estona veient la televisió. Mai està de més riures una mica amb aquests tipus d'humor, però sempre sent conscient d'on son els límits. S'ha de tenir consciència de que certes bromes poden ser ofensives, però no deixa de ser una “sèrie de ficció” que en el fons mostra una part de la realitat. Charlie, un compositor que viu en un xalet al costat de la platja californiana, sempre va vestit amb pantalons curts i cada nit dorm amb una dona diferent, tot l'oposat a Alan, i a més que tenen una mare que està bastant anada, una mestressa de claus que té una verborrea impressionant, i una veïna boja i sexualment desinhibida que és una assetjadora nata.

Per Daniel Martí

CRÍTICA

INTERSTELLAR

Si dic que la pel·lícula és **excel·lent**, alguns em diran el contrari; si dic que és dolenta, el mateix. Comencem dient que és una gran pel·lícula, que no avorreix, que homenatja bastants pel·lícules i que, a més, marca la cúspide de l'imperi Nolan. Interstellar llança una atac a dos fronts, les nostres **emocions** i el nostre **intel·lecte**. Combina idees complexes sobre la gravetat, la matèria i el temps, sempre mantenint interessat fins a l'últim segon. He de dir que cada escena consta d'un tancament imprevisible, la banda sonora és correcta, les **imatges** són **espectaculares**, i els actors son estelars. Jo veig **més d'un Òscar**. La recomano totalment, de fet, la tornaria a veure unes vegades més per assaborir cada "Guiño Nolan".

3 CURIOSITATS DEL CINEMA QUE NO SABIES

1. Hi ha una pel·lícula inèdita de Star Wars.

A George Lucas se li van haver de fondre les neurones d'una rampa cerebral. Només així s'explica que el 1978, després de l'estrena de "La guerra de les galàxies" se li



CURIOSITATS

Fotos més sexis

Scarlett Johansson i les seves fotos picants han revolucionat la xarxa. Imatges en què la guapa actriu mostra tots els seus encants i les seves corbes d'infart i que un malintencionat hacker, s'ha filtrat des del seu telèfon mòbil a la xarxa. Les fotos, pel que sembla, les va fer la mateixa actriu, encara que sense intenció de fer-les públiques i encara menys de convertir-se en la imatge més buscada per la legió de fans de la musa de Woody Allen.



Sembla increïble que a la **Vídua Negra** li manipulin el mòbil... Ara només falta que li treguin l'ull dret al **Capità Fúria**.

acudís rodar per a la televisió una delirant aventura nadalenca "Star Wars: Holiday Special". Només dir que la cinta comença amb Chewacka viatjant al seu planeta natal per passar el Nadal en família. Aquesta primera part del film està completament parlada en Wockie. Posteriorment apareixen la resta de personatges i la pel·lícula es converteix en ... un musical !!! Era tan dolenta que cap televisió va voler emetre-la.

2. Fidel Castro va tractar de triomfar a Hollywood

Tretze anys abans de convertir-se en el líder de Cuba, Castro va iniciar una breu carrera cinematogràfica com a galant llatí en la qual va tenir temps d'interpretar petits papers en tres musicals: "Escola de sirenes", "Bathing beauty" i "Holiday in Mexico".

3. Stalin també adorava els musicals

Per això va promoure el rodatge d'aquests en el cinema soviètic i fins i tot va compondre una cançó per a un d'ells: "La cort i el pastor".

PROPERES ESTRENES

007 contra "Spectre"



Sam Mendes va presentar el repartiment i títol definitius del 24è Bond. Léa Sydoux, Monica Bellucci i Christoph Waltz són tres dels nous fitxatges de Spectre, quarta cinta de la saga amb Daniel Craig. En ella, 007 s'enfrontarà a Spectra, l'organització secreta que lidera Blofeld, el veritable paper de Waltz tal com va apuntar al Twitter Sir

JURASSIC PARK TORNA A OBRIR LES SEVES PORTES

Jurassic World s'estrena el proper 12 de juny a Espanya i, com informa Good Morning America!, tot apunta que veurem un nou tràiler de la pel·lícula de dinosaures durant la Super Bowl 2015 que tindrà lloc als EUA el diumenge 1 de febrer.

La quarta entrega de la saga Jurassic Park transcorre 22 anys després de la primera pel·lícula. La famosa Illa Nublar de John Hammond s'ha convertit en un parc en el qual el públic pot veure el dia a dia dels dinosaures,

així com espectacles dels que són protagonistes. Però amb el pas dels anys, el nombre de visitants baixa estrepitosament i els responsables del centre creen una nova atracció, un sanguinari dinosaure que portarà amb si terribles conseqüències. Chris Pratt i Bryce Dallas Howard la protagonitzen amb Colin Trevorrow darrere de les càmeres.

TOP 3 PEL·LÍCULES

Headhunters. Per a mi és una de les millors pel·lícules que he vist. La poso al capdamunt del top, perquè per a molts, és la millor pel·lícula estrenada del 2011. És una pel·lícula que dóna moltes voltes, una pel·lícula que no et pots perdre si t'agrada el bon suspens. La banda sonora, la fotografia, la comèdia i l'acció es desfasen i provoquen un molt bon gust de boca.

Oldboy (2013)

Una pel·lícula americana amb uns actors ja coneguts però excel·lents en el seu treball. Samuel L Jackson, Josh Brolin, exploten el seu paper amb actuacions dramàtiques, còmiques, i plenes d'acció. Oldboy és una pel·lícula molt variada, en la que un no s'espera que succeirà cada deu minuts. Si t'agrada l'acció i el suspens, fes-te amb aquesta pel·lícula, no et penediràs.

Una vida en tres dies (2013)

És una pel·lícula romàntica, sensible i atractiva per la seva forma a presentar situacions dramàtiques i arriscades. Josh Brolin i Kate Winslet, actuen d'una manera meravellosa. Aquesta pel·lícula recomano veure-la en família. Et sensibilitzarà, i t'enamoraràs de la parella protagonista. La pel·lícula és molt romàntica, i és una cosa diferent a les pel·lícules romàntiques d'avui dia. Es desfasa en el seu guió tan convincent i realista. Per això es mereix estar en el top 3.

La nomofòbia

Per Meritxell Gracia i Clàudia Vila

El mòbil s'ha convertit en un objecte imprescindible en el nostre dia a dia. Gràcies a ell estem connectats als nostres éssers estimats i també és una font d'informació i entreteniment inesgotable: xarxes socials, missatgeria instantània, correus electrònics, jocs... les possibilitats són il·limitades!

Però també hi ha inconvenients com ara la nomofòbia.

Quan dius aquesta paraula la gent es pensa que és la por als gnoms, però en realitat la nomofòbia és la por irracional a estar sense telèfon mòbil, en realitat el terme ve de "no-mobile-phone-phobia". Els nois i noies que tenen una dependència al mòbil, es senten incomunicats quan no poden utilitzar-lo, bé perquè se l'hagin oblidat a casa, bé perquè s'hagi acabat la bateria o estigui fora de cobertura. Pot semblar una simple addicció, però també és possible que darrere d'això hi hagi un greu problema psicològic.

Hi ha persones que quan no tenen el mòbil pateixen ansietat, nerviosisme, agressivitat, inestabilitat, inquietud, dificultat per a concentrar-se, taquicàrdies i mal estar general. Si la addicció és més forta, els símptomes poden ser més molt semblants al



"mono" de la droga o de l'alcohol, perquè causa un nivell de desesperació que converteix al mòbil en una primera necessitat, tan com el menjar o la roba.

Gran part de l'alumnat del centre pateix símptomes de nomofòbia o directament, és nomofòbic.

Causes que fa que la gent tingui nomofòbia és la dependència absoluta dels altres, la inseguretat personal, la necessitat de sentir-se acceptat per la gent que ens envolta i l'avorriment, ja que el mòbil és una manera d'estar connectat.

Els que pateixen aquest símpto-

ma, tan comú entre tots nosaltres, són persones que no poden apagar el mòbil a les nits i que, per tant, es veuen interromputs durant les seves hores de son. L'insomni és, per tant, una de les conseqüències més freqüents en les persones nomofòbiques. També una persona nomofòbica per voler estar connectada amb persones que estan lluny descuida a les persones que estan a prop. Unes altres conseqüències poden ser: Accidents mentre enviaven missatges o parlaven per telèfon, caigudes al pujar o baixar escales, o ensopegades al caminar.

El retrat robot de qui pateix nomofòbia és una persona introvertida, amb baixa autoestima i amb dificultats socials i de resolució de conflictes, que en el seu temps d'oci només utilitza el mòbil i sembla incapaç de fer petar la xerrada sense ell.

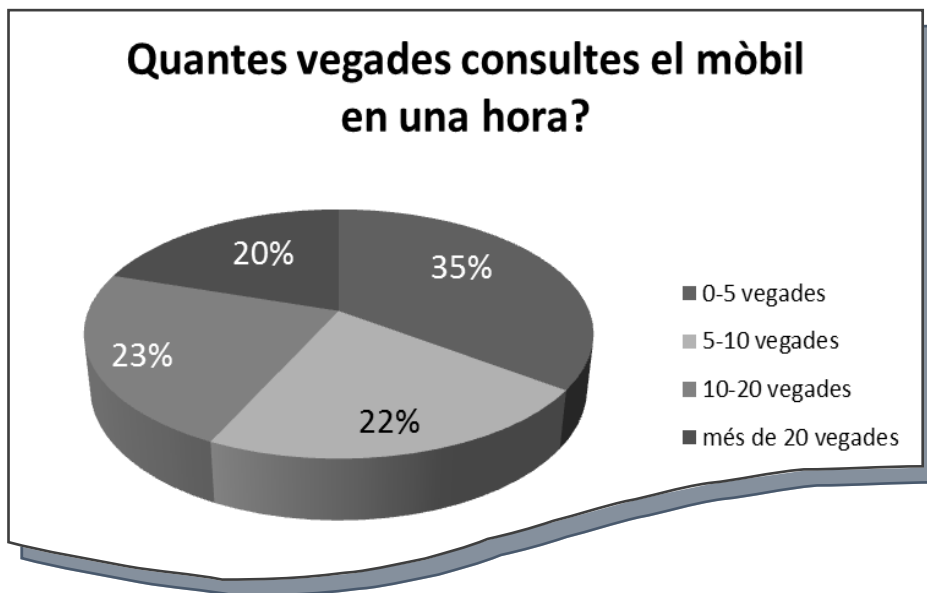
Nomofòbia a l'Institut

Més de la meitat de l'alumnat del centre es sent estrany quan no té el telèfon al costat.

Hem fet una enquesta, a 60 alumnes de tota l'ESO i el batxillerat amb mòbil de l'institut, preguntant sobre diferents aspectes sobre els telèfons mòbils, per a saber si hi ha gent que pateix aquesta malaltia tan comuna actualment.

Pel que fa a la pregunta de quantes hores diàries utilitzen els mòbils, l'alumnat del institut l'utilitza, en general, moltes hores. La majoria de la gent ho fa més de 6 hores, tot i que els nois són els que més ho fan. Així que, com a partir de més de 6 hores diàries utilitzant el mòbil es considera un símptoma de la nomofòbia, podem deduir que la gran part de l'alumnat en té símptomes.

Respecte a què solen fer amb el



mòbil quan l'utilitzen, ens hem adonat que la gran majoria de nois i noies utilitza el *Whatsapp* i escolta música per igual, en canvi, si ho mirem per sexes, ens adonem que els nois utilitzen el mòbil per jugar i les noies fan

servir més la càmera.

I...com aquesta enquesta es tractava de veure si l'alumnat del centre era nomofòbic o no vam preguntar sobre els dos símptomes principals d'aquesta malaltia, el sentir-se estrany quan no tens el mòbil a prop teu i el de si series capaç de viure sense ell.

Els resultats d'aquesta pregunta ens han deixat sense paraules ja que més de la meitat del enquestats, es sent estranya quan no té el telèfon al costat i gairebé un 50% de l'alumnat no podria viure sense ell.

En definitiva, gran part de l'alumnat del centre pateix símptomes de nomofòbia o directament, és nomofòbic.

Consells

Per a no ser nomofòbic

- * Deixar de banda el mòbil durant els menjars o durant una reunió familiar.
- * Apagar-lo durant la nit
- * Prioritzar la realitat al món virtual
- * Deixar el mòbil a casa quan no tingui bateria

Si no pots fer alguna d'aquestes coses, mai està de més visitar un especialista.

Moments difícils al C.B. Sitges

Per Marc Serrano

El Club Bàsquet Sitges, de la categoria Júnior masculí "A" està passant per una etapa, podríem dir, que de traspàs. Els integrants de l'equip (en els quals m'hi incloc així com molts de nosaltres que estem estudiant Batxillerat a l'Institut Joan Ramon Benaprès), hem passat uns dies de rebombori dins del club; tenint en compte la marxa del nou entrenador d'aquesta temporada, els mals resultats que hem anat obtenint (descomptant el primer "matx", en el qual ens vam endur la victòria) i la marxa, per decepció, d'alguns jugadors.

Ara però, el "team" s'està tornant a encarrilar, amb la incorporació d'un nou entrenador que sembla força esperançat i compromès portant les rendes de l'equip. Un entrenador que està fent que ens adonem de molts errors bàsics que cometem a l'hora de jugar i que ens els corregeix tot explicant-nos el què.



Una nova derrota...

Júnior "A" – Masculí - Nivell "A" – Grup 04 – Jornada 11



C.B. Castellbisbal Lila: **78**



Bàsquet Sitges Júnior "A": **36**



Dani Selma **Nº 5** (6 pts.), Adrian Martí **Nº 6** (4 pts.), Dani San José **Nº 7** (7 pts.), Luis Jose Gimeno **Nº 14** (4 pts.), Marc Serrano **Nº 9** (10 pts.), Marc Hernández **Nº 8** (2 pts.), Víctor Llonch **Nº 26**, Xavier Carbonell **Nº 4** (3 pts.).

Absents: Eric Borrego, David Alcázar, Miguel Rodrigo.

Entrenador: Baltasar Molina "Balta"

Parcials: 21 – 4 / 19 – 9 / 23 – 11 / 15 – 12



C.B. Castellbisbal Lila vs. C.B. Sitges va ser un partit en el que els dos equips es van jugar ascendir alguna posició en la taula classificatòria de la lliga, sobretot el Bàsquet Sitges, que actualment està com a últim classificat i que va tornar a perdre l'oportunitat de millorar estadísticament. El partit es va dur a terme a les 11:00 h, del diumenge 30 de novembre d'aquest mateix any, al *Pavelló Municipal L'illa* a Castellbisbal.

El Bàsquet Sitges, el nostre equip, va tornar a iniciar el partit amb el peu esquerra, tot encaixant 21 punts en contra i tant sols anotant 4 punts a favor. El partit semblava anar-se'n de les mans de nou i el nostre entrenador va haver de demanar diversos temps morts que van servir per animar a l'equip i espavilar l'estil de joc d'aquest.

Mentre el Castellbisbal seguia amb la seva bona dinàmica i amb les seves bones sensacions, nosaltres seguíem jugant massa accelerats i amb poca concentració. Fet que provocà

que ens anéssim al descans amb una diferència de 27 punts (40 – 13). Un resultat difícil de remuntar. A més, la poca efectivitat sota cistella va conduir al desapropietament d'un munt d'oportunitats de sumar punts al marcador i millorar la nostra participació a nivell de puntuació en el joc. També cal destacar que entre el segon i el tercer quart, vam tenir moments en els quals vam agafar pocs rebots. Això va fer que l'equip rival aconseguís puntuar fàcilment sota cistella.

Llavors, va ser quan al descans, el nostre entrenador, va decidir fer una sèrie de canvis tàctics. Un cop arribats al vestuari va explicar-nos que a partir d'aquell moment havíem de fer millor la pressió defensiva, les sortides de pressió i millorar

també la nostra defensa en zona 2-3 (que realment semblava un colador). Per últim, ens va animar a seguir intentant lluitar per reduir distàncies al marcador.

Un cop iniciat el tercer quart, vam començar a jugar un xic millor. Però, malgrat alguns bons moviments i alguna bona jugada sota cistella, no aconseguíem ajustar-nos gaire més al marcador de l'equip rival. Perdiem moltes pilotes, a causa de mals passes i excepte alguns taps del nostre equip, la defensa no va millorar; sinó que encara vam encaixar més punts que els dos quarts anteriors. El Castellbisbal era millor a nivell tècnic.

A l'últim quart, les distàncies del parcial van ser les més ajustades, ja que vam aconseguir una diferència de tan sols 3 punts, anotant-ne 12 per 15 del Castellbisbal.

Finalment, l'equip guanyador va ser el **C.B. Castellbisbal Lila**, que va saber dominar el partit i no ens va deixar guanyar cap parcial, ni tampoc ens va deixar posar-nos en cap moment per sobre en el marcador. Van ser justos mereixedors de la victòria.



La força de la paraula

Com introduir-se al món de la literatura

Per: Ainhoa Jiménez

La fantasia i màgia de la paraula escrita és infinita i plena d'opcions, algú va dir una vegada que "si no t'agrada llegir és perquè no has trobat el llibre indicat encara" llavors la missió d'aquesta secció és ajudar-vos a trobar aquell llibre tan especial que us desperti aquesta passió.

Fantasia màgica



"El cercle" de **Mats Strandberg y Sara B. Elfgren**

Nº de pàgines: 500

Editorial: Maeva Young

Preu: 17.90

Sinopsi:

Una nit de lluna plena, sis noies es veuen arrossegades per una força misteriosa fins a un vell teatre a l'aire lliure. Dies abans, un company va aparèixer mort a l'institut. Tothom pensa que ha estat un suïcidi. Tothom, excepte elles.

En aquest misteriós lloc en ruïnes, els és revelada les Triades, un grup de bruixes unides per un poder que pot destruir-les a

totes. Aviat descobreixen que, malgrat les seves diferències, es necessiten les unes a les altres per dominar els seus nous poders i complir la missió que els espera.

"El cercle" és potser la novel·la més madura que veureu a aquesta secció. Encara sent catalogada com a juvenil té un llenguatge dur i una prosa complicada però molt atractiva. Les seves qualitats són una immensa originalitat i uns personatges rodons i treballats. Tracta el món màgic i el seu ús amb un punt de vista poc usual i que crida l'atenció i agrada fins el punt que no pots deixar el llibre de costat fins que ho has acabat.

"La canción de Aquiles" de **Madeline Miller**

Nº de pàgines: 400

Editorial: SUMA

Preu: 18 €

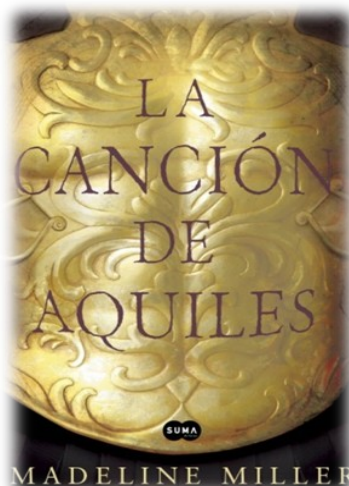
Sinopsi:

El jove príncep Pàtrocle mata per accident a un noi. Repudiat pel seu pare, és exiliat al regne de Ftia, on l'acull el rei Barallo, un home beneït pels déus, intel·ligent, ben plantat, valent i reconegut per la seva pietat. Tant que se li va concedir el més alt honor, la possibilitat d'engendrar un fill amb una deessa, aquest fill seria Aquil·les.

Aquil·les és fort, noble i il·luminós. Pàtrocle no pot evitar admirar fins a l'últim dels seus gestos; la seva bellesa i perfecció fan que sigui incapaç de contemplar sense una punxada de dolor. Per això no explica que Aquil·les el esculli com a germà d'armes, un lloc de la més alta estima que l'unirà a ell per llaços de sang i lleialtat, però també d'amor.

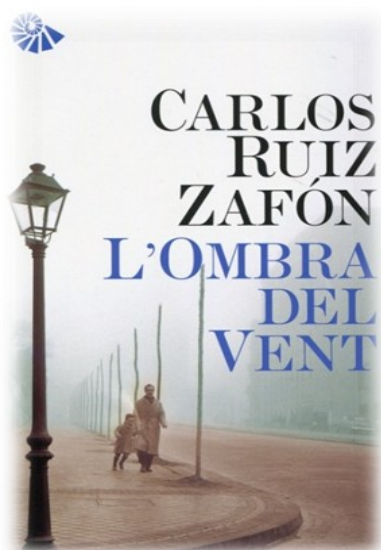
"La cançó d'Aquil·les" és un llibre meravellós d'aventura i

Històrica



romanç, ple de passió per tot aquest que busqui un llibre que l'emocioni, amb meravelloses descripcions de la batalla i molta informació mitològica que atrapa i enamora. Abunden els moments divertits i les situacions tràgiques fent d'aquest un llibre molt original i especial.

Misteri gòtic



“L’ombra del vent” de **Carlos Ruiz Zafón**

Nº de pàgines: 500

Editorial: De Bolsillo

Preu: 10,40€

Sinopsi:

Una matinada de 1945 un noi és acompanyat pel seu pare a un misteriós lloc ocult al cor de la part vella de la ciutat: El Cementiri dels Llibres Oblidats. Allà, el Daniel Sempere troba un llibre maleït que canvia el rumb de la seva vida i li arrossegirà a un laberint d'intrigues i secrets enterrats a l'ànima fosca de la ciutat. L'Ombra del Vent és un misteri literari ambientat a la Barce-

lona de la primera meitat del segle XX, des dels últims esplendors del Modernisme a les tenebres de la postguerra.

“L’ombra del vent” és un llibre que es podria considerar completament perfecte per a començar a interessar-se amb la lectura, com tots els demás llibres d’aquest mateix escriptor. Es suposadament dirigit a un públic adult però es igualment enganxós per als joves, la seva prosa es propera i musical i atrau des de la primera pàgina. Està situada a Barcelona per la qual cosa els carrers i llocs típics que apareixen a la novel·la ens son propers i fàcils de situar. En la meua opinió aquest es el llibre més indicat per una tarda freda per estar-nos a casa embolicats en una manta i un got de xocolata, cafè o té a una mà i un llibre a l’altre.

Drama i romanç juvenil



“La noia del llac” de **Steph Bowe**

Nº de pàgines: 236

Editorial: Montena

Preu: 15,15€

Sinopsi:

En Sacha pateix una malaltia terminal; la seva mare és morta, i cada dia ha de veure a l'institut la nova parella del seu pare: el seu professor d'art. Un dia, en Sacha decideix acabar amb el seu patiment i llançar-se a un llac. El destí fa que es trobi amb la jove Jewel, la vida d'ella tampoc no ha estat gaire feliç: fa anys va veure morir ofegat el seu germà en aquell mateix llac. Decideix que farà tot el possible per salvar en Sacha. Aquest és el començament del que serà una amistat extraordinària, i potser alguna cosa més, entre dos joves a qui la vida mai no els ha regalat res, però que tenen el millor: es tenen l'un a l'altra.

“La noia del llac” és una novel·la que emociona i es queda amb tú des de la primera pàgina, els personatges son ples d’emocions i d’idees que et faran reflexionar i potser fins i tot fer que una o dues llàgrimes caiguin sense tu adonar-te. Aquest és un d’aquests llibres que es queden al teu cor per sempre i mai no s’obliden. Perfecte per tot aquell que vulgui començar a llegir i busqui romanç i drama en un conjunt i un final obert ple de possibilitats.



"La soledat és la meva millor companyia"

Entrevista a Noèlia Vidal

Per Michaela Gatto i Ainhoa Jiménez



son d'aquest estil i gènere.

On et veus d'aquí a deu anys?

Com ja he dit abans, treballant com a periodista i probablement fora del país, ja que treballar a Espanya no és del meu interès.

I a quin país t'agradaria anar?

M'agradaria anar a Irlanda o a Canadà, encara que veig més segur anar a Irlanda ja que està més a prop.

Estaries disposada a deixar a la teva família per anar-te'n del país?

Sí, no tindria cap problema, els trobaria a faltar, sí, però sóc una persona solitària, podríem dir que la soledat és la meva millor companyia.

Quina és la teva situació sentimental actual?

(Riu) Ara mateix no tinc de parella, tampoc és que tingui gaire interès en buscar-ne.

Què en penses de l'amor?

Sobre l'amor romàntic? No l'he trobat encara i es una idea que no m'atrau massa.

I què representa per a tu l'amor?

És un tipus de transmissió de sentiments sense esperar rebre res a canvi.

Què estudies actualment?

Estic cursant primer de Batxillerat humanístic a l'institut Joan Ramon Benaprès, on ja porto quatre anys.

Quina és la teva matèria preferida?

Totes m'agraden ja que sóc una persona de lletres, però en les que més destaco són el grec i literatura.

A què et voldries dedicar?

M'agradaria ser escriptora però ho veig més com un somni, així que ara estic estudiant per ser periodista.

Si acabes sent escriptora quin tipus de llibres t'agradaria escriure?

Ficció i fantasia majoritàriament, ja que totes les meves influències a l'hora d'escriure

Noèlia Vidal, de cabells color carbó, va néixer un 26 de Juliol del 1998 a Barcelona, baixeta i prima amb molts ocells al cap estudia Batxillerat al institut Joan Ramon Benaprès somia en esdevenir una prodigiosa escriptora de èxit mundial a la indústria literària fantàstica. De somriure esplèndid i mirada càlida lluita per ideologies que es basen en la igualtat buscant una nova societat. Solitària i realista desitja començar una nova vida lluny de les desigualtats catalanes i espanyoles. De gustos freds però ànima acollidora es refugia en els èxits literaris del passat i el present.

Com que no tens parella i així tens més temps lliure que t'agrada fer amb ell?

M'agrada llegir, escoltar música, escriure a vegades, parlar amb amics al mòbil... Una mica de tot.

Quants llibres llegeixes a l'any?

No sabria dir-te, més de deu segur, perdo el compte.

Quin és el teu gènere literari preferit?

Llegeixo una mica de tot, des de llibres filosòfics a llibres històrics. Però el meu gènere preferit és el fantàstic juvenil.

Tens alguna afició artística?

Si escriure és considerat art, llavors sí em podria considerar una artista.

Fas alguna activitat extraescolar?

Feia teatre al espai jove de Sitges perquè m'atreuen les arts escèniques, però ja no faig res.

Et consideres oberta de ment?

Sí, completament. M'he criat envoltada de gent tolerant.

Quines són les teves idees?

A què et refereixes? Sóc feminista i una persona d'esquerra republicana encara que no domino massa el tema polític

Per què vas adoptar aquestes ideologies?

Perquè crec en la igualtat sense excepcions.

Fins quin punt lluitaries per això?

Ara mateix no puc fer molt, ja que ni sóc major d'edat ni tinc experiència o diners suficients; però amb el temps seria capaç de fer el que fos possible pels meus ideals, perquè sinó lluitem nosaltres qui ho farà

Preguntes ràpides

Blanc o negre?

Negre

Pel·lícula o llibre?

Llibre.

Amor o terror?

Terror.

Tarda amb amics o amb parella?

Amb amics.

Rock o pop?

Rock.

Festa o tranquil·litat?

Tranquil·litat.

Acompanyada o sola?

Sola.

Sibèria o Brasil?

Sibèria

Talons o bambes?

Bambes.

Pluja o sol?

Pluja.

Sopar amb família o sopar amb amics?

Sopar amb amics.

Noi o noia?

Noia.

Catalunya o Espanya?

No em considero ni catalana ni espanyola.



Whatsapp torna a canviar

Per Meri Gracia

Ara sí, s'ha acabat la privacitat a l'aplicació whatsapp. Com? Amb el nou 'doble check' blau.

L'aplicació de missatgeria instantània més famosa del món, s'ha actualitzat per incorporar el 'doble check' blau, que significa que el teu missatge ha sigut llegit. És a dir, tot i que l'altre usuari no tingui visible la seva connexió, qui hagi enviat el missatge sabrà si el destinatari l'ha vist o no. De nou, aquells

que els hi agradi reclamar que no els hi contesten, tindran un punt a favor.

Posem un exemple: Si envies un missatge i l'altre persona està "en línia" però no es troba dintre de la conversació, seguirà apareixent el 'doble check' normal, en aquest cas, de color gris. Fins que el destinatari del missatge

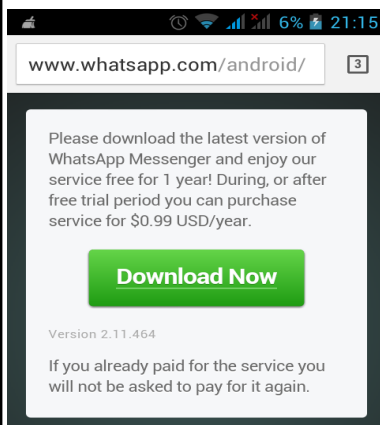


Les 10 aplicacions més utilitzades pels joves

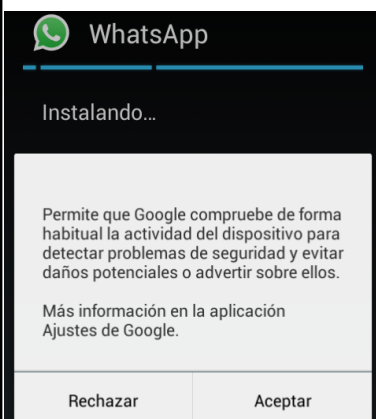
1. Whatsapp 
2. Snapchat 
3. Twitter 
4. Facebook 
6. Spotify 
7. Skype 
8. Dropbox 
9. Tumblr 
10. Instagram 

Aprèn a desactivar el 'doble check' blau de WhatsApp

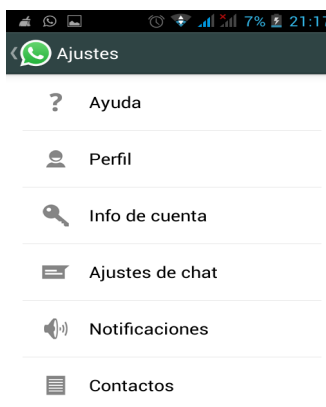
Després de moltes queixes i només una setmana després de la seva incorporació, whatsapp ha decidit fer cas a les crítiques i incloure la desactivació del famós 'doble check' blau.



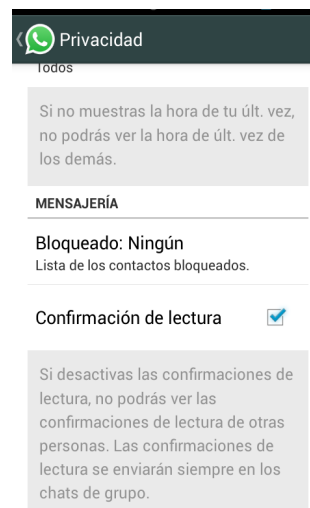
1. Primer de tot has d'anar a la web oficial de Whatsapp i instal·lar allà l'APK.



2. Després, has d'acceptar l'instal·lació.



3. Després que s'hagi instal·lat, has de tornar al teu whatsapp, a la secció d'eines (ajustos) i allà has d'anar a "Info de compte".



4. Dintre "d' Info. de compte" trobaràs la secció de privacitat i allà podràs desactivar el 'Doble check' blau.

CONSELLS DE SALUT

Per Marcus De Barry

En aquest apartat parlarem sobre consells que us poden ajudar a **mantenir-vos amb bona salut** o a trobar-vos mes bé amb vosaltres mateixos.

Primer parlarem sobre els **maleïts grans**, aquells que decoren d'una manera horrible el nostre rostre i no ens deixen en pau, però tranquils, tinc la solució per els vostres problemes, i sense que tingueu que comprar-vos cap crema o anar a cars tractaments.

Consells casolans:

- Posat **pasta de dents** en el gra i deixa-ho descansar com a mínim 20 minuts i veuràs com ha disminuït.

- Posa **suc de llimona** en un cotó i aplica-ho sobre el gra, però tens que fer-ho per la nit.

- Barreja **mel i canella** fins fer una pasta i aplica la sobre el gra per la nit.

- Posat **all cru** sobre el gra i els punts negres.

Però recordeu que és millor prevenir que curar, així que perquè no us surtin els grans manteniu una bona alimentació i una pell neta i exfoliada.



Els mals hàbits que tenim els adolescents en un futur ens poden passar factura

Ara parlarem sobre els **mals hàbits que tenim els adolescents**, que en un futur ens poden passar factura, i hauríem de pensar dos cops avanç de fer-ho.

A més, de les típiques coses dolentes que tots sabem com **fumar, beure alcohol, drogar-se i tenir relacions sexuals sense protecció**; i encara n'hi han moltes més que també són importants.

-No fer esport i portar una **vida sedentària** ens pot portar futurs problemes d'obesitat o diabetis.

-**Estar molt de temps mirant una pantalla** ens pot portar problemes de vista.

-**Dormir menys de 7 hores** (encara que sigui culpa de l'ins-

titut).

-**Menjar productes envasats i amb químics.**

Ja saps el que no has de fer, és a dir, ja no tens excusa alguna, però tranquils també us donaré **consells per deixar els mals hàbits de costat** i tornar-te una persona nova i més sana.

-Canvia els refrescs per **aigua natural**. Els refrescs tenen molt de sucre i no és bo pel teu cos.

-**Menja fraccionadament**. No passis mes de 3 hores sense menjar res perquè sinó després tindràs encara més gana i menjaràs de més.

-**No estressar-se** és molt important, intenta relaxar-te de tant en tant.

Les cartes dels alumnes

Per Ana Calvo

Personalment, considero que la distribució de les assignatures de primer de batxillerat es podria presentar d'una altra manera. Es podrien distribuir una hora de filosofia per una altra de reforç, per exemple, d'anglès ja que per a molts alumnes les llengües els hi suposa una gran dificultat. També es podria substituir una hora de optatives opcionals com empresa o història, per una hora d'assignatures com català o castellà, ja que les optatives es donen el doble d'hores.

Anònim

La samarreta d'Educació Física de l'institut té un color molt lleig. M'agradaria que es pogués canviar ja que a gairebé ningú li agrada. A poder ser, canviar-la a color blanc, blau o negre, però no taronja de color butà.

Clàudia Vila.

Que arreglin d'una vegada el lavabo dels nois del costat de consergeria perquè sempre està fora de servei i a causa d'això, hem d'anar a consergeria a demanar les claus del lavabo de dalt i és un rotllo.

Joan Ferret

Els horaris d'aquest any són horribles. Molta gent no sap a quina hora acaben les classes, i sempre hi ha alumnes que es queden a fora entre el pati i les classes.

Anònim

Crec que haurien de fer més sortides amb l'Institut (de qualsevol matèria), ja que hem fet poquíssimes.

Anònim

El Consultori

Per Eduard Adell

Anònim

M'agrada una noia que es nova i ella ho sap. Ja no em parla molt des de que ho sap. Es parla amb molts nois. Que haig de fer per fer-me notar? Sóc amable, agradable, sensible i físicament estic bé. Conec el seu tipus de noi que li agrada i sé que no compleixo els requisits. Puc agradar-li més endavant? Com?

Estimat lector, no pots mirar l'amor com una llista de requisits que has de complir per tal d'agradar algú, si tu ets com és i ella decideix de estimar-te llavors ets molt afortunat, si no es així no passa res no és la teva culpa, canviar per algú

faria la relació convertir-se en una situació falsa. No t'amoïnis, tot és passatger i no ho estaràs passant malament per sempre. Sort.

Anònim

Com puc oblidar un amor impossible?

Ja saps el que diuen, si estimes algú, deixa'l anar. En altres paraules: Ni el/la miris, evita'l/la, si fa falta. També pots estar amb altres nois/noies per a intentar que t'agradi algú altre o per distraure el cap.

Anònim

Em sento rebutjat pels meus amics, em fan "bullying". Com no sóc molt parlador, pensen que sóc "retrasat" i em donen l'esquena. No se'm dona molt bé fer amics, però quan en faig un, em faig estimar. Vull tenir amics! Què faig?

En primer lloc, els teus amics no són els teus amics, així que oblida-te'n. En segon lloc, si vols poder tenir amics i parlar tranquil·lament hauries de millorar la teva autoestima. Em preguntaràs com es fa això, bé, és tot un tema d'acceptar-se a un mateix com és. No és fàcil però és possible.

ENTRETENIMENTS

Per Julia Chacopino i Daniel Straumann

Acudits:

A l'Institut el Vicenç diu:

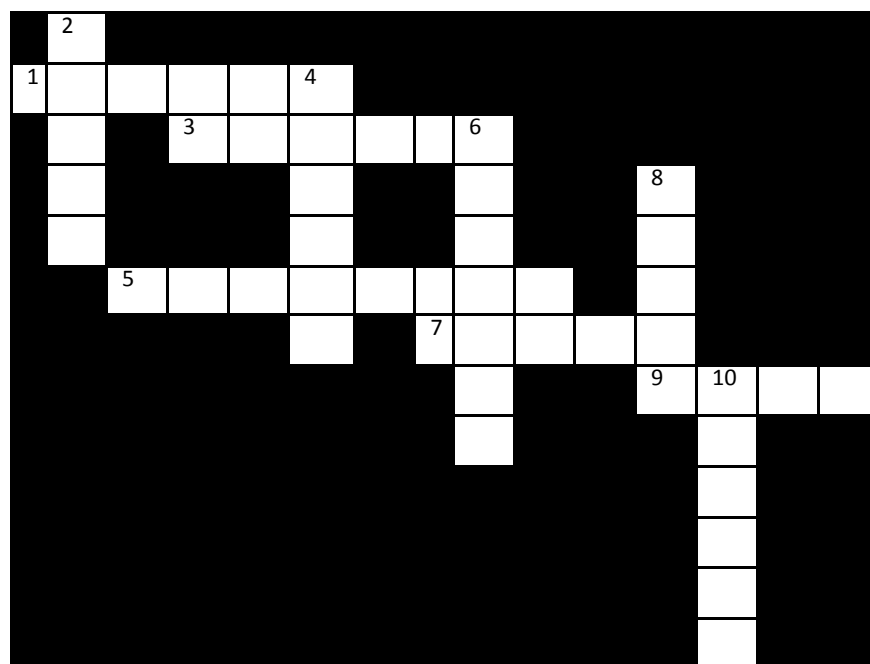
- A veure Gonzalo, com t'imagines l'escola ideal?
- Tancada professor!!!

Teo pregunta a la Paqui:

- Vostè em castigaria per alguna cosa que no he fet?
- Clar que no Teo.
- Ahh, doncs que bè perquè no he fet els deures!



Mots Encreuats



Horitzontals:

- 1: Professor que sempre diu:
"¿Qué pasó, qué sucedió?"
- 3: Es pot dir que aquest professor

sap més de mímica
que d'anglès.

- 5: La paraula que més
utilitza és: "Hrr...".
- 7: Si t'oblides el llibre en

alguna classe seva et dirà:
"Empieza a copiar por la B de
burro".

- 9: Aquest professor el reconeixes
més per la frase: "(.....) el
fuerte, le le le le!".

Verticals:

- 2: És el senyor feudal de la classe.
- 4: En batxillerat la tenim tots i tots
creiem que sembla un ratolí.
- 6: Sempre diu: "Aviso a navegantes...", "La teoría se aprende
en casa", etc.
- 8: Es podria posar un anunci on
posi: Filòsof alt i ben plantat
busca dona... :")
- 10: Quan surts de la seva classe
sempre dius: Adéu (.....)

TESTS DE PSICOLOGIA

Per: Clàudia Vila

KOKOLOGIA:

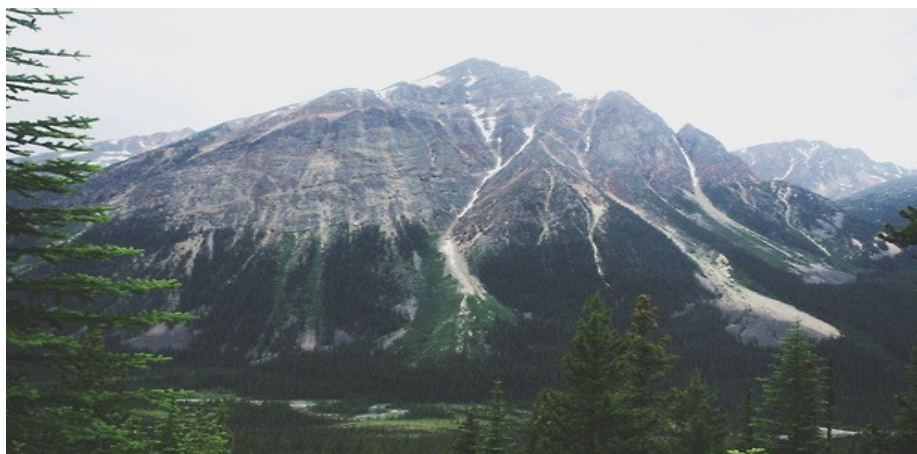
Kokologia és un terme que va aparèixer al Japó a finals del segle XX i que està compost per la paraula "kokoro" (que en japonès vol dir esperit, ment o sentiment) i el sufix grec "lògia" (que significa ciència). És un tipus de joc psicològic en què qui participa s'ha d'imaginar situacions reals o fictícies i després respondre a unes quantes preguntes que tenen una sèrie d'interpretacions psicològiques.

TEST KOKOLÒGIC: EN LES MUNTANYES

Aquets test està pensat per a descobrir com és el teu interior i serveix per a conèixer-te millor a tu mateix. Respon a les següents preguntes de la manera més sincera possible, ja que, com més concreta sigui la resposta millor serà l'anàlisi psicològic.

PREGUNTES:

- Et disposes a escalar una muntanya, a la recerca d'una pedra molt rara. Quina és la teva impressió de la muntanya des de baix?
- Després d'una cansada recerca, encara no has trobat la pedra i el sol s'està posant. Què faràs a continuació?
- Has descobert per fi la pedra que anaves buscant. Quina classe de pedra és? Descriu la seva grandària, pes i valor.
- Ha arribat el moment d'iniciar el descens i tornar a casa. Amb quines paraules t'acomiares de la muntanya, i quina és la seva resposta?



INTERPRETACIÓ KOKOLOGIA: La muntanya que està davant teu representa el teu pare, o la figura paterna de la teva vida. La pedra que busques simbolitza les capacitats i energies que has de descobrir en el teu interior durant el viatge a la independència adulta. **A)** La teva impressió de la muntanya diu la imatge que tens del teu pare. Era difícil i implacable? o era afectuós i fàcil de conquistar? **B)** La pedra que busques representa el teu talent encara per descobrir. La teva resposta a aquesta pregunta diu si mai seràs conscient que tens aquest potencial per explorar. La gent que diu que seguiria buscant la pedra malgrat tot, demostra la mateixa persistència i determinació en la seva vida i mai es rendeix tot i que els seus esforços no donin fruits. La gent que abandonaria la recerca, però, tornarien per continuar al dia següent. Són persones que dosifiquen els seus esforços durant un llarg període de temps. En aquest grup hi haurà bastants persones que triomfaran en el moment oportú. La gent que va deixar de buscar la pedra corre el perill de no desenvolupar mai el seu veritable potencial. **C)** La forma de descriure la pedra revela el que opines del teu valor. Era molt gran i pesada, quan deies que valia? Ni la solució està en valorar poc, ni en valorar en excés. Cada cosa té un punt mig, aquest és un bon lloc per posar d'exemple. Uns milers d'euros i una quantitat prop d'un puny... ja és la solució més intermèdia. **D)** Les teves paraules de comiat a la muntanya revelen la relació que tens amb el teu pare. La resposta de la muntanya diu la teva idea del que sent per tu. Reconeixes alguna d'aquestes pautes? Tu: "Gràcies per tot" La muntanya: "Cuida't", Tens una bona idea establir una relació emocional pel que fa a la teva figura paterna. Tu: "Bé, sembla que per fi he acabat amb tu", La muntanya: "Repeteix-ho" Potser tinguis algun problema de solucionar.

TEST PSICOLÒGIC: SERÀS UN BON/A PARE/MARE??

Tenir un fill no és gens fàcil. Per això, no totes les persones tenen la possibilitat de ser uns pares o mares excel·lents, ja que això requereix unes capacitats determinades. Tot i que segurament encara et falten molts anys per comprovar-ho, amb aquest test t'ajudarem a descobrir si se't donarà bé, això de tenir fills!

1. Com és el teu pare amb tu?

- a) Absent
- b) Autoritari i llunyà
- c) Còmplice i educador

2. Com és la teva mare amb tu?

- a) Massa discreta
- b) Inflexible i severa
- c) Afectuosa, marassa i pedagògica

3. T'agraden els nens?

- a) M'atabalen i em posen molt nerviós/a
- b) M'agrada compartir-hi una estona
- c) Buf! M'encanten! Em passaria hores jugant amb ells!

4. Què faries si el teu fill tornés enfan- gat fins a les celles?

- a) Li clavo un clatellot i el castigo
- b) Passo de tot i no li dic res

c) Li demano què ha passat i valoro si cal prendre mesures

5. Com reaccionaries davant d'un càstig inadequat de la teva parella

al teu fill?

- a) Li retreus davant seu i et poses de part del nen
- b) Deixes que el càstig es compleixi, però parles amb la teva parella perquè la pròxima vegada es faci diferent.

6. Si al teu fill li trobes un paquet de marihuana...

- a) Li dius: <Que bé, lia un porret que fumarem!>
- b) Fas com si no ho haguessis vist
- c) Parles amb ell per saber quin ús en fa i poder-lo orientar

7. El teu fill ha suspès 6 de 7 assignatures; què fas?

- a) Li parteixes el gerro al cap
- b) Penses que ja s'ho trobarà i no fas res al respecte.
- c) Parles amb ell i amb l'escola, i busqueu una solució

PUNTUACIÓ:

- 1) a=5 b=10 c=15
- 2) a=5 b=10 c=15
- 3) a=5 b=10 c=15
- 4) a=5 b=10 c=15
- 5) a=5 b=15
- 6) a=5 b=10 c=15
- 7) a=5 b=10 c=15



RESULTATS:

De 85 a 105: No hi ha cap dubte! Seràs un pare/mare excel·lent! Educador, comprensiu, argumentant les bronques i aconsellant per afrontar els problemes que els puguin sorgir. Felicitats!

De 60 a 80: Pots tenir fills i exercir de pare/mare, però realment perquè els teus descendents puguin bé et fa falta una parella que hagi tret una millor puntuació en aquest test. Et mostraries massa indiferent i sense voler afrontar els seus problemes. Ser un bon pare/mare no és només comprar-los les sabates.

De 35 a 55: Si no canviessis molt, oblida't de tenir fills. Si no els argumentes res, no intentes saber què els passa i no et mostres com una referència o model, no sabran quins valors han de seguir a la vida per poder ser feliços. Ara mateix, no series un bon pare; les persones també poden canviar recorda-ho.

