

UN GRUP D'ALUMNES DEL QUADRADO CLASSIFICAT EN EL PREMI DEL BANC D'ESPANYA

El Banc d'Espanya és conscient de la importància que té per al desenvolupament del país l'educació financera. A través de l'Aula Virtual, portal destinat principalment als joves, organitza un concurs escolar amb l'objectiu de donar a conèixer què és el Banc d'Espanya, les funcions que té i el seu paper com a avalador de l'estabilitat de preus, dels pagaments i del sistema financer en el marc del Sistema Europeu de Bancs Centrals (SEBC).

El Concurs consta de dues fases amb les següents proves:

1. Resolució d'una prova objectiva o tipus test amb caràcter eliminatori relacionada amb els continguts de l'Aula..

2. En la segona fase, els equips seleccionats pre-

sentaran la redacció d'un assaig o una contribució escrita que tindrà relació amb el SEBC i l'Eurosistema, que celebra el seu desè aniversari aquest mes de juny de 2008.

Al segon trimestre del curs, els alumnes d'economia de 1r de batxillerat van realitzar la prova tipus test (50 preguntes de certa dificultat sobre el funcionament del Banc d'Espanya). D'entre més de 200 centres participants de tota Espanya, van ser un dels 25 classificats per passar a la segona fase (van obtenir el 5è lloc), en tenim el reconeixement en un diploma.

A la segona fase, van presentar un treball elaborat per sis alumnes (Míriam Pascual, Júlia Florit, Roser Febrer, Marta Mascaró, Catalina Pons, Maite

Marquès) sobre "EL Banco de España y el Eurosistema: 10 años de estabilidad", que comença així:

"Andrea estudia a la seva habitació: un munt de llibres sobre la taula, els quaderns i apunts i, clar, l'ordenador engegat i connectat al Messenger. De sobte, un "zum-zum" l'avisava que volen parlar amb ella...

Inici de sessió: dijous, 10 / abril / 2008

< . < ... A n d r e a ... > . >
(andrea_op@hotmail.com)
(17:15) ^Marta:

ei, ets aquí?

(17:16) < . < ... Andrea ... > . >:
ola wapa!

(17:16)

^Marta: et queda molt x acabar d'passar el treball del BDE

(17:17)

< . < ... Andrea ... > . >: ho stic fnt. xD



Durant les dues darreres setmanes, Andrea i altres sis companys de classe han preparat un treball proposat per la professora d'economia, sobre el Banc d'Espanya i l'Eurosistema.

Aquest any és la segona vegada que han participat en el concurs; l'any passat no van aconseguir passar la primera fase, enguany sí ho han aconseguit; esperem que en la propera edició del concurs siguin els guanyadors.



PREMI EUROESCOLA per a l'IES J. M. Q.

La setmana del 22 al 29 de març un grup d'alumnes de batxillerat de l'IES Josep M. Quadrado acompanyats per les profesores Sili Florit i Pilar Arguimbau van viatjar fins a París i a Estrasburg per participar amb altres joves a una Jornada a la seu oficial del Parlament Europeu .

La realització d'aquesta activitat va ser possible gràcies que el curs passat l'equip d'alumnes de 1r de batxillerat de la matèria d'economia del nostre centre IES Josep M. Quadrado va ser el primer classificat de les Illes Balears al concurs d'àmbit europeu EUROSCOLA , que en aquesta edició tractava sobre el tema "La Unió Europea, 50 anys de construcció europea".

És la 3a vegada que el centre queda classificat en el primer lloc de les Illes.

Enhorabona!

REPORTATGE PEJE

PREMI ALS ALUMNES D'ECONOMIA

El passat dia 9 de maig, en un acte institucional celebrat a Palma amb motiu del DIA D'EUROPA, dos equips de dos Instituts de Menorca van rebre, juntament amb quatre centres de Mallorca, el seu guardó com a guanyadors del PREMI EUROPA PER A JOVES ESTUDIANTS (PEJE), convocat pel Centre Balears Europa, la Conselleria d'Educació i Cultura i la Representació de la Comissió Europea a Barcelona. L'objectiu del PEJE és que els estudiants amplii'n coneixements sobre la Unió Europea, els països membres, les iniciatives que s'hi engeguen, els efectes d'aquest engranatge supranacional, etc. El 2008 és l'Any Europeu del Diàleg Intercultural. Europa és de cada vegada més diversa culturalment. L'ampliació de la Unió Europea i la globalització han contribuït a augmentar el caràcter multicultural del nostre territori, al qual s'hi han sumat més ètnies i cultures, més llengües i més religions. És per açò que el diàleg intercultural

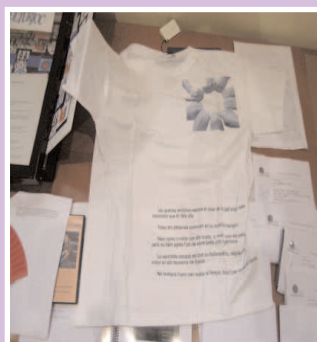
és clau en el foment de la identitat i la ciutadania europees. Participar en la convocatòria del PREMI EUROPA PER A JOVES ESTUDIANTS (PEJE) d'enguany, suposava despertar l'interès dels alumnes per tota aquesta temàtica. Els participants havien d'elaborar un treball en format escrit, plàstic o audiovisual, en el qual es desenvolupàs una de les següents temàtiques: - Beneficis de la diversitat cultural. - Enteniment mutu i convivència entre cultures. - Aprenentatge de les diferents tradicions culturals.

S'hi van presentar més de setanta treballs i els membres del Jurat van destacar l'altíssim nivell mostrat pels participants i valoraren l'esforç, dedicació, qualitat i creativitat de les obres presentades. Els dos equips premiats de Menorca estan formats per: "4 alumnes de 1r de batxillerat de l'IES Josep M. Quadrado de Ciutadella: Josep Mercadal Rotger, Júlia

Riutort Juaneda, Noel Rey Espinola i Bety Arena Cavaller i la seva professora d'Economia M. Auxiliadora Florit Mascaró. "4 alumnes de 1r de batxillerat de l'IES Pasqual Calbó i Cálides de Maó i la seva professora d'Història i Cultura de les Illes Balears Catalina Seguí de Vidall.

L'equip de l'IES Josep M. Quadrado de Ciutadella va elaborar una Camiseta 2008, Any Europeu del Diàleg Intercultural. Els mateixos alumnes expliquen la raó i l'execució del seu projecte:

La nostra idea és que aquesta peça de vestir sigui el símbol d'agombol, d'acceptació, de respecte a aquelles cultures que vénen de fora. El disseny de la camiseta és el següent:



Per una altra banda, l'equip de l'IES Pasqual Calbó i Cálides de Maó va enregistrar un videoclip amb un RAP titulat Una Europa ideal. Si el voleu veure i escoltar anau a la web <http://www.peje.cat/resolucio.html>

El Premi per als equips guanyadors consisteix en un viatge a Brussel·les per visitar-hi les institucions comunitàries: Parlament Europeu, Comissió Europea ... i també, aprofitar per conèixer les ciutats de Brussel·les, Bruixes i Gant. L'expedició sortirà el dia 27 de juny amb tornada el 1r de juliol.

La camiseta duu enganxada la corresponent etiqueta amb la informació sobre la seva composició (percentatges de tolerància, solidaritat, respecte...), la seva cura (prohibicions en relació al racime, segregació, discriminació...) i el seu preu: just

Espais del centre: **Les aules**

A les aules, per què hem de tenir el llum encès quan hi ha tanta llum natural?

La resposta és que se necessita una millor il·luminació per poder llegir les pissarres. Nosaltres proposam que posin llums de part damunt les pissarres de manera que quedin il·luminades directament i així estalviar consum elèctric i contribuir a no contaminar tant l'atmosfera.

Unes parets més agradables i renovades

Les aules fa anys que no es pinten i n'hi ha que tenen un color molt perdut. La majoria estan pintades de groc i nosaltres proposam de variar els colors de manera que cada nivell

es pugui diferenciar pel seu color de paret.

**MÚSICA,
PLÀSTICA,..**

..com
l'amor



ESO

..com el bosc



**BATXILLER,
CICLE FORMATIU,..**



..com la mar

**TALLERS,
LABORATORIS,..**



..com el sol

ESPAIS DEL CENTRE :

EL TEATRE

La sala d'actes és un dels espais més importants d'aquests centre. Fa molts d'anys que no es reforma i necessita millores. Us explicam que ens agradaria que canviés.

La sala d'actes ja no està en bones condicions perquè els alumnes o el professorat hi puguin actuar o realitzar les activitats proposades; encara que hi ha qualche element que està bé, com per exemple, l'equip de música i la pantalla de pel·lícules.

PROPOSTES DE MILLORA

Ens agradaria que reformessin el teatre, que l'ampliessin i que canviessin els seients. L'escenari el podrien fer més gran, ja que en algunes actuacions hi falta espai. També ens agradaria que hi hagués un vestidor, perquè les persones que hi han d'actuar es puguin canviar sense necessitat d'anar als banys de l'institut. Els costats laterals de l'escenari, allà on hi ha la música i les portes de sortida, no hi ha llum i caldria que en possessin, perquè a l'hora de posar la música s'ha d'obrir la porta i molesta els estudiants que estan treballant.



L'espai escènic del teatre està limitat i el terra està fet malbé. Darrere les ballarines, s'hi poden observar uns bancs sense cap cortina que els tapi.

El que ens agrada:

- L'aparell acústic.
- La bona projecció de les pel·lícules.
- La visibilitat de l'escenari des dels seients.
- La coordinació a l'hora de fer convocatòries per part del professorat.

El que ens desagrada:

- L'espai escènic.
- Les butaques.
- La il·luminació.
- L'ambient.
- El manteniment del teatre.

Igual que han posat un rellotge solar nou a la paret frontal del centre, ens agradaria que possessin algun signe que informés que hi ha un teatre. Així, tota la gent sabrà que el nostre centre disposa d'un teatre important per a tots els interessats, i que està a disposició de tothom qui vulgui actuar-hi o representar-hi.

Imatge del rellotge a la paret frontal del centre.



Espais del centre

ELS PATIS

A l'institut hi ha dos patis: el pati nord, en el qual s'aparquen les velos i les motos i on hi ha una zona verda, amb arbres i gespa, però no s'hi pot estar perquè hi ha persones que no respecten els vehicles allà aparcats.

També hi ha el pati sud, que és el pati on tots hi jugam i ens ho passam d'allò més bé, amb els dos camps de futbol, el de bàsquet, la cantina i unes quantes taules i bancs per seure. A nosaltres ens agradaria que l'àrea

de terra del pati sud fos plantada d'arbres: pins, plataners... perquè ens agrada el verd, perquè volem fresca i ombres i perquè volem contribuir a augmentar la massa verda.

- Volem més ombres
- Volem més arbres
- Volem més fresca
- **VOLEM MÉS ZONES VERDES!!!**



També demanem que pintin les parets del frontó, perquè la pintura cau i alguna part de la paret està pintada amb graffities i no fa gaire polit per a l'institut.

Una altra cosa que ens agradaria és que, el curs qui ve, els grups de 3r ESO pintin de nou les parets del pàrquing de velos i motos amb dibuixos creatius; seria una activitat artística ben adequada per treballar a la matèria de plàstica.



ESPAIS DEL CENTRE: CANTINA

La cantina és un dels espais més estimats pels alumnes del centre i les persones que se n'encarreguen són la mar d'amables. Així i tot voldríem suggerir algunes millores quant a la venda de productes.



Les cantimplores no són gens bones per a la salut, a més tenen molt de plàstic i no és necessari consumir-ne tant.



Voldríem que comprassin un aparell per filtrar l'aigua, i així donar-la gratuïta.



Volem productes més sans i variats, sense tanta xocolata.
Demanam que posin a la venda fruites i fruits secs per poder berenar i que no es venguin xiclets perquè no els podem menjar a classe ni cantimplores *Zumrok*, que no són bones per a la salut.
Aigua bona i res de plàstics. Volem contribuir a millorar el mediambient.

Músics de Jazz fan una volta per l'institut

El primer dia del tercer trimestre ens visitaren músics de Jazz

Maria Arguimbau (1r ESO)

El grup de Jazz *Tandarica Orkestar* va venir al nostre institut a fer-nos un petit concert. Fou a tercera hora del passat dia 31 de març .

El concert es duqué a terme per tots els passadissos de l'institut. Els músics anaven tocant mentre passaven pels passadissos i la gent des de dins la seva aula sentia la música.

Nosaltres des de la classe sentíem música, però no sabíem què era. Fins i tot,

alguns alumnes se pensaren que era l'alarma d'incendis, però quan vam veure que estava molta estona sonant començarem a pensar que havia de ser una altra cosa. En acabar l'hora de classe, el nostre professor guaità per la porta i va veure els músics, i després tots volíem guaitar i gaudir de la bella música.

Quan ja havien passat pels passadissos acabaren el concert a l'entrada, entre les portes i les cartelles.

Durant tota l'estona de descans van estar tocant els seus instruments a l'entrada del centre.

Fou una experiència única que val la pena recordar.



“Entre tots”

Programa de prevenció de la drogadicció entre els joves del nostre institut

Teresa Mascaró i Núria Cavaller (1r ESO)

Entre tots és un programa de prevenció de la drogadicció que s'està realitzant a 1r ESO.

Es tracta d'una iniciativa de *Projecte Home*, assessorada pel terapeuta *Enric Mas* i basada en els programes *Construyendo Salud* i *Entrenament en habilitats de Vida*, als quals s'ha afegit una matèria de Valors, com un element fonamental a tenir en compte en la formació de l'individu, ja que les seves creences i actituds, la seva satisfacció personal i el sentiment d'autorealització i de seguretat guien la seva conducta i li permet prendre les seves pròpies decisions. També s'hi

inclou l'entrenament d'estratègies cognitives, les quals ens ajuden a tenir més coneixements, i així podem reflexionar i pensar per nosaltres mateixos.

Entre tots ens formam per així disminuir el consum de totes les drogues, tant legals com il·legals, i les seves conseqüències

El programa consisteix en treballar a classe i a casa les matèries que intenten donar resposta al que són els pilars en què cal cimentar la formació dels joves:



L'autoestima: Per tal que es potenciïn actituds bàsiques com l'autoconeixement, l'autovaloració, etc., que contribueixen a millorar el concepte d'un mateix i, amb això, la relació amb els altres.

Les habilitats socials: Per tal que s'adquireixin les habilitats suficients per relacionar-se amb els altres, comunicar-se i saber resistir la pressió.

Les estratègies cognitives: Amb l'objectiu d'incidir i informar sobre els processos d'elaboració del pensament i fer-ne conscient l'adolescent.

El control emocional: A més d'aprofundir en què són les emocions, es tracta d'aprendre tècniques per controlar-les correctament.

La presa de decisions: Amb l'objectiu que s'enforteixi el desenvolupament de criteris elaborats pel propi individu i que li permeti prendre decisions coherents, per contrarrestar la influència i la pressió d'altres persones.

La informació: Entesa com a part d'una acció formativa més àmplia, té l'objectiu de proporcionar coneixements sobre les drogues que permetin adoptar una postura responsable enfront del seu ús.



Les alternatives per al lleure: Per tal que l'individu pugui satisfer la seva necessitat de cercar sensacions noves decidint responsablement com invertir el temps lliure.

La tolerància i cooperació: Amb l'objectiu que es pugui reconèixer i respectar el valor de les diferències i del treball cooperatiu, potenciant les actituds prosocials.

Per fer arribar aquesta informació als alumnes, es fa servir una hora setmanal, la sessió de tutoria, i ens donen fitxes per fer a casa, encara que també s'han fet dues trobades de pares i fills amb els monitors i els tutors. L'experiència

ha estat molt enriquidora perquè ens ho hem passat molt bé durant les sessions i ens ha ajudat a reflexionar sobre els temes treballats a l'aula i a casa. Esperam continuar el proper curs.



L'experiència ha estat molt enriquidora perquè ens ho hem passat molt bé durant les sessions i ens ha ajudat a reflexionar sobre els temes treballats a l'aula i a casa. Esperam continuar el proper curs.

Picada entre glosadors

Mireia Frau García, Maria Moll Torres Maria Arguimbau Anglada (1 ESO)

El dia 6 de maig, el glosador Miquel Ametller i la seva alumna Pilar Pons varen venir a l'institut per cantar gloses davant totes els alumnes de primer d'ESO. També els acompanyava amb la seva guitarra el professor Nito Ferrer. El glosat es va realitzar a la sala d'actes d'aquest institut. Uns dies abans vàrem tenir l'oportunitat de poder aprendre a fer petites gloses amb l'ajuda dels glosadors.

Cadascun dels grups de primer també va tenir l'ocasió de fer una classe de teoria amb aquests dos professionals.

Fins i tot vam inventar petites cançons amb el vocabulari que, entre tots, haví-

Hem après a glosar utilitzant tècniques de vocabulari.



em donat a conèixer.

“La glosa consisteix en fer ús de la paraula amb el màxim d'intel·ligència.”

El dia de l'espectacle, Miquel Ametller i la seva alumna van improvisar les gloses. Per demostrar aquest fet van demanar als alumnes presents que elegissin temes amb els quals ells glosarien.



Glosat:

Cançó llarga, de metres diversos i d'extensió variable —a vegades molt gran—, improvisada o redactada pels glosadors de Mallorca i de Menorca.

Un alumne ens conta la seva experiència!

- **Què et va semblar aquesta experiència?**
Fou molt impressionant, amb aquesta activitat he descobert la glosa, un tipus de poesia del qual mai havia sentit a parlar.

- **Què és el que et va agradar més?**

El que em va agradar més és que poguéssim elegir el tema amb el qual ells glosarien, i així deixaren ben clar que improvisaven.

- **Creus que és necessari que participem en activitats d'aquest tipus?**

Jo penso que és molt important anar a activitats d'aquest tipus, amb l'objectiu d'aprendre en un context diferent del de l'aula.

Les nostres cançonetes:

*Quantes vegades t'he dit
al·lota que t'estimava
i davant tu m'he rendit
mentre els ulls et contemplava
mil vegades t'he repetit
que sense tu no respirava.*



*M'agradaria tenir
prou coratge i valentia
per poder compartir
la teva amistat cada dia.*

*M'agradaria tenir
prou coratge i valentia
per afrontar el destí
que passarà algun dia.*

*Sa glosa per a mi serà
es camí per poder viure
per així poder cantar
en el món i ser lliure.*

*Sa glosa per a mi serà
es camí per poder viure
jugaré a improvisar
i així seré lliure.*



Sobre dues rodes

Tothom amb velo: l'armàrem grossa!

Mar Febrer i Carme Carretero (1r ESO)



El nostre institut és un centre ecoambiental en el qual es



Tríptic que es va repartir a les famílies

celebra el Dia Mundial del Medi Ambient. Amb motiu d'aquesta celebració, la Comissió Mediambiental proposà una jornada amb la pretensió d'influir i educar en qüestions relacionades amb la mobilitat.

Concretament, organitzà una activitat que implicà tot el professorat i alumnat del centre i que consistí en anar a fer una volta amb bicicleta per tots els carrers de Ciutadella, amb l'ajuda dels alumnes del *Bike coast bike* i la Polícia Municipal, que ens van ajudar a poder fer el recorregut.

Durant el matí de dijous dia 5 de juny tots els alumnes passàrem per l'aula d'informàtica i contestàrem una enquesta relacionada amb la mobilitat i el medi ambient.

També durant els matins dels dies 5 i 6

de juny s'exposaren a l'entrada del centre cartells, anuncis, presentacions digitals relacionats amb l'activitat.

Així mateix, el divendres dia 6 es proposà que tothom anés a l'insti-

Per als alumnes va ser un dia especial.

tut a les 8.00h del matí amb bicicleta. Les classes van acabar a les 12:30 i tot el centre va fer ordenadament una ruta pels carrers de Ciutadella i acabàrem al castell de Sant Nicolau, on uns alumnes van llegir un manifest a la regidora d'e-

ducació de l'Ajuntament, Antònia Benejam, reivindicant la mobilitat sostenible al nostre poble. El manifest tractava sobre els usos de la bicicleta, els seus avantatges i les raons per construir a Ciutadella carrils perquè tots poguem anar amb bicicleta: pares, mares, fills, avis i tota la gent que vulgui. D'aquesta manera, no s'hauria d'agafar el cotxe o la moto per fer un recorregut curt, es podria agafar la bicicleta i no contaminaríem i podríem tenir una Ciutadella neta, no contaminada, agradable i també ecològica.



MANIFEST PER LA VELO

L'INSTITUT Josep M. Quadrado, com a centre educatiu compromès amb la formació dels alumnes es proposa de sensibilitzar el conjunt del centre per a l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport saludable i sostenible. Perquè pensam que l'ús de la bicicleta com a eina de mobilitat contribueix a millorar la qualitat de vida, i té nombrosos avantatges tant per a l'individu com per a la societat.

La bicicleta, tant pel seu reduït cost com per la seva popularitat, és el mitjà de transport que es troba més disponible al conjunt de la societat. El seu ús en els desplaçaments urbans permetria la reducció del trànsit motoritzat a l'interior de la ciutat, i per tant

una disminució de la contaminació acústica i atmosfèrica. Això, conjuntament amb la dilució de la densitat del tràfic i la disminució dels riscos d'accident que comportaria, s'expressaria amb una considerable millora de la qualitat de vida i humanització de la ciutat. La seva reduïda despesa energètica la converteix en un mitjà de transport ideal dins d'un marc de desenvolupament sostenible:

- La bicicleta és un vehicle silenciós, net, assequible i sostenible.

- Ajuda a reduir la congestió a les ciutats i ajudar a fer el trànsit més segur i fluid.

- Millora la cohesió social i ofereix inde-

pendència i llibertat.

- Necessita poc espai d'estacionament i millora la qualitat dels espais públics.

- És un vehicle de mobilitat eficaç per a distàncies mitjanes i curtes.

- Augmenta les oportunitats d'oci, esport i turisme.

- Millora la salut física i mental.

A Ciutadella, els desplaçaments que fa la major part dels ciutadans són curts. En moltes ciutats i pobles, anar a peu i en bicicleta són els modes de transport més utilitzats. La bicicleta té un gran potencial com a eina de mobilitat.

- L'ús de la bicicleta a Ciutadella es pot incrementar i millorar.

- La bicicleta és un vehicle de mobilitat alternativa al cotxe i la moto per a majoria dels desplaçaments curts.

En un món abusivament motoritzat, reclamam unes pautes de compromís de tota la ciutadania en:

SEGURETAT: volen circular per espais segurs, i gaudir dels trajectes amb tranquil·litat.

RESPECTE: volem cohabitar amb la resta de mitjans de transport sense entrar-hi en conflicte.

PROMOCIÓ: volem impulsar accions educatives que afavoreixen l'ús quotidià de la bicicleta amb el suport de les institucions i prenent com a model altres països que, de manera exitosa, les porten a terme des de fa temps.

EDUCACIÓ: volem desenvolupar programes i activitats de formació i informació, basats en el coneixement i el compliment de les normes de seguretat vial.



ACCIÓ: confiam que l'actitud individual del conjunt de professors i alumnes del centre pot contribuir a aconseguir aquests objectius.

PLANIFICACIÓ: hem dissenyat accions educatives que poden afavorir, amb l'estaló de l'administració, a la millora significativa de la mobilitat actual.

Per aquestes raons demanem un Pla d'Ús de la Velo, que implica:

1. Donar valor i funcionalitat a la bicicleta igual a la dels altres mitjans de transport.
2. Pensar els espais urbans perquè la majoria dels viatges es puguin fer en bicicleta.
3. Crear una xarxa d'itineraris ciclistes, tant en l'àmbit urbà com rural.
4. Donar-hi seguretat
5. Lluitar contra robatoris de bicicletes.
6. Impulsar polítiques i campanyes de promoció de la bicicleta.
7. Dissenyar carrils de bicis de manera que s'evitin conflictes entre ciclistes i altres usuaris de la via pública, mitjan-

çant la separació dels diferents tipus de transports i/o la reducció de la velocitat i del volum del trànsit motoritzat.

8. Desenvolupar programes d'educació, formació i informació.

Les administracions públiques, les entitats ciutadanes i els centres educatius ens hem de posar d'acord per prioritzar primer les persones i aconseguir que la mobilitat a la nostra ciutat sigui respectuosa amb el medi ambient i garanteixi un futur de millor qualitat de vida. L'ús habitual de la bicicleta en aquest propòsit hi ajudaria molt.

LA COMISSIÓ AMBIENTAL DE L'IES JOSEP M. QUADRAD



Decàleg per a la conviència amb els animals de companyia

Caterina Coll, Carme Carretero, Sheila Marquès i Pilar Comella (1r ESO)

Una persona propietària responsable és aquella que es preocupa pel benestar del seu animal de companyia.

Les responsabilitats d'aquesta persona són les següents:

1. Haurà de fer-se responsable de les seves necessitats d'alimentació, higiene i aixopluc.
2. Cal que el porti al veterinari per prevenir malalties, per estar al dia de vacunes o quan es posi malalt.
3. Cal que estigui identificat i censat a l'ajuntament on visqui.
4. Eviti que causi molèsties als veïns amb lladrucs excessius o que malmeti la propietat privada.
5. Haurà de recollir les seves deposicions als espais públics i, sobretot, vigili que no les faci als parcs infantils!
6. Cal que tingui sempre aigua neta a la seva disposició.
7. Disposi de temps per tenir-ne cura i per proporcionar-li exercici a diari.
8. Eviti que tingui cadells no desitjats. Si no es dedica a la cria, és millor que estigui esterilitzat.
9. Quan el tregui a passejar, li haurà d'ensenyar a ser respectuós amb l'entorn i amb les altres persones.
10. I, sobretot, mai no l'abandoni, ni el maltracti.



ELS ANIMALS ENS AJUDEN A SER MÉS RESPONSABLES I ENS APORTEN COMPANYIA!

Decàleg de la bona alimentació

Caterina Coll, Pilar Comella, Sheila Marqués, Carme Carretero (1r ESO)

1. Tingui una dieta variada i basada en els següents grups d'aliments: llet i derivats; cereals i llegums; verdures i hortalisses; fruita; peix, ous, carn i oli d'oliva per cuinar.
2. Faci 4 o 5 menjades diàries, en funció del ritme de vida: esmorzi a casa abans d'anar a treballar, faci un segon esmorzar a mig matí, dini, bereni i sopi. I evidentment no piqui entre hores!
3. És essencial que esmorzi correctament: un suc de fruita i llet amb cereals és un esmorzar molt saludable i afavoreix la seva capacitat d'aprenentatge.
4. El berenar li serveix per complementar la dieta: convé que prengui fruita, un entrepà o làctics (iogurt, batut...) També és un bon moment perquè mengi un grapat de fruita seca (nous, ametlles, avellanes,...).
5. Dediqui temps a menjar. Per un àpat principal (dinar o sopar) dediqui un temps mínim de 30 a 45 minuts. És important que els àpats li siguin moments agradables de diàleg i comunicació amb la família, i que pugui gaudir dels aliments.
6. L'aigua és essencial per a l'organisme i ha de ser la seva beguda principal. La llet i els sucus de fruita naturals també són begudes adequades. En canvi, els sucus amb sucre (nèctars) i els refrescs contenen massa sucre i no convé que en prengui o, en tot cas, els deixi per ocasions especials. Convé beure més quan fa calor o es fa exercici.
7. No deixi que l'infant esculli el que ha de menjar, és massa petit per decidir; és el pare o la mare qui ho ha de fer, una persona que en tingui cura.
8. No deixi que les modes i la publicitat perjudiqui els seus hàbits alimentaris i els de la família.
9. Amb els seus fills, no classifiqui els aliments amb "aliments bons" i "aliments dolents", sinó hàbits alimentaris adequats i inadequats.
10. Faci exercici regularment. Practiqui qualsevol esport o incorpori l'exercici a les activitats quotidianes, com ara caminar o pujar les escales.

Menjar sa és salut !

Anem a divertir-nos a un camping

Campament de primer d'ESO Son Bou 2008 en imatges

Maria Arguimbau Anglada (1r ESO)

Els alumnes de primer ESO del nostre insítitut anàrem a Son Bou els dos darrers dies d'escola a fer una estada d'esbarjo.

Dormírem en tendes, jugàrem a futbol, tennis, bàsquet i a altres esports. També nedàrem a la piscina, ens férem fotografies, parlàrem i ens divertírem sense parar.

La nit del dia 18 de juny celebràrem una vetlada que va començar aproximadament a les nou i va acabar més o menys a les dotze.

Durant la vetlada alguns voluntaris feren les representacions i actuacions que tenien preparades. N'hi va

haver de tot tipus: n'Alex i na Mariona cantaren; na Caterina, na Nuria i na Francesca representaren *L'anaguet lleig*; na Margalida i na Gemma foren les presentadores i després feren jocs, com per exemple imitacions. En primer lloc els alumnes voluntaris van imitar els professors i després aquests van triar un alumne al qual imitar. Tots ens férem un tip de riure.

A continuació poden veure una sèrie de fotografies que férem durant els dos dies de diversió.

Bon profit!



Sopar del dia 18 de juny



Quina gana!





Representació de l'Anaguet lleig feta per Nuria Català, Francesca Alorda i Caterina Coll

Vetlada!

A qui imit?



En Joan va imitar na Luciana Josefina



Na Gibet va imitar en Joan Pasqual, el professor de matemàtiques



Jugàrem a l'indi i na Gibet va donar un regiró a n'Aitor.



Na Mariona i n'Alex feren de cantants



En Joan Mercadal, el professor de tecnologia, va imitar na Neus i després ella ens va representar el que realment fa a classe.

Ens divertim fent esport!

Bàsquet



Tennis





Aquest campament fou realment genial, ens divertírem, i gaudírem de dos dies inoblidables.

Hi vam participar vuitanta-set alumnes i vuit professors.

Els professors jugaren a bàsquet i demostraren que també poden ser bons esportistes.



Abans de partir ens férem una fotografia tots junts

RECEPTES SANES I DIVERTIDES

Les nostres propostes per a l'estiu

Oscar Rodriguez, Jonatan Santos, Gibet Cavaller i Maria Arguimbau (1r ESO)

Sempre és molt important, però davant els canvis d'estació encara ho és més, tenir en compte les coses que menjem i bevem, i més ara que ve l'estiu i comença "l'operació banyador". Els alumnes de primer d'ESO de l'assignatura de Processos de comunicació hem elaborat receptes que ens ajudaran a tenir un cos sa i en bona forma. En tots els casos es tracta de menjar lleugers i fresquets, preparats amb fruites i verdures que ens aportaran les vitamines necessàries per gaudir d'una bona salut. Estiguin atents i prenguin nota de les receptes següents.

CREMES DE FRUITA

Carme Carretero (1r ESO)

Dificultat: fàcil

Preparació: 20 minuts

Ingredients per a dues persones:

¼ l. de crema de llet o iogurt
25g de sucre en pols
2 plàtans petits
Un tros de llimona
220g de maduixes

Per decorar:

Boletes de xocolata
lata
Cireres confitades
Rodanxes de kiwi
Galetes llargues i rodones
Grans de raïm sense llavors

Les nostres receptes



1. Talla les maduixes per la meitat o pela i trosseja els plàtans. Posa la fruita dins el bol i aixafa-la amb una forquilla fins que estigui suau.

2. Bat la crema de llet o el iogurt fins que

estiguin espessos i cremosos. Afegeix-los amb el sucre a la fruita aixafada. Barreja-ho bé.

3. Posa la barreja de fruita en els platets de servir o en bols. Decora'ls com més t'a-

gradi. És una recepta fàcil per fer amb els teus fills en un moment lliure perquè mengin fruita d'una manera divertida.



Cistellets de fruita

Gibet Cavaller (1r ESO)

Dificultat: fàcil

Ingredients:

- Un pessic de sal
- 150 ml de nata muntada
- 2 clares d'ou

1. Posau el forn a 120 graus. Folreu la safata del forn amb paper encerat.

2. Posau les clares d'ou en un bol. Afegiu-li la sal i bateu-les fins que es muntin.

3- Afegiu-li el sucre a poc a poc i seguiu batent fins que

tot s'hagi barrejat bé.

4-Posau cullerades de la massa a la safata enfonsant un poc el centre. Posau-les al forn unes 2 hores.

5-Muntau la crema al seu punt. Tallau la fruita en trosos molt petits.

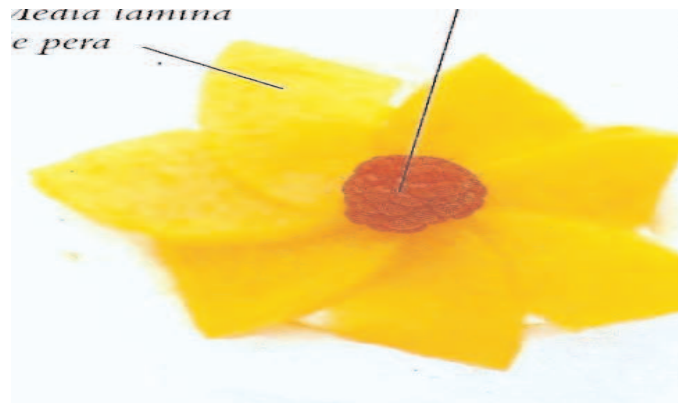
6-Posau la nata muntada al centre de

-3 o 4 fulles de menta

-125 g de sucre

-Qualsevol fruita que us agradi (maduixes, melicotons, mandarines...)

la merenga. Col·locau la fruita damunt la nata distribuint-la com pètals de flor.



Puré de figuretes

Joan Cànovas (1r ESO)

Dificultat: normal

Ingredients:

- 1 manat d'espínacs
- 2 patates
- 2 pastanagues

-1 porro

-1/2 tomàtiga

-figuretes de galleta salada

-sal i oli

Pasos:

1-Posa aigua a bullir

2-Mentre l'aigua bull pela i neteja totes

les verdures i després posa-les a dintre de l'aigua bullent.

3-Una vegada bullides, bat les verdures amb una bate-

dora elèctrica i després passa-hi el xinès.

4-Per acabar, posa-hi les figuretes salades.

Tal vegada no és una recepta gaire divertida, però a casa és el millor mètode per menjar verdura.

BON PROFIT!

Dos pallassos de fruita

Júlia Marquès (1r ESO)

Temps de realització: 10 minuts

Cost econòmic: 3 €

Dificultat: mitjana

Ingredients per a 2 persones:

- 2 pomes .
- 1 plàtan .
- 1 maduixa.
- 1 kiwi.
- caramel fet amb sucre cremada (es pot comprar fet).

Elaboració :

1r. Talleu la poma per la meitat , el plàtan i el kiwi en rodanxes i la maduixa per la meitat.

2n. Tot seguit,

col·locau dins un plat els dos trossos de poma per separat, després amb dos palets de fusta ajunteu les rodanxes de kiwi i damunt, amb el que sobra de palet, enganxau les rodanxes de plàtan per fer els ulls.

3r. Per fer el nas, igualment amb un palet, enganxau la mitja maduixa.

4t. Talleu l'altra poma ja pelada en tires i col·locau-ne dues per fer la boca.

5é. No tireu el que queda de fruita, sinó que talleu-ho en rodanxes o quadradets i repartiu-ho als voltants de les mitges pomes per fer els

cabells.

6è. Repartiu el caramel per ressaltar els ulls , la boca i pels cabells.

7è. Seguiu el mateix procediment amb l'altre tros de

poma .

8è. I AIXÍ US QUEDARAN DOS PALLASSOS DE FRUITA MOLT SALUDABLES I DIVERTITS.



GELATINA AMB FRUITA

INGREDIENTS:

- Un sobre de gelatina de kiwi.
- Un got d'aigua bullida.
- Un got d'aigua freda.
- Diferents tipus de fruita (plàtan, poma, pera, melicotó..)

INSTRUCCIONS:

1r. Talla els diferents tipus de fruita que has escollit amb trossos molt petits i posa'ls dins un bol.

2n. Agafa un got d'aigua i posa-la a bullir.

3r. Afegeix la pols de la gelatina a l'aigua mentre bull.

4t. A continuació, tira l'aigua bullida i la pols de gelatina, poc a poc, dins el bol on has tallat la fruita.

5è. Després tira-hi un got d'aigua freda.

6è. Seguidament i quasi per acabar, deixa-ho refredar dins de la nevera unes sis o set hores més o menys.

7è. I ara, només fa falta menjar-t'ho.

Bon profit!

