



 Centenari
del Pont
Penjant

REVISTA DE L'INSTITUT DE TECNIFICACIÓ. AMPOSTA
DESEMBRE 2015. NÚM. 7





REDACCIÓ

Oriol Baiges
Júlia Casanova
Ivette García
Manu Ghionoiu
Tarik Halli
Júlia Krukonis
Aida Martínez
Albert Martínez
Hajar Nouinou
Basma Ouadi
Júlia Pablo
Radu Plamadeala
Angelina Robledo
Che Jake Rodgers
Clàudia Zamora

EDITA

Institut de Tecnificació
C. França 19-21
43870 Amposta
Tel: 977 70 78 49

COL·LABORA

PA Institut Tecnificació

IMPRESSIÓ

Impremta ampostina
Tel: 977 70 16 84

NOM REVISTA

Josep Igual

LOGOTIP

Domènec Noguera
José Luis Rodríguez

FINANCIACIÓ I MAQUETACIÓ

Miquel Àngel Llorenç

CONSELL EDITORIAL

Anna Bel
Fredo Borràs
Carme Ferré
Maite Ferré
Miquel Àngel Llorenç
Carmina Sancho
Lucia Tomàs

DISENY DE LA PORTADA I PÀG. 2-3

Alex Albàcar
Josep Conde
Mària Conde
Tamara Torrens

DIPÒSIT LEGAL

T: 1221-2012

EDICIÓ DIGITAL

v.scribd.com/mlloren5

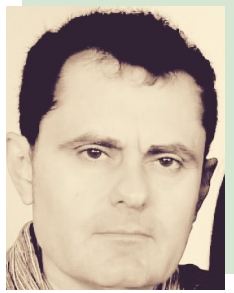
ISSN EDICIÓ IMPRESA

2014-8054

ISSN EDICIÓ DIGITAL

2014-8062

EDITORIAL



*En tanto que de rosa y azucena
se muestra la color en vuestro gesto,
y que vuestro mirar ardiente, honesto,
enciende al corazón y lo refrena;*

Em preguntava Meritxell Martí, alumna de 2n de BAT del curs passat -que ha començat el Grau d' Anglès- que havia de comentar un sonet que començava així. "Dona, el XXIII de Garcilaso", li vaig dir. El sonet aborda el concepte filosòfic de la brevetat de la vida. El poeta no es lamenta del pas del temps, *Tempus fugit* sinó que aconsella de gaudir dels plaers de la joventut abans que el temps la destrüisca, *Carpe diem*.

*...marchitará la rosa el viento helado.
Todo lo mudará la edad ligera
por no hacer mudanza en su costumbre.*

Cada setembre els docents ens emmirllem en el tòpic: sempre tenim al davant alumnes de la mateixa edat; nosaltres però anem envellint inexorablement. I tenim el repte de reinventar-nos, d'il·lusionar-nos amb nous projectes, amb noves maneres de fer. I ens amara la sensació del *dejà vu*.

Tant el conte *Reportatge del dia repetit* de Pere Calders com la pel·lícula *Atrapat en el temps (Groundhog Day)* evoquen aquesta sensació del mite de Sísif. Ja sé que tots els oficis tenen una part d'això; en tots cada dia s'ha de tornar a començar. Al nostre, però, s'afegeix el fet evident del fulgurant creixement que sofreix l'alumnat d'institut. No treballem amb paquets, cartes o llaurant sinó amb persones en trànsit, en una constant reivindicació i sempre a l'espera de resultats. Per això cada cop hem de fer de psicòlegs, de *coaches* per a intentar treure'ls el màxim de cadascun i per a evitar-los crisis.

En la pel·lícula *The Age of Adaline*, Adaline Bowman als 29 anys miraculosament deixa d'envellir durant vuitanta anys, i això, paradoxalment li provoca greus problemes perquè ha de fugir cada cert temps per a evitar que ningú pugui revelar el seu secret. A nosaltres,

els docents, ens passa una mica el contrari: són els altres els que sempre són jòvens, els que sempre han d'aprendre. Per això ens hem de reinventar: no només hem de ser mestres sinó també alumnes. Hem d'estar aprenent constantment de la nostra matèria però també d'altres, relacionades amb la docència o no.

Us deixo un extracte del meu comiat al grup de 2n de BAT de 2015, que ara ja campa per diferents universitats:

The final countdown is over. Au que ja n'hi ha algú content! ☺

La major part del temps he xalat fent-vos classe encara que no sempre m'heu respost com esperava. Moltes voltes no heu fet els deures a temps ni en condicions. A voltes, algú m'ha fallat. És veritat que l'horari no us ajudava; us recollia rebentats. El curs passa volant, *slipping through my fingers all the time*. Molts havíeu eixit de casa *in the early morning* i la major part del curs em tocava alligonar-vos ja de nit. Ara enteneu la meua actitud indulgent quan us deixava dormir o anar al lavabo... o convidava les *Science Girls* a caramèlets al departament cada dijous del món a les cinc de la vesprada. *Tea time*.

Reconec també que ara ja us reconec a tots i a totes perfectament. M'ha costat. Noms repetits, cares repetides, actituds repetides... I no me'n recorde *at all* de la primera classe amb vosaltres. Jo venia d'una baixa i això em va fer entrar a saco perquè veia que les dues hores *were slipping through my fingers*.

De vegades, reconec, que hauria d'haver tingut encara una mica més de paciència per a estalviar-vos algun disgust però sempre -admeteu-ho- heu eixit reforçats d'aquestes demostracions de força del docent.

I si parlàveu... Ni davall l'aigua ni darrere d'una careta no callen alguns. Això sí, tots molt sentits.

Ja no sé què més dir-vos. A vegades se m'obliden les coses... Ah sí, que sempre em tindreu a la vostra disposició per al que faça falta.

Un plaer. *You are simply the best.*



VÍDEO PROMOCIONAL

Enguany el centre ha decidit rodar un altre vídeo de promoció de l'institut per a actualitzar el que es va fer fa 3 anys. La directora es va posar en contacte amb Domènec Noguera per a organitzar-ne la producció. «El vídeo tindrà un contingut acadèmic» ens ha dit Lucía, qui ens ha afirmat que es posarà a la web oficial del centre i al Youtube el dia de concert de Nadal.

Júlia Krukoniš i Che Rodgers, 1r ESO-A



ECLIPSI DE LLUNA

Com tots ja sabreu, el 27-28 de setembre va haver un eclipsi total de Lluna, també conegut com a Lluna de sang. La duració d'aquest va ser 1 h i 12 min. Aquest fenomen no tornarà a passar fins d'aquí uns quants anys. Poca gent l'ha vist, però aquests afirmen que "ha estat molt bonic, i basant curiosos."

Ivette Garcia, 2n ESO-A

TIMBRE MUSICAL

Una de les característiques del nostre centre que sobta més el nou alumnat és el timbre que, en comptes de vibrar amb sons aguts, ens ofereix diferents cançons, que trien estudiants i professorat i que es van canviant periòdicament. La majoria d'alumnat a qui hem preguntat opina que els agrada molt canviar de classe amb música.

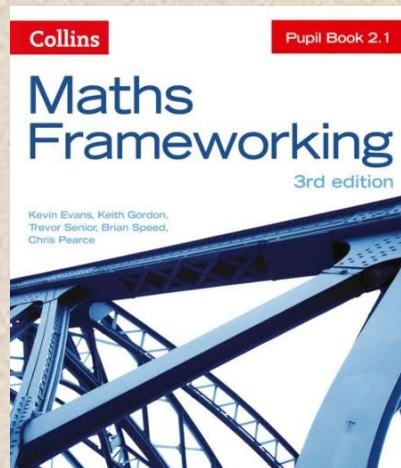
Júlia Krukoniš, 1r ESO-A

MATES EN ANGLÈS

El curs passat es va decidir impartir al nostre centre les mates en anglès en alguns cursos.

Des de l'administració s'està impulsant aquesta mesura perquè creu que d'aquesta manera s'afavoreix l'aprenentatge de l'idioma. "Si fan classes de matèries no lingüístiques en anglès aprenen molt més de les estructures pràctiques i de vocabulari específic", afirma Alfredo Borràs, professor de matemàtiques. "De tota manera, les explicacions en anglès no solen durar, ara al principi, més de mitja hora per a evitar que es perden i per assegurar-me que ho han entès tot".

Aiida Martinez, 2n ESO-B



SIMULACRE D'INCENDI



Al nostre institut, el coordinador de prevenció de riscos laborals, Domènec Noguera, amb col·laboració de la direcció, organitza un simulacre d'incendi. Ho fa de la següent manera: durant el primer trimestre es planifiquen sessions informatives a les hores de tutoria. "El dia del simulacre, que es manté en secret, l'alumnat ja està preparat per a sortir de manera adequada cadascú per la ruta indicada", afirma Domènec. Evidentment, tot el professorat que fa classe en aquell moment i tot el personal que està als despatxos han de sortir al pati per on indica el Pla de prevenció, quan sona el característic timbre.

Luis Emanuel Ghionoiu, 1r ESO-A

TEATRE EN ANGLÈS

El passat dimarts 10 de novembre es va organitzar una sortida per a tot el centre (des de 1r ESO fins a 2n de batxillerat) a l'auditori de la Fila per a veure una obra de teatre en anglès: *The Final Answer*.

El departament de llengües estrangeres organitza un seguit d'activitats culturals amb la idea que l'alumnat entre en contacte directe amb l'anglès parlat per gent nativa.

A més, el proper 15 de març celebrarem "St. Patrick" amb un "English Day" amb moltes actuacions i tallers.

Júlia Pablo, 3r-ESO-B



LABORATORI D'IDIOMES



El nou laboratori d'idiomes està situat al primer pis. Segons Carme Ferré, professora d'anglès, "aquest equipament ja feia temps que estava pensat, però mai teníem l'oportunitat de començar." No és ben bé un laboratori sinó una aula que permet que l'alumnat tinga més facilitat i sàpiga el que s'ha de dir en anglès amb l'altra gent. "Volem que l'alumnat es comuniqui amb gent de fora que parlen anglès en la seua vida quotidiana". Van decidir utilitzar Ipads, ja que són més pràctics i es poden fer coses que l'ordinador no permet, com ara videoconferències amb la seua càmera.

Júlia Casanova, 2n ESO-B



Dintre de la setmana del crèdit de síntesi l'institut va organitzar una sortida el passat dia 11 de juny a l'Espluga de Francolí. 28 alumnes de segon d'ESO, acompanyats pels seus professors, van visitar les Coves de l'Espluga, on van descobrir l'evolució humana des del paleolític fins l'actualitat. D'altra banda l'alumnat de primer d'ESO van estar al Camp d'aprenentatge de la Ràpita.



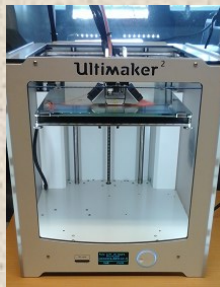
CONCURS DE MATES



Tradicionalment hi ha assignatures que participen en concursos (literaris, de ciència, d'anglès...) però normalment no solen haver-ne molts de matemàtiques. A l'hora del pati, Fredo Borràs, professor de mates i també tutor de 1r ESO-B, va creure convenient organitzar-ne un. **"Així els nens i nenes que els agrada fer problemes de lògica allí s'ho passen bé"**. Hi ha un problema cada dia per a cada curs. Una volta resolt, Fredo el corregeix i cada dilluns i cada dimecres penja la classificació actualitzada. A quasi tothom els ha agradat molt la idea. Més informació en la pàgina 9.

Claudia Zamora, 1r ESO-B

IMPRESSORA 3D



Una maqueta del teu cor en només 4 hores amb les dades d'una ressonància magnètica és una de les possibilitats que ens ofereix aquesta nova adquisició del centre.

Oriol Baiges, 1r ESO-B

Jubilacions

Com cada any a final de curs, una comissió de professors organitza els actes de comiat als professors que es jubilaran. El juny passat es van jubilar 2 professors: Carme Grau (professora de Geografia i història) i Tere Ortiga (professora de Llengua catalana i literatura). Després de l'acte institucional a l'Institut hi va haver un dinar de celebració a Sant Carles de la Ràpita.

Basma Ouadi, 1r-ESO-A



PRESENTACIÓ DELS PROJECTES D'EMPRENEDORIA



Al centre s'imparteix la matèria *Emprenedoria*, que explica com crear la nostra pròpia empresa prenent una atenció especial a la missió, la visió, i els valors que la regiran.

"Cada alumne del grup té una funció específica dins l'empresa, amb coneixements i habilitats diferents que posen al servei del projecte", explica Ramon Rosales, el professor responsable de la matèria.

El projecte és un treball de tot un curs i la presentació es fa a final del curs, al juny al mateix centre i es convida a alumnes, professorat i pares i mares.

"L'objectiu del projecte és proporcionar un primer contacte amb el món de l'emprenedoria, de les empreses i aprendre a desenvolupar unes determinades habilitats que seran molt importants per al futur professional", comenta Ramon.

"L'objectiu del projecte és proporcionar un primer contacte amb el món de l'emprenedoria, de les empreses i aprendre a desenvolupar unes determinades habilitats que seran molt importants per al futur professional", comenta Ramon.

Hajar Nouinou, 3r ESO-B

Selectivitat

"Ha estat molt fort treure més nota que al Batxillerat"

Irene Espuny, la tarragonina amb la millor nota a la selectivitat

La jove ampostina ha tret un 9,7 de nota i està decidida a estudiar Bioquímica a la Universitat de Barcelona

Tarragona | 26/06/2015

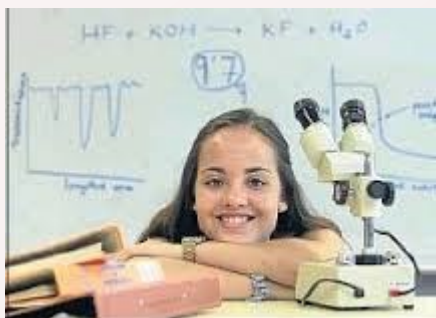
ACN

Té 17 anys i és d'Amposta i des d'aquest dijous és l'estudiant de Tarragona i l'Ebre amb la millor nota a la selectivitat. Més que el títol de millor estudiant de la demarcació, la Irene Espuny va quedar "en xoc" quan li van dir que havia aconseguit un 9,7 a la prova d'accés a la universitat. "Em van dir ahir al matí que era la millor de Tarragona però la nota la vaig saber al tarda. Quan vaig saber que era un 9,7 em vaig quedar molt parada, esperava menys perquè del Batxillerat tinc un 9,67 i ha sigut molt fort treure més nota de la selectivitat que del Batxillerat", ha explicat la jove.

Quan va arrencar amb el Batxillerat tenia clara l'opció d'estudiar ciències però no sabia quina carrera universitària podria acabar cursant. Va ser a través d'una estada de pràctiques a l'IRTA, l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries, de Sant Jaume d'Enveja l'estiu passat que va tenir clar que el seu futur laboral passava per la investigació. Sense dilació, aquest mateix divendres farà la preinscripció a la Universitat de Barcelona per estudiar Bioquímica i poder dedicar-se a la recerca en l'àmbit sanitari i mèdic.

Disciplina i esforç

La Irene Espuny no està entre els alumnes de l'Institut de Tecnificació d'Amposta que compagina la pràctica d'un esport d'elit amb els estudis. Tot i això, toca l'oboè des de que era petita i forma part de la banda Societat Musical La Unió Filharmònica d'Amposta, la Fila, i s'ha dedicat al ball de competició, dos activitats que intentarà mantenir ara que marxarà a estudiar a Barcelona. La disciplina, com ha admès, que també s'inculca amb aquest tipus d'aprenentatges musicals i esportius, és una de les claus per treure tan bones notes en els estudis. Entre llibres, la Irene assajava l'instrument a les nits i entrenava a la tarda al gimnàs. Reconeix que arribava molt cansada per la nit però assegura que tot esforç té la seva recompensa.



L'ampostina Irene Espuny, millor nota a la



L'ampostina Irene Espuny, millor nota de la Selectivitat a Tarragona i l'Ebre



9,7

Un 96,97 per cent d'alumnes aprova, amb una nota mitjana de 6,69

Treballs de recerca



Sergi Galve, Irene Espuny i Anna Estrada, acompanyats per Lucia Tomàs



Distincions de les Proves d'Accés a la Universitat

Tres dels nostres alumnes han estat mereixedors de la Distinció de les Proves d'Accés a la Universitat, que s'atorga a tots els estudiants de batxillerat de Catalunya que han obtingut, en la fase general, una nota superior o igual a 9 punts. Un resultat d'excel·lència com aquest, només pot ser conseqüència d'una tasca formativa d'equip desenvolupada amb rigor, constància i eficàcia. Per això, la coordinadora de les Pau a Catalunya, Pilar Gómez, ens va fer arribar la seua més cordial felicitació a tot l'equip docent del centre. L'acte de lliurament de les Distincions de les Proves d'Accés a la Universitat va tenir lloc el dilluns dia 27 de juliol a les 18:30 hores al Palau de Congressos de Catalunya, i a la qual va ser convidada la directora Lucía Tomás en representació del nostre centre. D'altra banda cal dir que enguany el 100% dels alumnes del nostre centre presentats a la selectivitat han aprovat.

El jurat del 12è Premi Argó 2015 que atorga la Universitat Autònoma de Barcelona a treballs de recerca de batxillerat, presidit pel Dr. Jaume Moncasi, va decidir guardonar diversos treballs (tres primers premis i quatre mencions honorífiques de cada categoria) entre els quals hi havia el d'Irene Espuny Sanchís: **Valoració agronòmica de les varietats d'arròs comercialitzades al Delta de l'Ebre**. El tutor va ser el professor de ciències Benjamí Peris, que posa darrere d'Irene al centre de la fotografia. Enhorabona!!



Andreu Elias, tutoritzat pel professor Domènec Noguera, ha aconseguit el Premi de Treball de Recerca **Ciutat d'Amposta**, en reconeixement del seu treball **La sal de la Banyà**.

L'alumne no va poder estar present a l'acte perquè estava a Banyoles entrenant. La directora Lucía Tomàs, la professora Carme Grau i el tutor Domènec Noguera, van recollir el diploma en el seu nom, de mans de la regidora d'educació Inés Martí.

music's & classics
music's & rock
music's & pro
music's & dj's

Tel.: 977 707 722
Fax: 977 707 779
amposta@tarragonamusical.com
Av. Josep Tarradellas, 129-131
43870 Amposta (Tarragona)

ASESORES ADAPADE

C/ Larache 8-10 977 702 967-681 357 650

box

c/ Góngora, 40 Amposta 650 539 324
boxdiomes@hotmail.es

Graduació

2015



El dia 17 de juny, els alumnes de 4t d'ESO i els de 2n de Batxillerat de l'Institut de Tecnificació es van graduar a la Lira. Es graduen perquè han acabat un cicle. **“Després de l'acte cada graduat, se'n va anar a celebrar-ho amb els seus amics”**, ens comenta una alumna de quart que ara fa 1r de batxillerat.

A l'acte se'ls va lliurar una orla amb les fotos dels companys i dels professors. Quan acaben el batxillerat els graduats poden anar a la Universitat si aproven la Selectivitat i aconseguixen la nota demanada per cada facultat; si no aproven, poden cursar cicles formatius de grau superior.

Pel que fa als de quart, poden seguir els seus estudis de batxillerat o de cicles mitjans.

Radu Plamadela, 2n ESO-A

galerías
España
MOBLES, ROBA LLAR, MODA, LLENCERIA

Av. de la Ràpita, 5 - Tel. 977 70 18 33
C. Jaume I, 41-45 - Tel. 977 70 18 62
Fax. 977 70 80 82 e-mail: info@galerias.es 43870 AMPOSTA

Lectures terrorífiques

La biblioteca del centre, juntament amb les professores de l'ègües de 1r d'ESO, va organitzar un relat de lectures terrorífiques per al divendres 30 a les 12:30 h. Hi participà l'alumnat de 1r d'ESO llegint algun fragment d'obres de terror.

Els alumnes de 1r d'ESO van preparar una representació en parelles i en grup de distintes lectures de por, en castellà, català i anglès, com ja va sent habitual. Els lectors van ser: **Hafsa Mbarki**, presentadora de l'acte, que ens va explicar l'origen de la festa de la Castanyada i d'algunes tradicions com ara els panellets, les castanyes... **Víctor Adell, Maria Forné, Kay Müller i Eva Carrillo** van fer les lectures en català. **Carles Margalef, Tamara Balada, Aitana Forcadell, Laura Baiges i Francisco Sánchez**, van llegir en castellà. Finalment **Sergi Tafalla, Marina Ferré, Manu Ghioniu, Zarmina Noor Akram, Rimsha Shehzad i Hamza Bibi** van llegir en anglès.

Com sempre, tothom va xalar terroríficament de l'activitat, que no només hem d'agrair a tots els alumnes abans esmentats, sinó també a les seves professores **Maite Ferré** (castellà), **Montse Rosales** (anglès) i **Mariola Torralbo** (català).



Ja hem sortejat el primer llibre del curs, premi del nostre concurs "L'escriptor/a del mes...". Recordeu que l'autora era Care Santos, i qui va encertar tres obres de la ma-

teixa, *Habitacions tancades*, *L'aire que respireu*, i *Demana'm la lluna* va ser la **Laura Mauri**, alumna de l'Aula Oberta. Aquí tenim la foto del moment en què se li fa entrega del llibre. Ànims i participeu en el concurs!

Anna Bel

PRIMERA SESSIÓ DEL CONCURS DE MATEMÀTIQUES RECREATIVES Selecció de les deu preguntes que té cada curs

1r d'ESO

- 1) Quina alçada té un arbre que és dos metres més curt que un pal que és el triple d'alt que l'arbre?
- 2) La Sílvia pot posar 4 monedes dins un quadrat fet amb 4 llumins (vegeu la imatge). Quants llumins necessita, com a mínim, per a construir un quadrat que contingui 16 monedes que no se superposin?



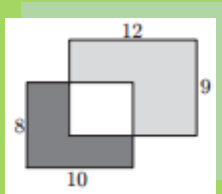
- 3) La mare i el pare cangur tenen 3 petits cangurets. Cada canguret té dos germans cangurets. De quants membres consta la família cangur?

2n d'ESO

- 1) En Joan tecleja 50 cops cada 10 segons quan escriu amb l'ordinador, mentre que en Pere només tecleja 40 cops cada 10 segons. Quants segons necessitaran entre els dos per a teclejar 360 cops?
- 2) A Vilanotrès, les cases del costat dret del carrer tenen nombres senars. Però els habitants d'aquest poble no utilitzen la xifra 3 per a numerar les cases. Si la primera casa del costat dret d'un carrer té el número 1, quin serà el número de la quinzena casa en el mateix costat del carrer?
- 3) En aquest enunciat hi ha dos errors:
Dos més dos és igual a quatre, quatre per tres és igual a deu i avui és dilluns.
Quins són aquests dos errors?

3r d'ESO

- 1) Na Maria té un germà que se diu Joan. En Joan té el mateix número de germans que de germanes. En canvi na Maria té el doble de germans que de germanes. Calcula quants nois i quantes noies hi ha a la família?
- 2) Dos rectangles de 8×10 cm i 9×12 cm se superposen en part l'un sobre l'altre. L'àrea de la part gris fosca és 37 cm^2 . Quina és l'àrea de la part gris clara?



- 3) En Francesc comença a llegir un llibre de 290 pàgines un diumenge. Cada diumenge llegeix 25 pàgines i els altres dies, 4 pàgines. Quants dies haurà emprat per a llegir tot el llibre?

4t d'ESO

- 1) Un camperol es queixava perquè deia que era molt i molt pobre: "Donaria qualsevol cosa si algú m'ajudés a tenir més diners". De sobte, se li apareix el diable i li diu:

- Veus aquell pont? Si el passes en qualsevol direcció aleshores, un cop l'hagis creuat tindràs exactament el doble de diners que tenies abans de creuar-lo. Però hi ha una condició. Després, un cop tinguis el doble de diners, hauràs d'agafar 24 monedes i tirar-les pel pont.

El camperol va fer aquesta operació tres cops seguits, però un cop va haver passat la tercera vegada, i després de que li doblesin el número de monedes, se'n va adonar que tenia 24 monedes. Per tant, com que les va haver de llençar pel pont, es va quedar sense cap moneda. Quants diners tenia el camperol al principi?

- 2) Pintem de color vermell algunes caselles d'una taula 4×4 . Després indiquem, al final de cada fila, el nombre de caselles vermelles que té, i fem el mateix a sota de cada columna. A continuació esborrem el color vermell. De les cinc taules següents, quina pot ser la que hem pintat?

- 3) En una llista de cinc nombres, el primer és 2 i l'últim és 12. El producte dels tres primers és 30, el producte dels tres del mig és 90 i el producte dels tres darrers és 360. Quin nombre hi ha al centre de la llista?

Les noves tecnologies

Encara que no ens n'adonem estem envoltats de tecnologia digital. Per exemple els adolescents utilitzen sobretot aparells per a jugar. **“Jo jugo amb la Xbox 360-One i amb l'ordinador. Els meus jocs preferits són GTA i Far Cry”**, afirma Radu Plamadeala, de 2n d'ESO. Quan li hem insistit sobre si li treia molt de temps ens ha reconegut que hi dedica unes dos hores a les tardes.

Pol Solé, de 3r d'ESO juga a la Play 3 i al mòbil, que se'l canvia cada dos anys. **“Jugo moltes hores”**, reconeix.

Eduard Andrei Zahorneanu de 2n d'ESO també juga a la Xbox, la Play 3 i també al rellotge tàctil Getfit. **“Solc jugar una o dos hores al dia.”**

A les mares i als pares, en general, els sembla un avanç molt bo i útil, ja que els fa la vida més fàcil, encara que també hi troben problemes, **“És positiu en certa manera i negatiu perquè es perden les vies comunicatives del cara a cara”**, opina Neli Krukonis.

Asseguren que el temps que les utilitzen és, com a mínim, unes 2 hores al dia i ja una gran part de coses ja no les fan manualment, com per exem-



ple, quan van a cuinar, els robots de cuinar els ajuden bastant.

En canvi, els professors, s'han adaptat a les noves tecnologies i les han integrades a les seues classes. Tenen al seu abast una gran quantitat de recursos com ara pàgines de castellà, de català etc. que són molt útils per a aprendre noves coses i fer exercicis a l'ordinador. Una de les professores de ciències socials, Anna Bel ens diu: **“És una forma essencial i fàcil de ensenyar”**. A més, els alumnes entren en pàgines web que els diuen els professors com a deures i també per repassar alguna assignatura.

Júlia Krukonis, Clàudia Zamora, Manu Ghionoiu, Che Rodgers, Basma Ouadi
(1r d'ESO)

NOUS ALUMNES

Enguany, com tots els anys, han entrat nous alumnes al centre. Els de primer d'ESO, alguns d'altres cursos i els del cycle mitjà d'esports. Hem volgut fer un petit reportatge per a copsar les primeres impressions d'alguns d'ells.

Àxel Domínguez, de 1r d'ESO, antic alumne del Soriano Montagut, va tenir vergonya el primer dia de classe. **“Vaig fer amics ràpidament, però”**.

Afirma que tot el professorat li cau molt bé i pel que fa a les classes diu que li estan agradant, tot i que reconeix que troba més complicat l'institut que el col·legi.

Lucía Tomàs, també de primer que ve del col·le Agustí Barberà, es va sentir una mica cohibida però com que coneixia la meitat dels companys, ho va superar ràpidament. Quant al profes-



sor diu que li agrada però critica el fet que les parets siguin totes del mateix color.

Bordho Buzheri, que ve d'Albània i que fa quatre mesos que ha arribat. Està cursant 4t d'ESO. Diu que el primer dia de classe va ser molt bonic perquè **“vaig fer amics nous”**. Ja s'ha acomodat i ja coneix el professorat i el centre. **“Els mestres m'es-**

tan ajudant a aprendre molt ràpidament”. L'assignatura que més li agrada és educació física perquè diu que és més fàcil en no tenir el problema de l'idioma. **“La més difícil per ara és Física i química perquè no entenc moltes paraules”**.

Ivette Garcia, Radu Plamadeala, Júlia Casanova, Tarik Halli, Aiida Martínez i Júlia Pablo (2n d'ESO)

Vida Activa i Saludable



De vida solament en tenim una i aquesta l'hem de cuidar, tal i com va assenyalar Buddha "**Sense salut la vida no es vida; és solament un estat de sofriment-una imatge de la mort**".

Tots ens hem donat compte del que diu (García, 2015*) i és que la innovació i el desenvolupament econòmic han tingut com a efecte negatiu un augment de l'estil de vida **sedentari** que està provocant un empitjorament de la **qualitat de vida** de les persones i el que més preocupa, és que algunes de les mesures adoptades per a revertir la situació, han provocat desafecció ciutadana envers l'activitat física. Una altra obvietat és que tots envellim des del primer dia que naixem. L'**envelliment** consisteix en una sèrie de canvis que afecten les persones i que inclouen aspectes fisiològics, psicològics i socials. Però d'envelliments n'hi ha de diferents. Per anar directe al gra en podem veure dos d'oposats, el **patològic** i el **saludable**. Vull anar directe a donar-vos alguns consells per tal d'assolir una vida activa i un envelliment saludable.

Es recomana una activitat física de 3 a 5 cops per setmana amb intensitat moderada o intensa durant 30'-60', fraccionada amb sessions d'un mínim de 10'

No és gens fàcil amb un petit article com aquest, dir quina és la "dosi" més indicada d'activitat física per a cadascú. Però sí que crec que és important donar a conèixer la quantitat mínima recomanada per la gran majoria d'estudis i organitzacions. En aquest cas vull reflectir el que ens diu (Jacomet, 2015**). En general es recomana una activitat física de **3 a 5 cops per setmana amb intensitat moderada o intensa durant 30'-60', fraccionada amb sessions d'un mínim de 10' o tot seguit**. També és important conèixer que el tipus d'exercici físic més adequat per a combatre l'envelliment i



tenir una vida saludable és l'equilibri de les capacitats físiques: força, resistència i flexibilitat. Per tant, caminar a un ritme lleuger, fer exercicis de força incorporant grans grups musculars, estiraments i equilibris són algunes de les activitats indicades per moltes de les investigacions.

Per acabar vull tornar a citar una altra frase, en aquest cas de John F. Kennedy que ens diu "**l'activitat física no és solament una de les claus més importants per un cos saludable, sinó que és la base d'una activitat intel·lectual dinàmica i creativa.**"

*García, A. (2015). *Body Life*. Fundació VAS.
**Jacomet, S. (2015). *Ejercicio como "antiaging"*. Fundació VAS.

Joan Casanova Bertomeu
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Màster en formació del professorat de secundària.

MENJARS DEL MÓN

Al nostre centre hi ha alumnes que procedeixen de diferents llocs del món. Hem volgut descobrir quins són els menjars que solen fer a casa i proposar-vos algunes receptes per tal que els pugueu tastar.

Radu Plamadeala, de Moldàvia, ens ha explicat que a ell li agrada molt la sopa Borsch i el menjar que menys li agrada són els pebrots al forn. "**El menjar que més m'agrada d'aquí és el marisc i el que menys, l'arròs de la paella**". Hajar Nouinou, del Marroc ens explica que el seu plat preferit és el cuscús, "**El que menys m'agrada, però, és la pizza**". Del menjar d'aquí el que més m'agrada és la paella.

Júlia Pablo, Hajar Nouinou, Angelina Robledo (3r d'ESO)

Borsch

Ingredients

- 400 gr de carn amb o sense os
- 3 remolatxes
- 200 g de cols o col
- 4 patates
- 2 pastanagues
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 1 cullerada de vinagre
- Sal i pebre
- Anet
- Julivert



Elaboració

Prepareu el brou de carn de bou: En una olla poseu la carn i 3 litres d'aigua i porteu-ho a ebullició. Després baixeu el foc. Retireu amb un cullerot el greix que estiga surant en el brou. Al brou afegiu una ceba picada i manteniu-lo en el foc lent durant 1 o 2 hores.

Cuineu les remolatxes: En un altre cassó poseu 1 cullerada de margarina i foneu-la. Talleu les remolatxes a rodanxes fines i poseu-les amb el tomàquet ratllat al foc. Manteniu-ho a foc lent una altra hora. Afegiu una mica de brou i vinagre.

Amb les verdures: En una cassola poseu una cullerada de margarina, afegiu una ceba tallada a rodanxes i pastanagues a rodanxes fines, saltegeu-ho durant 15 minuts.

Feu bullir el brou de nou i afegiu les patates i les cols tallades a trossos. Cuineu-ho durant 5 minuts més. Afegiu el saltejat i cuineu-ho durant 10 minuts. Afegiu les remolatxes i cuineu-ho 5 minuts més. Afegiu sal, pebre negre i si ho desitgeu, un gra d'all ratllat. Se serveix amb crema tallada.

Cuscús

Ingredients

- Carn de be, 350 grams
- Sèmola de cuscús, 300 gr
- Cigrons cuits, 150 gr
- Dues cebes mitjaneres
- Dos tomàquets
- Aigua, litre i mig
- Dos carbassons petits
- Carbassa, 80 grams
- Dues pastanagues
- Herbes i espècies



Elaboració

En una olla ofegueu en oli d'oliva els trossos de carn, el pollastre, una ceba, els alls, el julivert, el tomàquet, 2 culleradetes d'espècies al gust i sal. Afegiu l'os, els cigrons, les verdures senceres, aigua calenta que ho cobreixi i deixeu-ho coure. Quan les verdures estiguin tendres, es treuen de l'olla; la resta es deixa coure afegint més aigua si cal perquè quedi prou brou. En un perol gran amb una mica d'oli, es fregeixen les cebes en juliana, lentament amb una mica de sal. Quan estiguin blanques, afegiu 2 o 3 cullerades de sucre, un polsim de canyella mòlta i seguïu remenant fins que quedi reduïda i molt daurada; llavors afegiu les panses de Corint remullades. El cuscús es posa en un bol amb el brou de la carn (aproximadament la mateixa mesura de cuscús i de brou) una mica d'oli, sal, es remou i es deixa reposar una estona fins que augmenti de volum. S'introdueix el bol al microones durant 2 o 3 minuts perquè s'escalfi. En treure-ho afegiu mantega i remeneu bé amb una forquilla perquè quedi ben solt. Manteniu-ho tot ben calent i serviu-ho de la següent manera: En una font rodona i gran, poseu al centre el cuscús, al voltant les verdures i la carn. En una altra font poseu la ceba caramelitzada. En una salsera es poden afegir més espècies.

Apple Pie

Ingredients

- 2 ½ tasses de farina
- 1/3 de tassa de sucre
- ½ culleradeta de sal
- 225 g (8 oz) de mantega sense sal, en trossos
- ¼ - 1/3 de tassa d'aigua freda

Elaboració

Poseu el forn a 185 graus. Agafeu les bases de pasta i traieu-les de la nevera, peleu i talleu les pomes com si fossin taronges. Mescleu els

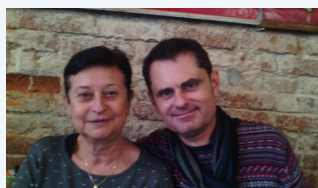


trossos de poma tallada amb sucre farina, licor i la canyella i poseu-ho a un costat. Escampeu farina per una de les bases de pasta agafeu el motlle i poseu la pasta dins amb la part enfarinada tocant el motlle. A continuació poseu la barreja que heu fet amb la poma damunt de la base. Poseu ho al forn -que està calent- 50 minuts fins que la massa quedi daurada i les pomes estiguin fetes. Deixeu-ho 15 minuts per refredar i xaleu.

ATENCIÓ: No oblideu que deixar el forn encès pot resultar perillós.

REUS

BRAVIUM
TEATRE



de batxillerat a les portes del teatre Bravium per poder-hi entrar.

L'obra de 55 minuts, que consistia



En arribar, ens vam trobar amb la nostra guia i ens va portar fins a l'institut Pere Mata de Reus.

Allí va ser on va parlar sobre el Modernisme i la història del projecte de l'arquitecte Lluís Domènech i Montaner i també vam poder visitar l'interior de la seua construcció i les tècniques que va fer servir.

En acabar, el bus ens va deixar al centre de la ciutat i passejant, mentre esmorzàvem, la guia ens parlava sobre altres edificis Modernistes de la ciutat com ara la Casa Gasull i la Casa Rull.

A les 12 aproximadament, començava l'obra, i quan es van acabar les explicacions del Modernisme, vam esperar juntament amb altres grups

en un tipus de diàleg on només hi havia dos personatges, va servir de reforç i ajuda per als alumnes de segon, ja que la novel·la surt a l'examen de la selectivitat i va donar-nos una idea als de primer.

Potser va costar una mica d'entendre al principi, però amb l'ajut del col·loqui del final on es podia preguntar allò que no quedava clar de l'obra, la interpretació de la novel·la va ser més entenedora.

Finalment, en acabar-se, van deixar-nos una hora i quart lliure per poder dinar i passejar pel centre de Reus i més tard el bus ens va recollir.

Abans de les 17 de la tarda vam arribar a Amposta.

El passat dijous 19 de novembre, alguns alumnes de primer i segon de batxillerat vam tenir l'oportunitat d'anar a veure una adaptació teatral de "Bearn", novel·la de Llorenç Villalonga i de visitar alguns edificis modernistes de la ciutat de Reus.

Per aprofitar el dia, vam sortir a les 8 del matí d'Amposta amb el bus i ens van acompanyar Miquel Àngel, Carmina, Eva i Carme Grau.

Marina Castell, 1r BAT-A

CARME FERRÉ

Carme Ferré i Tomàs, professora d'anglès i d'alemany al nostre centre, és llicenciada en Filologia Anglogermànica. Viu a Amposta i abans d'aquí ha treballat al col·legi Sagrada Família de la Ràpita i a l'Institut Montsià. "Tinc dos fills, un de cinc i un de dotze". Fa ja quasi 20 anys que exerceix la docència. Practica natació, pilates i va a caminar sovint. "M'agrada el tracte amb els joves. Xalo explicant. M'agrada el cinema i viatjar amb la família".

QÜESTIONARI PROUST

Quina característica destacaries de la teua manera de ser? Tinc iniciativa, sempre he d'estar fent coses noves. La monotonia m'avorreix.

Quina qualitat prefereixes en una persona? La tolerància. Si tots fóssem més tolerants, el món aniria millor.

Què valores més dels amics? Sembla tòpic, però la sinceritat és imprescindible.

Quin és el teu defecte principal? Sóc massa impulsiva.

En què prefereixes passar el temps? Nadant. És quan nado que penso, m'organitzo i se m'acudeixen les millor idees.

Quina seria la teua pitjor desgràcia? Una malaltia incurable.

Què voldries ser? El que sóc, professora d'idiomes. No necessito més.

Quins dons naturals t'agradaria tenir? Memòria.

On voldries viure? On visc. Però si em deixes somiar, a Irlanda.

Quin color prefereixes? El verd. M'encanten els camps d'arròs quan són verds, igual que els paisatges verds d'Irlanda.

Quina flor prefereixes? No en tinc cap de preferida, però m'encanta explicar a l'alumnat que la nòvia de l'Ànec Donald és Daisy, que és un nom de flor en anglès.

Quin ocell prefereixes? M'encanta veure els bernats de la ribera.

Quin nom (de xic i de xica) prefereixes? Pregunta molt difícil quan cada dia tens tants noms al davant. Em va costar molt decidir-me pels noms dels meus fills.

Quin és el teu autor preferit? No en tinc cap de preferit, però m'agrada llegir Paul Auster.

Quin és el teu músic preferit? Tampoc en tinc cap. M'agraden molts tipus de músics i músiques. Aretha Franklin m'encanta.

Quin és el teu artista (pintor...) preferit? Ni idea. Trobo molt interessants els grafitis de Banksy.

Quin és el teu heroi/heroïna de ficció preferit? Aquest sí que el tinc clar: Spiderman! De petita em llegia i rellegia els còmics de Marvel.

Quin personatge històric valores més? No m'he parat mai a pensar això. Hi ha molta gent que ha fet/dit/pensat/descobert moltes coses vàlides al llarg de la història.

Què detestes per sobre de tot? El maltractament/sofriment infantil.

Com t'agradaria morir? Per molt que em pogués decidir per un tipus de mort, no és una cosa que pugue triar, i per tant, no cal perdre temps pensant-ho.

Quin és el teu lema? Cap, però "Live and let live" em sembla d'allò més interessant.

FOTO: Steffi Hengge



Alumnes tecnificats d'atletisme en un entrenament a la muntanya on hi van trobar les restes d'un avió estavellat.

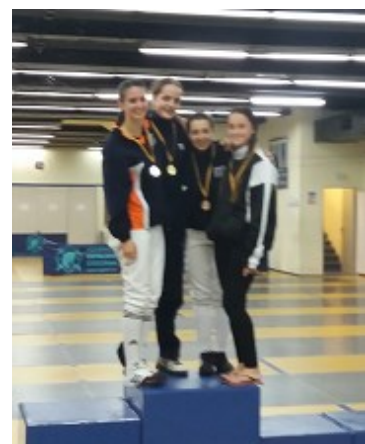


Adelina Daraban, de 1r de BAT, preparant les properes competicions: 12 i 19 de desembre i 16 i 31 de gener es disputaran a Sabadell els controls júnior-juvenil en pista coberta. El dia 9 de gener es farà un control de marxa per a les categories juvenil/júnior i el dia 23 de gener un control de 60 m juvenil. El dia 13 de febrer es farà un control cadet-juvenil amb proves a determinar. El dia 5 de març es farà un control cadet-junior amb proves a determinar.



El Pavelló Municipal d'Amposta va acollir el 30 i 31 de maig, la Fase Final de la Primera Catalana cadet femenina, que comptà amb la participació del conjunt local, l'Handbol Amposta, el BM La Roca B, l'H Sant Quirze B i l'EH Sant Vicenç.

A aquesta Fase Final es van classificar els dos primers dels dos grups de la segona fase d'aquesta Primera Catalana Cadet Femenina. El grup A va estar molt disputat però finalment l'Handbol Sant Quirze B, va finalitzar primer amb dos punts d'avantatge sobre el BM La Roca B, segon classificat. Pel que fa al grup B, l'Handbol Amposta va ser el clar dominador, després de guanyar tots els partits, per davant de l'Escola Handbol Sant Vicenç, segon classificat a 10 punts de les de la capital del Montsià. En la Fase Final, l'Amposta va guanyar la primera semifinal davant de La Roca i la final davant del Sant Vicenç. Per la seua part, el Sant Vicenç va guanyar el Sant Quirze la segona semifinal i a la Roca en la final de consolació.



Michelle López, de 1r de BAT, Bronze en la Lliga catalana absoluta



Yaiza Ferré de 3r ESO-A, campiona de Catalunya de Taekwondo i classificada per a representar Catalunya al Campionat d'Espanya en -59 júnior.



Kevin Forcadell i Yeray Gil

La natació ampostina, al capdamunt

Diversos nadadors del CNA s'enduen la victòria en diferents proves de la competició celebrada a Castelló

En la competició celebrada dissabte, 14 i diumenge 15 de novembre a les instal·lacions de la Piscina Municipal de Castelló, els nadadors del Club Natació Amposta van guanyar un gran nombre de les proves en què van competir. L'esforç i la dedicació els van portar a ser els més ràpids.

En el 2n control provincial de la temporada 2015/16, els nadadors del Centre de Tecnificació Esportiva (Pertanyents al Club Natació Amposta i Tortosa) van participar com a invitats.



Els èxits aconseguits en aquesta competició comencen amb els 200 m Estils Masculí, on el nadador de l'any 2000, David Bermejo Salvadó, es va endur la victòria amb un temps de 2:13.68, pels 2:13.91 del segon classificat. En la prova següent, els 400 m Lliures, els nadadors Marc Martí Arasa (1999) i Albert Arasa Verge (1998), van ser els primers classificats, amb uns temps de 4:09.61 i 4:11.10, respectivament. Més tard, en els 200m Braça, Marc Martí finalitzaria primer amb més de deu segons d'avantatge (2:25.70 per 2:36.43). Aquesta primera jornada va finalitzar amb el segon lloc d'Albert Arasa en els 200m Esquena, amb un temps de 2:16.69.

Marc Martí

El diumenge al matí es va reprendre la competició, i en la primera prova el vencedor va ser Albert Arasa, qui amb uns 1:57.46 va treure tres segons de diferència al segon en aquests 200 m Lliures. En la prova nadada a continuació, els 400 m Estils, Marc Martí es va endur la segona posició, amb els seus 4:40.93, pels 4:34.59 del vencedor. Poc després, en els 100 m Braça, David Bermejo va finalitzar primer, amb uns 1:06.67 (millor marca nacional de la temporada de l'any 2000, provisional) i molt ajustat al segon classificat (1:07.33). En els 200 m Papallona disputats seguidament, Marc Martí va aconseguir una altra segona posició, amb un temps de 2:12.03. Finalment, en l'última prova de tota la competició, els 1500m Lliures, Albert Arasa es va endur una nova victòria, en parar el crono als 16:53.61.



Albert Roglan, de 2n de BAT. ITF júnior de Saint Cyprien (campió de dobles amb el seu company Jan Pallarés)



Albert Roglan, campió de Catalunya júnior per equips amb el Real Club Tennis Barcelona). Albert va jugar el partit de dobles amb què van aconseguir el Campionat



Aleix Martí, de 2n d'ESO-A, Medalla d'Or en el Campionat de Lliga catalana d'esgrima sub 15



Paula Vidal, de 2n ESO-A, Plata en Lliga catalana sub15



El passat mes de juny Victòria Cid i Iris Castell, actuals ex-alumnes del nostre centre, després de passar un any complicat, van guanyar la medalla d'or als campionats d'Espanya celebrats a Sevilla. Gràcies a aquesta merescuda i lluitada victòria van ser convocades per la selecció espanyola de rem. Victòria va participar en la copa de la Joventut a Hongria amb la modalitat de 4- en què va conquerir la medalla d'or. D'altra banda Iris ha obtingut una beca per poder seguir la seva formació com a remera a Banyoles a la Federació Catalana de Rem per a poder compaginar els seus estudis de psicologia. Victòria, per la seua part, al mes de gener marxarà als Estats Units per a iniciar els estudis universitaris de biomedicina.



Campionats d'Espanya 2015 (Banyoles). Alba Navarro, Laura Mendoza, Dàmaris Beltri i Núria Puig, de 1r de BAT



Laura Mendoza, 1r de BAT. Descens Terres de l'Ebre



Yago Gabilán i Andreu Elías



Andreu, Xavi Royo, Yago i Albert Barrera, de 2n de BAT



Sergi Mariano i Andreu Ruíz, de 1r de BAT

En els Campionats d'Espanya Andreu Elías i Yago Gavilán van guanyar la modalitat de 4x i van obtenir la medalla de bronze en 2-, fet que els va portar a competir amb la selecció espanyola: Andreu a la copa de la Joventut amb 4- i Yago va viatjar a Brasil per participar al Mundial amb la mateixa modalitat que Andreu: 4-. Actualment els dos continuen formant-se com a remers a Banyoles i han començat les respectives carreres a la Universitat de Girona: Andreu, Enginyeria elèctrica i Yago, Infermeria.

Setmana de la ciència

Amb motiu de la Setmana de la ciència, es va organitzar una xerrada per a l'alumnat de 4t d'ESO i de 1r de batxillerat al Museu de les Terres de l'Ebre

d'Amposta anomenada "La ciència en primera persona". Per la seua banda, l'alumnat de 3r d' ESO va fer una visita a les instal·lacions de l'IRTA el dilluns 30

de novembre i l'alumnat de 1r d'ESO van participar en un taller de meteorologia a l'Observatori de l'Ebre el dimarts 17 de novembre.



IRTA
RECERCA | TECNOLOGIA
AGROALIMENTÀRIES



La llibreria Gavina d'Amposta ens ha fet una gran donació de lectures graduades en anglès amb motiu de la seva jubilació.

En total ens ha fet arribar 419 llibres que cedirem en préstec a l'alumnat per tal que pugui gaudir de la lectura en anglès.

El professorat del departament de Llengües estrangeres estem molt agraïts per tal donació.

Carme Ferré



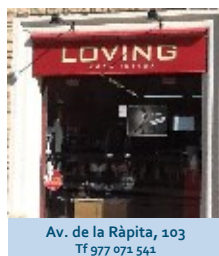
El 27 de setembre va ser un dia molt important per a Catalunya, ja que les urnes van ser plantades i tot un país va poder fer front a les desgràcies per les quals hem estat tants d'anys lluitant. Tot això va acabar amb només un Sí. Des de ben entrada la matinada, fins que ja començava a pondre's el sol, tots els centres d'aquest país tenien en les seves mans l'arma per a poder fer front al Govern espanyol: una urna on milers de persones van poder ficar la seva vida en una misera

afirmació que va anar a parar dins d'una caixa.

L'oportunitat que milions de catalans i catalanes van tenir per a poder ser un país lliure, només se'ns ha presentat una vegada i puc dir gràcies. Gràcies a tots i a totes els que vau dipositar l'esperança en un nou país, ja que aquesta oportunitat no es presentarà mai més a la vida. Vau deixar de costat les pors i l'engany, vau saber escampar la boira i votar per l'esperança. Aquest ha estat el vot de la nostra vida.

Tancat dins de les parets d'un petit poble, fins i tot jo que visc en un petit racó d'aquest país, vaig poder veure els ànims, els somriures i tots aquells sobres que contenien una petita part de les nostres vides. Vaig poder veure un poble que votava per la seva llibertat. Vaig poder veure mil i un catalans que dipositaven part de la seva ànima, que s'aferrava a poder tenir un nou país. Un país lliure.

Jaume Margalef, 3r ESO-A



Av. de la Ràpita, 103
Tf 977 071 541



famaperriquers@hotmail.com
Tf: 977 70 00 19



Bricocentre Amposta. Av Ràpita 23

977 08 75 69



A. Ràpita, 44 Tf 977 70 38 00



Enguany, l'Institut de Tecnificació també col·laborarà amb la marató de TV3 que va destinada a recollir fons per poder ajudar la gent amb diabetis i obesitat. Per poder fer-ho s'ha decidit organitzar esmorzars solidaris a l'hora del pati. Cada àpat costa un euro. Hi ha entrepans, pizzes, pastissos, sucus etc. Cada setmana s'encarrega de l'organització un curs diferent.

Júlia Krukonis, 1r ESO-A



Jordi Pardo de 2n d'ESO va quedar guanyador el curs passat dels segons Jocs Florals Escolars de les Terres de l'Ebre en la modalitat de Primer Cicle de l'ESO.

Per altra banda, Andrea Fernández, de 4t, va quedar guanyadora de la modalitat de Segon Cicle de l'ESO.

Des de la Redacció de la revista Itec els volem donar l'enhorabona als dos i encoratjar-los a continuar escrivint.

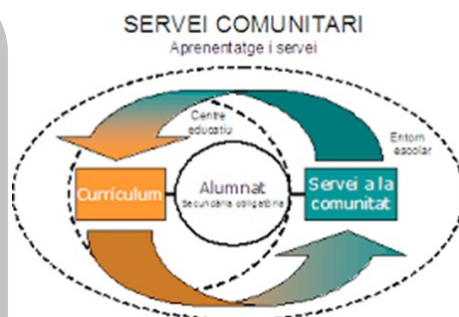
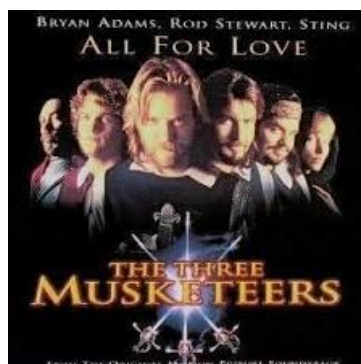


Miquel Granell, 8 Tf: 977 70 64 14
alballibreria@hotmail.com



Com cada any la nostra orquestra ja està dissenyant el programa de concerts. Enguany tenim la novetat de la incorporació d'un nou instrument: el fagot, de la mà d'Aaron Corcuera. Per al concert de Nadal tenen preparades les següents peces: *Beauty and the Best* (Alan Menken), *All for Love* (Bryan Adams), *Mercy Mercy Mercy* (Josef Zawinul) i *Have Yourself a Merry Little Christmas* (Hugh Martin i Ralph Blanc). La previsió és fer cinc concerts: el de Nadal, el concert de Sant Jordi, el concert de graduació, el concert de famílies i el concert d'intercanvi a l'estranger "un concert que faran fora del país", explica Xavi Forné, el director de l'Orquestra Itec.

Hajar Nouinou, 3r ESO-B



Què és el servei comunitari? És un projecte que pretén ser una acció educativa emmarcada dins del currículum acadèmic de 4t d'ESO. Utilitzant la metodologia d'aprenentatge-servei treball i la competència social i ciutadana. Aprenen els valors que se'n deriven, de manera que a través del coneixement de l'entorn i de les seues necessitats, es pugui aconseguir la implicació pràctica de l'alumnat, a fi d'arribar a ser bons ciutadans. Els/les nostres estudiants col·laboraran en les diverses entitats associades, d'acord amb els horaris i activitats previstes prèviament: suport a necessitats bàsiques (Creu Roja), Gran recapte d'aliments (Càritas), acompanyament i suport a l'escolarització (Biblioteca), acompanyament i suport a l'aprenentatge de català a dones nouvingudes (Cooperació activa ONG). La distribució horària és de deu hores lectives i deu hores de pràctiques.

Hajar Nouinou, 3r ESO-B





TEDx Youth@Amposta

x = independently organized TED event

El passat diumenge dia 15 de novembre, Amposta va rebre l'esperit TED. Va ser una jornada carregada de sorpreses, activitats divertides, ponents de qualitat, i molta il·lusió i iniciativa pel cavi. Tot i ser el TEDxYouth més petit d'Europa, va suposar sis mesos de feina d'un grup de joves de les nostres terres d'entre 14 i 18 anys. **"Jo no vull posar-m'hi, les decisions les preneu vosaltres, jo només us ajudaré amb els conflictes, ja que forma part del procés d'aprenentatge per al dia de demà"**, comentava Joan Estellé, qui té la llicència real des de Nova York.

L'auditori va obrir les seues portes a les nou del matí però no va ser fins a les deu del matí quan es va poder veure el vídeo introductor de Kris Anderson al món TEDx, per a indicar que ja ens trobàvem en el seu format i, per tant, que l'espectacle ja havia començat.

L'acte va constar de dues parts amb trenta minuts per esmorzar al mig. La primera part, va començar molt fort amb la ponència de Maria Climent, que va parlar sobre la resiliència, és a dir, com sortir reforçat d'una situació adversa. En el seu cas, quan li van diagnosticar Esclerosi Múltiple i va considerar que era el moment de canviar el rumb que portava la seua vida. Tot seguit Pau Esquerré va explicar que ell, amb un 84% de discapacitat anomenada *Espina Bífida*, havia creat una associació a través de la qual havia aportat qualitat de vida a més de 200 persones.

Després d'aquests dos oradors, va arribar la primera sorpresa del matí: de sobte 17 noies que estaven assegudes estratègicament entre el públic, es van alçar i van començar a cantar una cançó, deixant als assistents sense alè. La coral *Flumine* de Tortosa va pujar a l'escenari i va fer una actuació magnífica. Com a últim ponent de la primera part, va parlar Èric Matamoros, estudiant de 1r de batxillerat científic d'aquí d'Amposta, qui va fer una proposta molt ambiciosa: Són les teràpies genètiques una possible cura contra el VIH? Aquest noi, va explicar un tema de

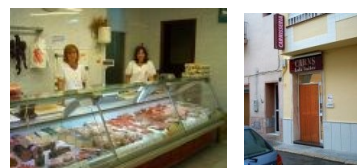
medicina, fent una metàfora amb un pany, una clau i un lladre. Seguidament es va posar en pantalla un vídeo molt entretingut i reconegut anomenat "Las matemáticas son para siempre" de Eduardo Cabezón.

Cap a les onze i quart del matí es va donar pas a l'esmorzar, i es va poder gaudir de les ulleres 3D que teníem en funcionament o veure una impressora també 3D. Durant aquesta pausa, hi va haver un *flashmob* de la coral.

Cap a les dotze començava la segona part de l'acte amb una activitat dinàmica que feia fer al públic una avioneta de paper per a després fer una fotografia col·lectiva llençant-les des de dalt de l'escenari. Durant aquesta darrera part, Andreu Prados va conscienciar la gent de la repercussió del menjar en la salut. Toni Fernández, també d'Amposta, va fer emocionar tot l'auditori en parlar sobre les dificultats econòmiques i l'actitud envers això; ens va ensenyar una lliçó moral. També va haver-hi les darreres sorpreses, com el "minut d'or" on es va encoratjar el públic a sortir a l'escenari i a expressar la seua idea en tan sols un minut; dues revolucionàries van animar-se a participar en aquesta atrevida proposta. Entre totes aquestes activitats, els assistents van gaudir d'una actuació de ball de saló de dos ballarins. A la recta final de l'esdeveniment, va parlar Sonali Mayani, que va fer una gran reflexió sobre la perspectiva de les persones sobre alguns objectes i el valor que els dona la societat depenent del lloc on es tro-



CARNISSERIA Pili i Mati Dolz



Telèfon: 977 700 675



ben situades. A continuació van veure's per pantalla alguns vídeos TED oficials mentre es preparava l'esperada connexió amb Madrid. Des d'Amposta es podia veure el seu acte però en canvi Madrid no establia la connexió, així que al final es van enviar un gran aplaudiment i una abraçada. L'acte va finalitzar amb una darrera cançó de la coral "Let me fly" molt adient per donar per finalitzada la jornada.

Ashley Rillo, 1r de Bat.

Neus fruites i verdures



Carrer Amèrica, núm 41

microdelta
SISTEMES INFORMÀTICS S.L.

Aprofita
els descomptes en
consumibles i servei tècnic



C/ Sebastià Juan Arbó, 25 - 43870 Amposta (TGNA)
Tel. 977 702 779 - Fax 977 705 131 - microdelta@microdelta.net

www.microdelta.net

tecnosport
point smart s.l.

Val de descompte
5€

A descompte en compra superior de 20 euros.
Oferta no acumulable a altres ofertes.
No vàlida en restes.

C/ Barcelona, 69
43870 Amposta - Telèfon: 977 70 35 37

Bullying



Montserrat Genaró Jornet, directora del CDIAP Montsià, a Amposta, i psicòloga infantil i juvenil treballa amb nens entre 3 o 4 anys fins a adolescents de 18 o 19 anys, per tant ha portat el seguiment de molts casos referents al

maltractament escolar. Per aquest motiu, l'he entrevistada perquè em pogués resoldre uns quants dubtes sobre el *bullying* escolar.

Has portat molts casos referents al *bullying* escolar?

Sí. Normalment per curs escolar un parell o tres de casos referents al *bullying* acaben arribant a la consulta.

Han aconseguit superar l'ansietat provocada per l'assetjament i viure un dia a dia normal?

Sí. Com tu has dit, l'ansietat va associada a l'assetjament escolar, igual que la baixa autoestima, pèrdua de confiança en un mateix i un estat d'ànim, no diríem depressiu, però sí trist. Perquè el pacient superi això, hi ha d'haver un treball conjunt de la família, de l'escola i del tractament psicològic. Inclús de vegades, si és necessari, cal introduir tractament farmacològic.

Quin ha estat el cas més greu que has tractat?

No hi ha cap cas de *bullying* igual, ja que totes les persones són diferents i s'utilitzen diferents mecanismes en cada cas, encara que n'hi ha uns que són comuns en tots els casos, que és l'existència d'una víctima, un agressor i el grup classe, que d'alguna manera, ja sigui activament o passiva, recolzen aquest assetjament. Els casos més greus són aquells on hi ha violència física, ja que són els que no s'han detectat a temps.

De mitjana, quina és l'edat que predomina entre els pacients que tens?

Sóc psicòloga infantil i juvenil, per tant treballa amb nens entre 3 o 4 anys fins a adolescents de 18 o 19 anys i, a part de casos referents al *bullying*, n'atenc d'altres. Últimament me'n dono compte que arriben casos de nens cada vegada més petits referents a l'assetjament escolar, és a dir que cada vegada comencen des de més petits, però a nivell de bibliografia el que es descriu és que l'edat d'aparició més freqüent és entre els 11 i els 13 anys.

Has mantingut el contacte amb un d'ells o l'has tornat a veure al cap d'un temps?

No recordo ningú amb qui hagi mantingut el contacte després del tractament. El que sí que m'ha passat és retrobar-me amb persones que de petits o adolescents van patir *bullying* i no es va tractar.

Vas poder detectar alguna seqüela de l'assetjament escolar?

Sí. Les seqüeles acostumen a ser inseguretat, falta d'autoestima, poca tendència a confiar amb els altres, dificultats per a relacionar-se amb els companys, etc.

Quines conseqüències psicològiques pot tenir per a la víctima no actuar davant de l'assetjament?

Les conseqüències psicològiques poden ser ansietat, depressió... Sobretot el que més predomina és la inseguretat i el fet d'agafar un rol molt passiu en la relació amb els altres.

Són totes immediates o també poden aparèixer quan ets adult?

Està clar que n'hi ha d'immediates, ja que quan una persona està patint

assetjaments hi ha uns símptomes que són immediats, però si això no es tracta pot provocar un malestar futur. De totes maneres, sempre que algú pateix un trauma hi ha una modificació d'un mateix, sigui per bé o per mal. Quan es tracta un cas d'aquest tipus, s'ensenya al pacient unes habilitats per a poder superar altres casos conflictius, però si no es tracta, aquesta persona aprèn que no pot superar aquestes situacions, que els altres són millors que ell, etc.

Has tractat mai el que du a terme l'assetjament escolar?

És interessant aquesta pregunta, perquè normalment en aquests casos ens enfoquem més en la víctima i l'agressor el deixem més de banda. Jo tinc més víctimes que agressors. El que m'ha passat és tractar nens per altres motius, per exemple trastorns de conducta, TDH, impulsivitat... i descobrir que tenen un perfil d'agressor. És a dir, ells t'expliquen que se'n riuen molt d'algun nen, l'insulten...

Creus que l'agressor també hauria d'anar a un psicòleg?

Evidentment que sí, ja que si està fent això, és per alguna raó, no és normal. L'agressor necessita que li ensenyin algunes habilitats socials, com l'autocontrol de la ràbia o l'empatia i també millorar la dinàmica familiar.

Generalment, quins són els motius que porten l'agressor a assetjar algú?

Els motius són múltiples. Principalment és una falta d'habilitats socials, ja que com que no saben com relacionar-se amb els altres, ho fan des de la força i agressivitat física i/o verbal. També pot haver-hi la necessitat, per part de l'agressor, de destacar en alguna cosa i a més si té un grup que reforça aquest comportament és més fàcil que continuï fent-ho, ja que si ningú li fes cas, automàticament pararia. Un altre motiu poden ser algunes desestructuracions en l'entorn familiar, com la falta d'atenció per part dels pares, etc.

L'agressor és conscient del maltractament psicològic que exerceix sobre la víctima?

Depèn del cas, però en general saben que allò que estan fent no està bé, ja que quan estan agredint la víctima no ho fan ni davant dels pares ni dels mestres. Si algú s'amaga per realitzar aquestes accions és perquè té consciència que allò que està fent està malament. Hi ha aquest nivell de consciència entre el bé i el mal, però els fa falta l'empatia, és a dir, posar-se al lloc de la persona que estan agredint.

Quina actitud solen tenir els pares de la víctima?

En general hi ha un sentiment de ràbia i adopten una actitud reivindicativa en el sentit de protegir el seu fill, és a dir, anant a parlar amb els professors per saber què passa, adoptar mesures per frenar aquesta situació... però fins que no s'arriba aquí, són pares que tendeixen a educar els seus fills amb molta passivitat. Els solen dir: "No passa res, si et diuen alguna cosa, marxa"...

I els de l'agressor?

Aquests ho veuen des d'un altre punt de vista. Quan un pare se n'adona que el seu fill està sent o pot ser un agressor, al principi no s'ho creu o responsabilitza la víctima de l'actitud del seu fill. El primer pas és justificar l'actitud del seu fill, però després ja ve la preocupació i tendeixen a col·laborar amb l'escola.

Alguna vegada has empatitzat amb algun cas o algun pacient?

En realitat empatitzes amb tots, ja que en general són famílies i nens molt agradables i et sap greu que els passi això i t'intentes implicar al màxim per a solucionar-ho.

Com valoreu la feina que feu els psicòlegs?

És imprescindible. El tractament del *bullying* és com una taula que té diferents potes i el tractament psicològic n'és una, juntament amb l'actuació a l'escola i l'entorn familiar. La intervenció de l'escola és clau, és a dir, hi ha d'haver algú a l'escola que els assessori sobre com afrontar aquest problema, però el tractament individual de la víctima i de l'agressor també és important.

Creus que tots els que pateixen o han patit *bullying* haurien d'anar-hi?

Evidentment. Considero que en tots els casos de *bullying* hi hauria d'haver un psicòleg al darrere per tal d'aconsejar l'escola i la família sobre com actuar i fer el tractament individual del nen.

Aquesta entrevista forma part de l'annex del treball de recerca de Laia Homedes sobre l'assetjament escolar.

OUR GERMAN LANGUAGE ASSISTANT

This year there is a new German language assistant, her name is Steffi Hengge, and she is 27 years old. She was born in a small village called Isny, but she lives in Konstanz now. She speaks German, Spanish and English. She has got 2 sisters, Barbara and Martina.

She studied economy and Spanish and she arrived here in Catalonia to practise the language.

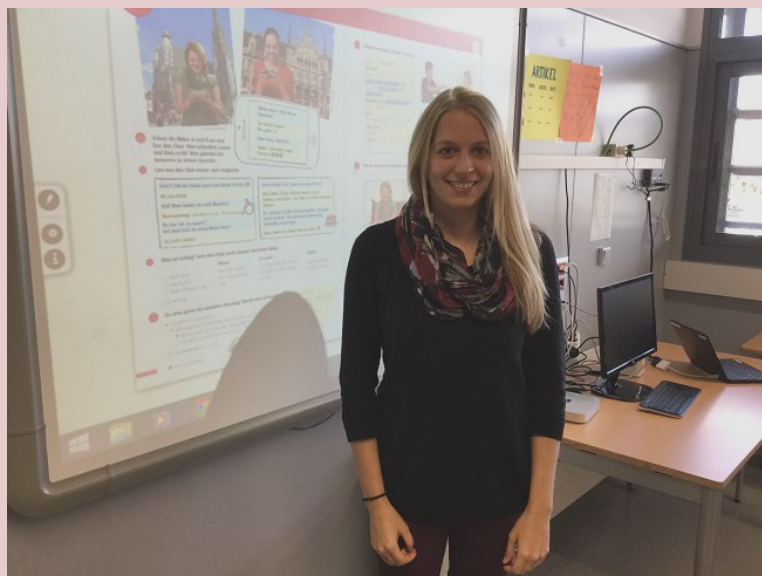
Her hobbies are running, riding bicycle and all kind of sports. In winter she likes doing snowboarding.

Her favourite book is *El tiempo entre costuras*, and her favorite TV series is *Cuéntame cómo pasó*.

She wants to learn Catalan.

When she finished her Baccalaureate she travelled around the world. She went to Australia, New Zealand, the United States and Argentina.

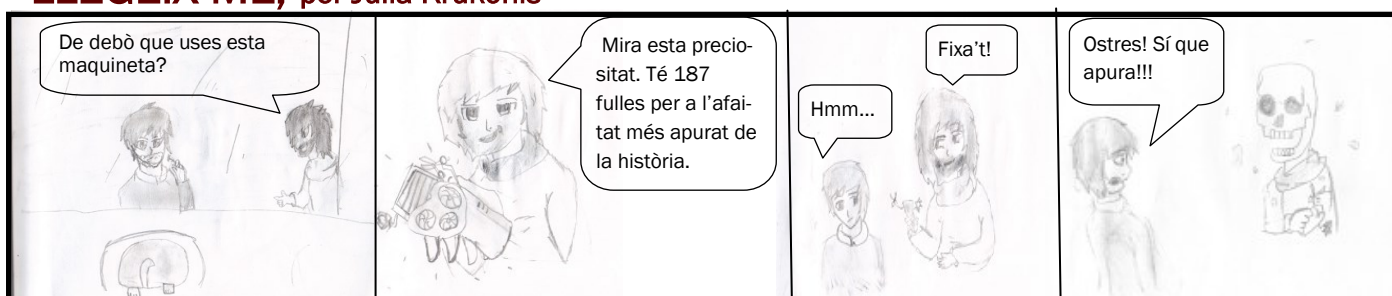
Estel Pascua and Angélica Noboa, 4th of ESO



ERNEST I FIDEL, per Che Rodgers



LLEGEIX-ME, per Júlia Krukoniš



Concurs cartells antitabac

Guanyadors concurs de cartells
Curs 2014-15

- 1- ALTEA LLORENÇ SERRANO. 3r ESO-E
- 2- ALBA TOMAS NAVARRO. 1r ESO-A
- 3- ROSER LAFONT COLOMINES. 3r ESO-E



Van assistir a l'acte el Regidor d'Ensenyament en funcions Sr. Pep Nos i altres tècnics d'Ensenyament i Serveis Socials de l'Ajuntament d'Amposta.



Bon dia.

Regidor, regidora, professorat, companys, moltes gràcies a tots per acompanyar-nos. Amb aquest breu acte simbòlic només volem reconèixer la tasca activa que es fa en la lluita contra el tabac i dir-vos: **No fumeu, fumar mata!**

Diu una jove de 22 anys:

"Avui començo a deixar de fumar. Ara vull compartir amb vosaltres el que se sent quan decideixes deixar de fumar. Avui, per sisena o setena vegada, he tornat a intentar deixar el tabac enrere... Ho he provat tantes vegades que fins i tot he perdut el compte total d'intents fallits que he tingut... Però aquesta vegada serà diferent i espero aconseguir-ho!

O sigui que, avui, 29 de maig de 2015, és el primer dia de la meua nova vida sense tabac! Tan sols porto unes horettes i evidentment ja he tingut bastants moments crítics, però els consells del meu metge i els xiclets de nicotina m'estan ajudant bastant, em calmen l'ansietat del moment en el que el meu cos i la meua ment em demanen una cigarreta, sí o sí.

Per sort, en aquesta lluita no estic sola ja que el meu amic, en Roger, també intenta deixar de fumar, així ens recolzem i ens donem ànims mútuament... Realment tots dos volem deixar el tabac des de fa molt temps... O sigui que serem positius i pensarem que aquesta vegada ho aconseguirem!!!

I us preguntareu per què vull deixar de fumar. Doncs, per això:

Per la meua família, que m'ho ha demanat moltes vegades.

Per la meua salut, el tabac és un verí!!!

Perquè tinc molta tos i només em passa quan deixo de fumar.

Perquè sóc esclava del tabac ja que sempre necessito saber que en tinc.

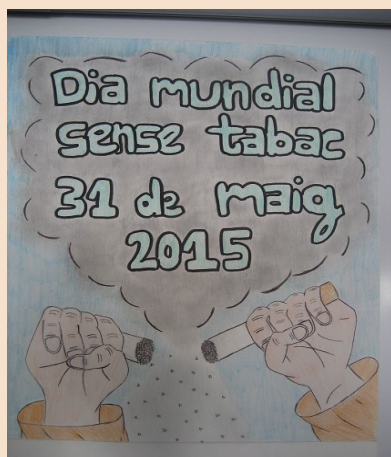
Perquè vull practicar més esport i això és completament incompatible amb el tabac. Perquè jo sóc més forta que el tabac i puc aconseguir el que em proposi en la vida"

NO FUMEU, si us plau!!!!

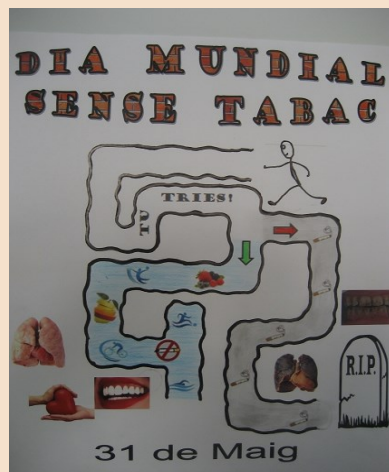
Discurs realitzat pels alumnes de 1r d'ESO, llegit per Aida Martínez, de 1r ESO-B



Finalistes



2n premi: Alba Tomàs, 1r ESO



3r premi: Roser Lafont, 3r ESO

Accésits



Autoservei d'Impressió Digital

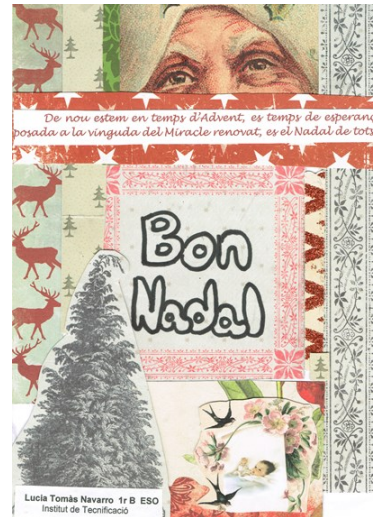
Papereria
Llibres
Tintes
Regals
Mòbils
etc...

Rafales & Solé

Av. del músic Joan Sureda 14 - 18
Davant Instituts - 43870 Amposta

Concurs de Christmas

S'han lliurat els premis del tercer concurs de targetes de Nadal. La dotació ha estat de 25€ al primer premi, de 20€ al segon i de 15€ al tercer. L'enhorabona a totes!!



1R PREMI LUCÍA TOMÀS, 1R ESO-B



2N PREMI, MARIA FORNÉ, 1R ESO-A



3R PREMI, ANNA ALEJOS, 3R ESO-A

Dia mundial sense tabac

31 de maig



No et fumes la vida!



Ajuntament d'Amposta

Regidoria de Serveis Socials
I participació ciutadana.
Àrea de prevenció comunitària.

Cartell guanyador del concurs escolar:
"31 de maig, dia internacional sense tabac"

Autora

Altea Llorenç Serrano (3r ESO)
Institut de Tecnificació



INSTITUT DE TECNIFICACIÓ