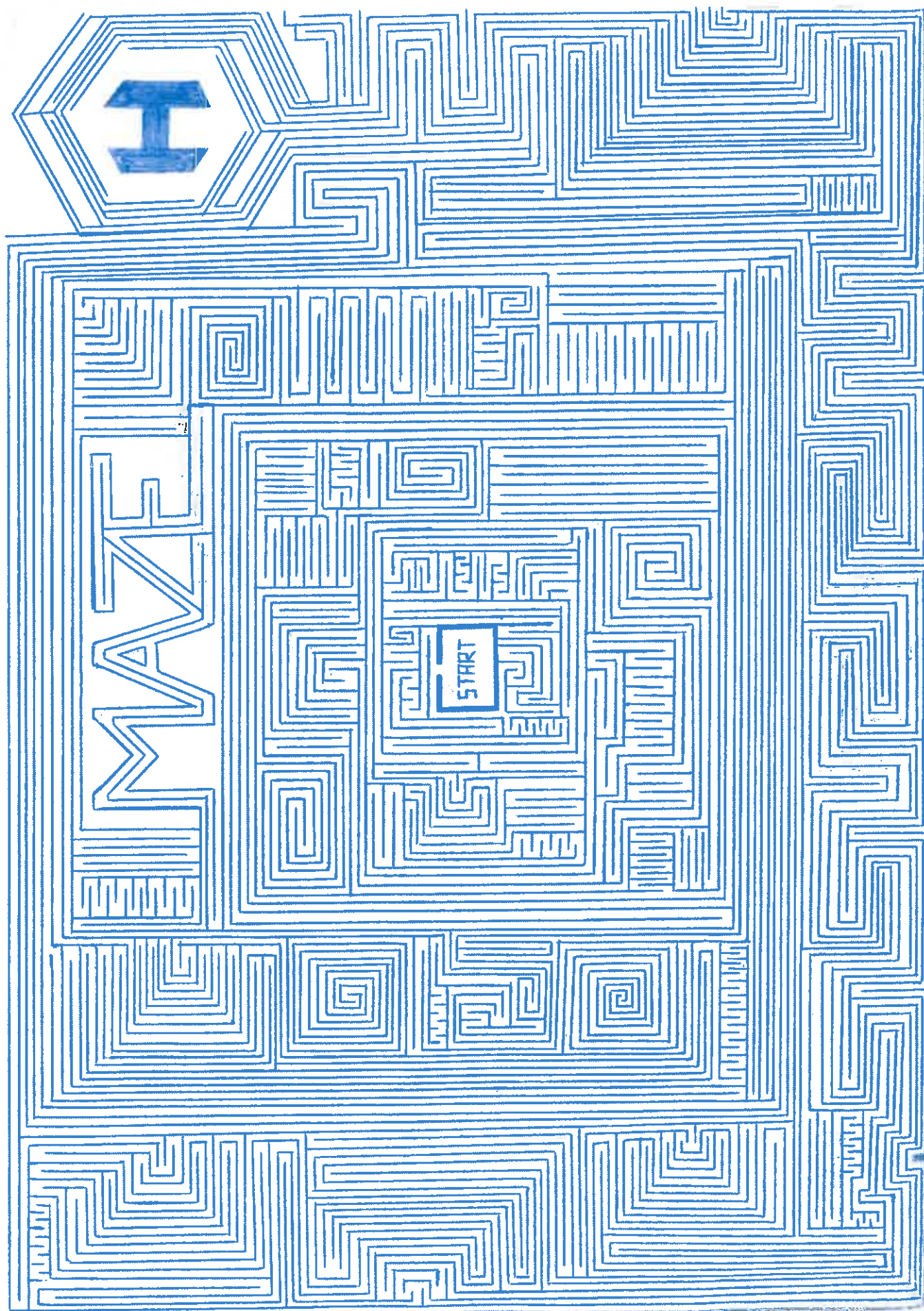


L'ESQUITX

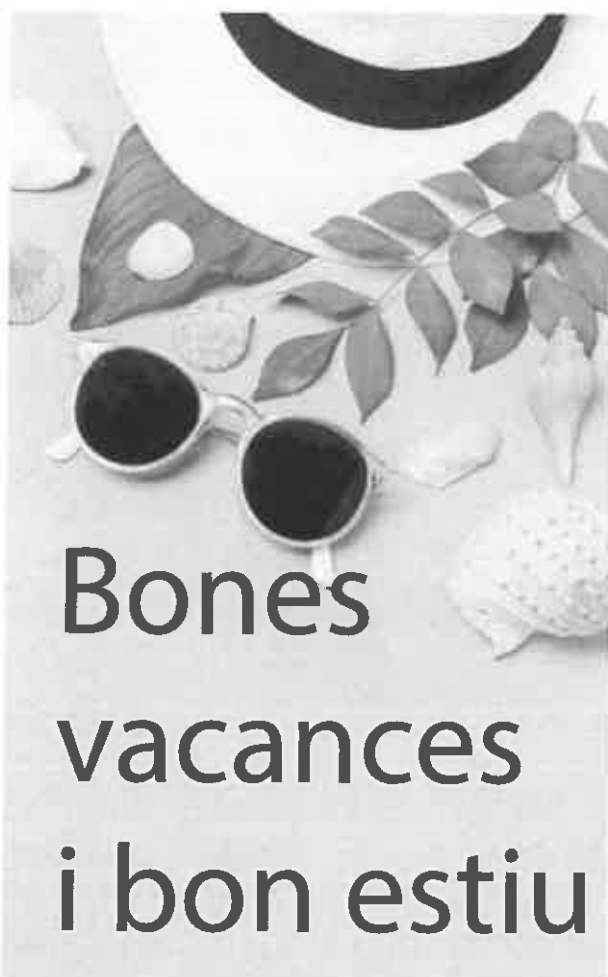


Camprodon, juny de 2019





L'Esquix és la publicació trimestral de l'institut d'educació secundària Germans Vila Riera de Camprodon. Hi participa tota la comunitat educativa. Aquest número ha estat editat per Karen Danés i Aina Orriols, coordinat per Gisela Arimany. Correccions d'Antoni Pujals i Raül Massanella.
Fotocòpies i consells d'impressió: Roser Sala



Bones vacances i bon estiu

ANUNCIA'T!

Revista de l'INS Germans Vila Riera

L'ESQUITX

Tel. 972 74 0761

atten

Anna Sospedra

c/ Bisbe Morgades, 38Bxs.
08500 Vic. 938832078

c/ Freixenet, 1 Bxs.
17867 Camprodon. 972740369

BERINO

Servei de Taxi i
excursions de muntanya

Tels. 629 74 10 37 - 972 74 10 57
LLANARS - CAMPRODON

XERRADA SOBRE EL BULLYING

El passat 16 de maig, dins les xerrades que organitza l'AMPA de l'institut conjuntament amb l'AFA de l'escola Doctor Robert, es va fer una xerrada sobre l'assetjament escolar a càrrec de Rosa Cufí, tècnica social Creu Roja joventut Girona, aprofitant que el dia 2 de maig va ser el Dia Mundial Contra l'Assetjament Escolar i la campanya que temps enrere havia fet la Creu Roja sobre el tema.



La xerrada va ser un col·loqui on la Rosa Cufí feia de moderadora i anava exposant conceptes sobre el tema i els pares i mares assistents anaven donant la seves idees.

Ens van explicar que hi ha diferents tipus de bullying (físic, verbal, psicològic, cyberbullying...). i a tots ens trobem quatre actors: agressor, còmplices, víctima i espectadors.

L'agressor és el líder del grup agressor. Generalment és el que duu a terme les conductes pròpies de l'assetjament escolar. A vegades només és el cervell i fa que els seus sequaços siguin els qui cometin aquestes conductes. Té necessitat de demostrar força i poder.

Els còmplices acompanyen l'agressor. Poden o no participar activament de les conductes d'assetjament, però en general, animen l'agressor, participen rient-se, assetjant i fent sentir malament la víctima.

La víctima: és el nen assetjat sobre qui recau la crueltat dels seus agressors. Si no pot defensar-se, ja sigui física o verbalment continuarà sent-ho fins que un altre prengui el seu lloc o fins que pugui haver-hi una intervenció d'un adult.

Espectadors: són persones neutrals. No estan per a res del costat de l'agressor ni dels còmplices. A vegades són amics de la víctima, però, per por que els succeeixi el mateix que a ell, no fan res per a defensar-lo ni evitar que aquesta dinàmica continuï. No gaudeixen de la situació ni participen d'ella, però tampoc denuncien, malgrat semblar-los malament i sentir-se de mala gana. Poden prendre diferents actituds: els que miren sense dir res (la majoria silenciosa), els que riuen del que passa i els que intenten detenir la fustigació.

El paper de l'espectador és molt important perquè és coneixedor dels fets i pot denunciar-los. El que passa és que molts cops no diuen res per por de ser els pròxims assetjats o per no quedar com xivato: es pregunten què és millor, quedar com a xivato o quedar-se de braços plegats?

Penso que denunciar-ho no és quedar com un xivato, sinó que és quedar com un valent per defensar les injustícies d'una agressió.

Albert Ibáñez
President de l'AMPA



AL CIM MILLOR COMPANYADA

Totes
les persones
som necessàries
per assolir una societat
lliure d'assetjament
escolar

2 Maig

Dia
Mundial
Contra
l'Assetjament
Escolar

Telèfon contra
l'assetjament escolar: 900 018 018



@CRE_Juventut
@cruzrojajuvenlud.es
@cruzrojajuvenlud

Cada cop més a prop de les persones

+ *Cruz Roja Juventud*

Entrevista

Entrevista a Javier Albares, metge especialista en el son.

"Tenim un greu problema amb la falta crònica de son dels escolars; els polítics ho entenen però diuen que ara no toca"

Parlem amb el doctor Javier Albares, neurofisiòleg especialista en son, director de la Unitat de Son del Centre Mèdic Teknon i un dels impulsors de la Iniciativa per la Reforma Horària, en la qual es defensa, entre altres coses, que a la secundària els alumnes dinin a l'institut a la una del migdia, i les extraescolars comencin i acabin abans.

Víctor Saura

El 29 de gener va fer cinc anys que es va presentar en societat la Iniciativa per la Reforma Horària, impulsada per un grup de professionals provinent de disciplines molt diverses, els quals entenen que els horaris peninsulars s'han d'aproximar als europeus en tots els àmbits (educació, treball, consum, cultura, oci) amb l'objectiu de fer un ús més racional del temps i afavorir així el benestar dels ciutadans. El pacte naixia amb el suport del Parlament i el Govern català, que es va solemnitzar encara més quan el juliol de 2017 un total de 110 institucions i organitzacions es van comprometre a caminar cap a l'objectiu 2025. Entre els canvis que es contemplen, en l'àmbit educatiu es posa èmfasi en l'avançament de l'inici i finalització de les activitats extraescolars, així com la incorporació del dinar en l'horari dels instituts. En el cas de la salut, la gran aposta és la son. Avançar l'hora d'anar a dormir, i dormir més.

Com i quant temps han de dormir els nens?

Han de dormir una quantitat suficient. El més important és que es doni a la son la importància que té, i això, avui dia, no passa, perquè venim de més d'un segle d'història en el qual s'ha fet creure que dormir és perdre el temps, perquè la gent estigués més temps a la feina. Això ja ve de la revolució industrial. Però, evidentment, dormir no és perdre el temps, és una funció fisiològica del nostre organisme absolutament necessària per la nostra salut. Per als nostres sistemes cardiovascular, immunitari, metabòlic, cognitiu, per la nostra memòria, la nostra capacitat d'atenció, i també perquè els nens i adolescents tinguin un bon rendiment escolar. Per tant, el primer que hem de fer és parlar de l'important que és dormir bé, i després donar les facilitats per aconseguir arribar a les hores que es necessiten.

I quantes es necessiten?

Varien amb l'edat. Els nens en edat escolar aproximadament deu hores, els més petits més, i els adolescents entorn de les nou hores. En medicina parlem d'adolescència des dels 12 anys fins als 20-21 anys, perquè és el moment en què el cervell s'està formant d'una forma més espectacular. Abans es pensava que cap als 6-7 anys el cervell ja estava format, perquè la seva grandària ja és la normal, i es creia que a partir d'aquí no hi havia canvis importants, però gràcies a la neuroimatge s'ha observat que el cervell s'està formant d'una forma molt important durant l'adolescència, sobretot el lòbul frontal, que és la part on està l'empatia, la creativitat, el judici, i sobretot aquestes connexions es formen mentre dormim, i si no s'adorm prou no es formen aquestes connexions per a la resta de la nostra vida. Per tant, cal donar un temps per tenir unes bones autopistes cerebrals durant tota la nostra vida.

Doncs hi deu haver ben pocs adolescents que dormin nou hores...

La gran majoria en dorm set. Això implica que els estem

robant dues hores de son cada dia, si això passa durant cinc dies a la setmana són deu hores de son; és com si cada setmana no dormissis durant un dia i una mica més. Això té unes repercussions importantíssimes en el seu rendiment escolar. Sabem que un xaval que dorm set hores té la meitat de capacitat de resolució matemàtica que un altre que en dorm nou, sabem que està lligat al fracàs escolar, a problemes com el bullying, o com el consum de tòxics, drogues, alcohol...

Què hi té a veure el 'bullying'?

Quan algú dorm poc és més irritable i més agressiu. Cal parlar de totes aquestes coses i posar-les damunt de la taula perquè la gent sàpiga que dormir és absolutament necessari. No és un luxe, sinó que és una cosa bàsica per la nostra salut. Ningú es planteja que deixarà de respirar durant una hora al dia, perquè la falta d'oxigen tindria conseqüències fatals, doncs que ens falti la son continuament també té repercussions. Per tant el missatge per als pares és que cal tenir clar que la son dels nens és important des de ben petits i donar exemple, la qual cosa significa cuidar la son.

Pel que veu a la seva consulta els pares no donem gaire bon exemple?

És que vivim en una societat privada de son, en la qual ens falta temps. Estem com hamsters a la gàbia donant voltes per aconseguir la pastanaga. No tenim temps. La gent no entén que és necessari avorir-se, i dedicar temps a no fer res. Estem en un estat de suposada productivitat màxima per estar tot el dia fent alguna cosa. I si estic tot el dia fent, al final em falten hores. I com em falten hores, veiem normal avui dia dormir menys. Li prendré les hores al treball? Les prendré a la família? Doncs no, les robo a la son, i això és una autèntica barbaritat.

Aquesta entrevista m'està començant a crear un cert càrrec de consciència...

Jo haig de tenir un discurs així de contundent. La son és quelcom pel que hem de lluitar. Sobretot pels nostres joves, hem de donar-los l'oportunitat que dormin el que necessiten i no ho estem fent. Aparells electrònics, wifi... això s'ha de desconnectar durant la nit? Això del wifi sembla que sí, encara que no hi ha estudis concloents. Respecte als aparells digitals, està claríssimament demostrat que ja hi ha un excés d'ús durant el dia, i que això ja genera malalties com depressió o ansietat, i fins i tot canvis cerebrals, de fet la societat nord-americana de pediatria diu que abans dels dos anys els infants no s'hi ha ni d'acostar a un aparell digital, i quants nens veiem que perquè no plorin els donen un mòbil o una tablet! Parlo de bebès. Però en relació a la repercussió que té sobre la son, s'aconsella tenir la mínima llum possible dues hores abans de dormir, perquè tant la llum ambiental com la que emeten els aparells digitals enganyen al nostre cervell, li fan creure que és de dia, i llavors s'inhibeix la segregació de melatonina, que és la neurohormona de la son. I com no comencem a segregar aquesta hormona no tenim son. Per tant, aparells digitals, mòbils, tablets, televisió i tot això, no s'han d'usar dues hores abans de dormir.

Uf, què difícil...

Clar, què passa? Que és l'hora en la qual els usen els joves i adolescents, perquè la resta del dia els tenim ocupats fent coses. I comestic a l'adolescència i necessito el meu espai per estar amb el meu entorn, que és el que m'importa, perquè tots els adults em teniu fregit perquè no feu més que imposar-me coses, doncs deixeu-me almenys aquesta estona. És un tema molt complex i no sé quina és la solució, però sí que sabem que afecta la son.

En les propostes sobre la reforma horària es demana avançar les extraescolars, i també que els nens mengin abans, i tot vagi abans. Però això voldrà dir començar també abans les classes, quan hi ha altres experts que consideren que ja comencen massa aviat, i que el cervell està al 100% cap a les 11h i no abans. Com casa tot això?

No és senzill. Aquí la reforma horària encara ha de fer una reflexió, però bé, està encara tant a l'aigüera que com a mínim cal demanar un canvi integrat en educació, treball, indústria, oci, etc. per intentar buscar una connexió entre tots. Que els nens surtin a les tres de l'escola, si els pares continuen sortint a les vuit, no serveix de gaire. Veuem com es duen a terme aquests petits encaixos que falten per decidir. El que és clar és que avui dia no s'està fent bé el tema escolar amb els adolescents, enlloc de Catalunya o d'Espanya, ni en gairebé enlloc del món. L'adolescent té un canvi en el seu ritme biològic, i té una tendència natural, per les seves característiques cerebrals, a retardar el seu horari de son. Es fa més musul: cada vegada té la son més tard, i es desperta més tard. Si a això li afegeixes aparells digitals encara ho empenys més. I a més els estem pressionant amb extraescolars que acaben a les 9 de la nit. Com voiem que un xaval vagi a dormir a les 10 si ha estat jugant a bàsquet fins a les 9 i encara no ha sopat i potser encara ha de fer deures? Però és cert que biològicament els adolescents haurien de començar les classes més tard, de cap manera abans. Com encaixem això amb la reforma horària? Hauriem de veure-ho. Volem que surtin abans de l'escola i que comencin més tard, no sé com ho encaixarem, però el que es fa avui dia no és el que s'hauria de fer. Als Estats Units s'ha vist que els adolescents que comencen el high school a les 9 en comptes de les 8 tenen millor rendiment i hi ha menor fracàs escolar. Perquè dormen més. I dormir és una funció bàsica per les nostres funcions cognitives.

Aquí les queixes vénen perquè en molts instituts comencen a les vuit del matí i acaben cap a les tres de la tarda, i arriben molt tard a casa a dinar.

L'ideal seria que aquests xavals dinessin a la una a l'institut i arribessin a casa a dos quarts de quatre ja dinats. Si a un xaval el poses a dinar a dos quarts de quatre, com vols que sopi a les vuit del vespre? Nosaltres som éssers rítmics, funcionem per ritmes circadians que es repeteixen cada 24 hores; la son, la temperatura corporal, la nostra força, el nostre rendiment en el treball, la nostra alimentació, el nostre sistema digestiu... funcionen per aquests ritmes i s'acostumen als horaris. I hem de donar-los informació ex-

terna coherent.

Quina receptivitat estan trobant entre la classe política, empresarial i social en relació a les propostes de reforma horària?

Fa molt de temps que estem intentant fer veure la importància d'aquest tema a diferents membres de la classe política, fent-los veure el problema que tenim amb la falta crònica de son dels nostres escolars. I ho entenen perfectament, perquè és lògic i fàcil d'entendre. Però com pot ser que sent tan lògic i fàcil d'entendre la resposta sempre sigui "sí, però ara mateix no toca"? Sempre toquen altres coses. Però estem perdent generacions.

És que és ficar-se en un jardí...

Efectivament, és un jardí complicat, però si no ens posem a sembrar ara continuarem tenint males herbes; almenys posem-nos a tractar la terra perquè més endavant pugui créixer una cosa bonica. Perquè si pel fet que és un jardí complicat el que faig és deixar que continuï creixent la mala herba tindrem problemes. Ja els tenim.

La major part dels seus pacients amb problemes de son ho són arran d'aquests horaris?

Hi ha de tot. Tinc pacients de totes les edats, entre ells també bebès, nens i adolescents. I hi ha més de 100 trastorns de la son diferents. Em refereixo a malalties, com ho és una gastritis per l'aparell digestiu. Però després hi ha trastorns de la son que vénen ocasionats per la nostra forma de vida. El problema de son més important que tenim no és cap d'aquests trastorns, és un altre, és que la gent dorm menys del que necessita, és que el cavall blanc de Santiago és blanc. La gran majoria de la població no té un trastorn de la son, però dorm menys del que necessitaria dormir, i això té unes conseqüències per la salut.



Entrevista extreta del Diari de l'Educació (10/2/2019)

CUENTOS

UN DÍA MUY FELIZ

Xavier Àvila 2n B

Era un día de verano del 2018; hacía tiempo que yo estaba hablando y conociendo a una chica llamada Alexa. Tras estar hablando con ella durante un año, surgió el amor y empezamos a salir. Estaba muy enamorado; cada vez que escuchaba su voz fina y cálida me volvía loco de amor. Pero no todo era tan bonito; pues entre ella y yo habían 346 kilómetros de distancia. Esos dichosos kilómetros nos impedían vernos, hasta que un día sucedió lo inesperado.

Me acuerdo que iba caminando por la calle cuando escuché un "¡eh tít!". En ese instante me volví y la vi a ella, con su pelo castaño, su naricilla chata y sus ojos marrón miel, pero sobre todo su mirada cálida y penetrante junto a su voz tenue pero bonita. Y así nos vimos por primera vez; fue un día de verano, el día más feliz de mi vida y que sin duda nunca olvidaré.



Anónimo

Port Aventura

Un día muy especial para mí fue un 20 de agosto. Me desperté y lo primero que hice fue ir a despertar a mi padre. Bajé de mi cama y ese silencio oscuro invadía cada rincón de la casa; fui corriendo hasta la habitación de mis padres y los desperté poniendo la música a todo volumen. Mi madre se despertó y se dirigió a la cocina. Yo fui a mi habitación a vestirme y desde allí podía oler aquel delicioso aroma del desayuno. Ese día desayunamos chocolate caliente con galletas y nos dirigimos al coche.

Al llegar a "Port Aventura" compramos los pases Vip, pasamos media hora haciendo cola y por fin entramos en ese hermoso parque. Al pasar al lado de las jardineras podías oír una música muy dulce que me alegró el día. Subimos a muchas atracciones pero mi favorita fue el "Huracán". Esta atracción consiste en sentarte en un asiento, el cual va subiendo hasta poder ver toda Tarragona; luego baja de golpe. Fue el mejor día del verano.

PARÍS

Aleth Danés 2n A

Hace dos años fui de viaje a París en tren; éramos ocho personas, mis padres, mi hermana, mis tíos y mis primos. El viaje se nos hizo muy largo, pero valió la pena porque era precioso.

Llegamos sobre las 14:40, así que fuimos al hotel a dejar las cosas y optamos por ir a comer a un italiano. Cuando el camarero vino a darnos la carta, me fijé en sus ojos; tenía una mirada fría, como si no tuviera sentimientos, sin embargo, la comida tenía un sabor delicioso. El restaurante estaba lleno de cuadros de colores cálidos; eran muy bonitos. Al acabar de comer, fuimos a la catedral de la Notre Damme, una catedral preciosa, por cierto.

No nos dimos ni cuenta de lo tarde que era hasta que vimos que todo el mundo se iba a cenar, así que nosotros fuimos al restaurante del hotel y comimos unas pizzas. Una vez acabamos de cenar, nos fuimos cada uno a su habitación y nos quedamos dormidos como bebés. Estábamos muy cansados. Nunca olvidaré ni ese viaje ni ese día.



Anónimo

LA PLAYA

Un día estuve con mi familia en la playa y percibí lo salado de las caricias del mar en mi cara.

Cuando llegamos, lo primero que hicimos fue ponernos los bañadores e ir directamente al agua sabor a felicidad. Estábamos mi hermano, mi papá, mi mamá y yo. Ya en el agua sabor a felicidad, comenzamos a jugar con una pelota olor a envidia. Después fuimos a un hotel para dormir y sentir la brisa del sueño. Mis padres decidieron por la noche que nos fuéramos por la mañana a nuestra casa; me puse triste y sentí un ruido negro.

Por la mañana, cuando me levanté, la mañana se me pintó de color esperanza tras oír a mis padres cambiando de opinión y decir que nos quedaríamos unas cuantas horas más en la playa y que luego regresaríamos a nuestra casa de dulces rosas olorosas.



Judit Cifuentes 2nA

VACACIONES EN MENORCA

Este año mis padres, mi hermana y yo decidimos ir a Menorca. Yo nunca había ido en avión; fue una experiencia muy bonita.

Llegó el día tan esperado de marcharnos. Nos levantamos muy temprano porque el vuelo salía a las ocho de la mañana. Una vez en el avión, las azafatas empezaron a dar instrucciones: cinturones puestos, bandejas cerradas... Agarré la mano de mi hermana, pero al cabo de un rato la solté. El viaje duraba media hora. El paisaje oloroso desde el avión era precioso. Ya en Menorca fuimos a comer a un dulce restaurante al lado de una cala. Desde el restaurante veíamos las pocas medusas que había en el agua amarga. Después de comer fuimos a dar un suave paseo y luego al hotel ¡Era precioso! Una vez instalados, fuimos a otra cala; el agua era melodiosa y de un azul claro magnífico. Estuvimos una semana en Menorca. ¡Me encantó!

Fueron unas vacaciones espléndidas. ¡Ya tengo ganas de volver!



Anna Ricart 2n A

UN REGALO MUY ESPECIAL

Era mi sexto cumpleaños. Lo celebré con mis amigos y mi familia en el pueblo de mis abuelos. Era un día muy especial. Yo estaba muy feliz.

Celebré la fiesta en un local de mi tío donde había toboganes, piscinas de bolas y laberintos. Me pasé la mayoría del tiempo en la piscina de bolas, jugando, riendo y disfrutando de una música dulce que me invadía los oídos. Iba pasando el tiempo y se acercaba el momento de la tarta, una tarta que sabía a gloria. Estaba riquísima. Después de la tarta vinieron los regalos. Todos me gustaron, pero había uno en especial que nunca olvidaré. En la misma fiesta celebramos el cumpleaños mi hermana y yo.

Cuando fue su turno, mi madre se dispuso a repartir los regalos. A mi hermana le dio un paquete, pero a mí me dejó su bolso encima de una mesa y me dijo que fuera a buscar el regalo, que estaba ahí dentro. Me dirigí hacia la mesa y miré hacia el bolso. Estaba medio abierto. Me dispuse a abrirlo más para buscar el regalo y en aquel momento vi aparecer del interior del bolso una pequeña e inquieta cabecita blanca. ¡Era un cachorro! En aquel momento una alegría cálida y suave me invadió por completo. Fue uno de los mejores momentos de mi vida.



UN DÍA MUY FELIZ

Era un día fresco, con un viento ligero. Eran las cinco de la mañana y nos había llegado una noticia muy buena: nuestra prima había nacido.

Era sábado y por la mañana nos fuimos a Barcelona a ver a nuestra prima. Cuando llegamos al hospital, había mucha gente en la habitación donde estaba ella. Estuvimos allí un buen rato. Tuvimos a nuestra prima en brazos; era muy bonita. Nos fuimos a comer a un suave restaurante de Barcelona. El viento continuaba siendo ligero. Luego, después de comer, nos fuimos a dar un paseo por Barcelona y nos compramos algunas prendas de ropa. Finalmente, volvimos al hospital para poder despedirnos, y luego, ya nos fuimos para casa.

Para mí, fue uno de los momentos más felices porque me gustan mucho los niños y me hacía muchísima ilusión conocerla.

Maika Molas 2n A



CUENTOS

Gerard Cervantes 2n B

JUNIOR

Había una vez un niño que se llamaba Junior que era un prodigio jugando a fútbol. El era muy inseguro de sí mismo y eso no lo ayudaba a progresar en este maravilloso deporte. Junior era rápido y muy técnico.

Un día Junior tenía un partido muy importante y todo el rato pensaba que lo iba a hacer muy mal, que su entrenador se iba a meter con él criticando sus fallos. Junior había hecho las pruebas en el Barça y resultó que no lo aceptaban porque era muy bajito. A él, este gran rechazo por su físico le resultó muy duro porque era uno de los más pequeños del equipo. Mucha gente se lo decía pero él no se lo creía; se sentía muy inferior a los otros. Su familia no sabía qué más tenía que hacer para que Junior se creyera que era muy bueno.

En fin, Junior, hasta que no se lo crea, no llegará a ninguna parte porque solo le falta motivación, confianza en sí mismo y pensar que es muy bueno. Porque cuando él lo sienta, nadie lo parará.

Maika Molas 2n A

UN SUEÑO CUMPLIDO

Pol era pequeño, tenía unos diez años aproximadamente. Vivía en Barcelona, en un barrio humilde y en unas condiciones en que probablemente ninguno de nosotros quisiera estar. Hasta los ocho años Pol no empezó a ir a la escuela.

Él tenía muy claro su sueño, que era ir a Hollywood a pasearse por el paseo de la Fama con sus cuadros. Un día en la escuela dijeron que harían un proyecto muy importante que consistía en que durante un mes tenían que hacer entrevistas, reportajes ... Para poder hacerlo tenían que ir a Hollywood. Él no se lo podía perder. El viaje valía unos 300 euros y él sabía que no podía pagar el viaje. Así que se pasó dos semanas pintando cuadros para poder ir. Un día un hombre mayor de pelo blanco quedó maravillado con los cuadros Pol. Él le explicó el motivo de por qué hacía estos cuadros. Lo que no sabía Pol era con quién estaba hablando. Estaba hablando con un pintor muy importante.

El hombre le compró los cuadros. En menos de media hora Pol tendría los 300 euros. No sabía como agradecer lo que le acababa de pasar. Al cabo de un mes Pol ya estaba en Hollywood.

Aleth Danés 2n A

SUMHER

Ya hace años, en un pequeño pueblo en el Sur de África llamado Sumher, ocurrió un fenómeno muy extraño. Dos niños de diez años andaban tranquilamente por la calle mientras pasaban ríos y saltaban de roca en roca, cuando encontraron una pequeña pieza esférica de metal.

Uno de los niños, Tomli, decidió coger ese extraño objeto mientras que el otro niño, Horan, le decía que las cosas del suelo no se podían coger nunca. Tomli pasó de los consejos de su amigo y lo cogió.

Fueron pasando los días y Tomli seguía investigando el uso de aquel trozo de metal. Pasaban las semanas y los meses y él no encontraba ningún uso, hasta que un día a la madre de Tomli le diagnosticaron cáncer de pulmón y al cabo de poco, murió. Entonces Tomli se pasaba las noches llorando y lo única que tenía entre sus dedos era la esfera metálica que se encontró entre roca y roca. La magia empezó cuando al niño le cayó una brillante y ovalada lágrima encima del objeto. Cuando la lágrima entró en contacto con el metal, apareció la madre de Tomli y empezaron a hablar como si no hubiera un mañana; el niño se sintió tan acompañado y feliz que cada noche lloraba simplemente para ver a su querida madre. Ese pequeño niño aprendió que a veces, hasta la cosa más pequeña e insignificante puede hacer algo realmente maravilloso e increíble.

Jana Garciapons 2n B

EN UN GARAJE

Vivíamos en Baltimore cuando mis padres murieron extrañamente. Todos decían que había sido un accidente, pero yo no los creí porque nunca se encontraron los cuerpos.

Busqué, y cuando casi estaba a punto de descubrirlo, recibí un correo que decía: "Si sigues buscando al asesino, tú también morirás".

Un día encontré una dirección. Inmediatamente pensé que tenía relación con el correo y no lo pensé dos veces. Fui. Era un garaje en el sureste de la ciudad. Entré, pero la puerta se cerró detrás de mí y escuché una voz que decía: "Todo este tiempo te he estado esperando...". Un dolor intenso se apoderó de mí y entendí que me habían disparado.



REDACCIONES

Judit Cifuentes 2n A

VACACIONES EN MENORCA

Este año mis padres, mi hermana y yo decidimos ir a Menorca. Yo nunca había ido en avión; fue una experiencia muy bonita.

Llegó el día tan esperado de marcharnos. Nos levantamos muy temprano porque el vuelo salía a las ocho de la mañana. Una vez en el avión, las azafatas empezaron a dar instrucciones: cinturones puestos, bandejas cerradas... Agarré la mano de mi hermana, pero al cabo de un rato la solté. El viaje duraba media hora. El paisaje oloroso desde el avión era precioso. Ya en Menorca fuimos a comer a un dulce restaurante al lado de una cala.

Desde el restaurante veíamos las pocas medusas que había en el agua amarga. Después de comer fuimos a dar un suave paseo y luego al hotel ¡Era precioso! Una vez instalados, fuimos a otra cala; el agua era melodiosa y de un azul claro magnífico. Estuvimos una semana en Menorca. ¡Me encantó!

Fueron unas vacaciones espléndidas. ¡Ya tengo ganas de volver!

Marc Bergonyó 2n A

UN DIA MUY TRISTE PARA MÍ

Era un día por la mañana cuando mi madre me despertó y me dijo que a mi perro le pasaba algo. Lo llevamos al veterinario urgentemente y nos preguntó cuántos años tenía y cómo se llamaba. Mi padre respondió: "Tiene quince años y a veces tiene diarrea". El veterinario nos dijo que no estaba bien y que lo tendríamos que sacrificar.

Entonces miré a mis padres y vi que sus miradas eran frías como si hubiera nevado y los hubieran congelado. Yo no entendía nada porque sólo tenía cuatro años, aunque a mi perro lo quería mucho, igual que a mis padres.

Ahora tenemos otro perro que se llama Blake y también lo quiero como si fuera un hermano.



Anna Ricart 2n A

UN REGALO MUY ESPECIAL

Era mi sexto cumpleaños. Lo celebré con mis amigos y mi familia en el pueblo de mis abuelos. Era un día muy especial. Yo estaba muy feliz.

Celebré la fiesta en un local de mi tío donde había toboganes, piscinas de bolas y laberintos. Me pasé la mayoría del tiempo en la piscina de bolas, jugando, riendo y disfrutando de una música dulce que me invadía los oídos. Iba pasando el tiempo y se acercaba el momento de la tarta, una tarta que sabía a gloria. Estaba riquísima. Después de la tarta vinieron los regalos. Todos me gustaron, pero había uno en especial que nunca olvidaré. En la misma fiesta celebramos el cumpleaños mi hermana y yo.

Cuando fue su turno, mi madre se dispuso a repartir los regalos. A mi hermana le dio un paquete, pero a mí me dejó su bolso encima de una mesa y me dijo que fuera a buscar el regalo, que estaba ahí dentro. Me dirigí hacia la mesa y miré hacia el bolso. Estaba medio abierto. Me dispuse a abrirlo más para buscar el regalo y en aquel momento vi aparecer del interior del bolso una pequeña e inquieta cabecita blanca. ¡Era un cachorro! En aquel momento una alegría cálida y suave me invadió por completo. Fue uno de los mejores momentos de mi vida.

Laura Magallón 2n A

UN DÍA FELIZ

Era un domingo por la noche en Madrid. A aquellas horas la gente acostumbraba a pasear, pero aquel día no había nadie. Sólo se notaba el viento frío y gris.

Me llamó la atención una luz en la lejanía; ella tenía una sonrisa tranquila y el pelo suave como la nieve. Cuanto más se iba acercando, más olía su rojo perfume de rosas que me enamoró. Sus ojos eran de color brillante como el sol. Sólo estábamos ella y yo.

Mi cara se sonrojó pero a la vez se llenó de alegría porque aquella luz era la chica de mis sueños. Ese fue un día con muchas emociones y a la vez muy feliz.



Dia de l'art

El dia 17 de maig, els alumnes que curseu l'optativa de plàstica de 4t d'ESO va assistir al Dia de l'Art, organitzat per l'escola Dr. Robert.

Se'ns va encarregar de fer una obra que tractés el tema "Som natura"; l'obra estava constituïda per un tronc al mig de l'habitació i uns punts cardinals, envoltat de terra, fulles i branques per simbolitzar el bosc i tres focus que enfocaven cap a ell per tal de representar la llum del sol al llarg del dia quan s'apagen els llums de l'habitació.

Va ser una experiència molt bonica, ja que també vàrem anar a veure una coreografia feta pels alumnes de 6è i van anar al primer taller, on hi havia dues noies que feien landart i ens ensenyaven la seva trajectòria artística.

Tot seguit vàrem anar a esmorzar els peculiars dolços i salats que s'hi presenten cada any.

En fi, va ser una gran experiència que ens va enriquir a tots artísticament i estaríem encantats de tornar-hi un altre any.



Activitats per al viatge de Roma

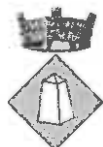
Els alumnes de 4t d'ESO, com cada any, hem fet diferents activitats per al guanyar diners pel viatge de final d'etapa a Roma. Les lliumenetes les vam sortejar amb la loteria de Nadal i les paneres eren molt completes: hi havia un pernil, formatge, neules, trufes, etc. Per la Puríssima, vam rifar pernils als 4 cantons. I per Nadal, a més, vam vendre loteria. També hem venut bolígrafs, bosses de compra, motxilles i samarretes.



Esquiada amb 1r ESO dins el crèdit de síntesi

Dijous, 21 de febrer de 2019

Un any més, els alumnes de 1r d'ESO han començat la realització del treball de síntesi que consisteix en l'aprofundiment i el coneixement d'un motor econòmic tan important per a la nostra vall com és Vallter 2000. Els alumnes realitzaren tres dies d'esquí, a més d'aprofundir en diferents temàtiques relacionades amb l'estació



Ajuntament
Sant Pau de Segúries



Arles sur Tech

El divendres, 10 de maig, els alumnes de 1r d'ESO van anar a Arles-sur-Tech, per conèixer els alumnes de Si-xième del collège Jean Moulin, amb qui durant el curs s'havien enviat vídeos de presentació. Durant el dia, vam fer una visita guiada a l'abadia i uns jocs de pistes per descobrir el poble. El divendres 24 de maig van arribar els alumnes francesos per visitar Camprodon i veure el nostre institut.



Orientació estudis postobligatoris Ripoll

Dimarts, 5 de març del 2019, els alumnes de 4t d'ESO vam anar a Ripoll juntament amb els alumnes de Sant Joan de les Abadesses per conèixer els diferents estudis de la comarca, La Fundació Eudald Soler i l'Aula d'Hosteleria.

Vam sortir de Camprodon a les 8:00 del matí, vam recollir als alumnes de Sant Joan cap allà a les 8:15 i després vam anar cap a Ripoll.

Un cop vam arribar, vam anar a la Fundació Eudald Soler on ens van ensenyar tots els seus cicles mitjans; ens van explicar de què tracten i ens van ensenyar el que ells fan com, per exemple, instal·lacions elèctriques, mecànica, electrònica... Allà ens van dividir en quatre grups i ens ho van anar explicant.

Després, vam anar a l'Aula d'Hosteleria i ens van explicar en què consisteix el seu mòdul i el tipus de menjar i plats que preparen. S'ofereix un cicle de grau mitjà de cuina i un altre de pastisseria, a més d'un programa auxiliar de cuina i restauració.

A les 11, l'autocar ens va portar a l'Univers Jove, que són uns tallers que van muntar al pavelló del costat de la piscina municipal. Allà tothom anava per lluire i buscava informació en els diferents apartats sobre el que volem fer a l'acabar l'ESO.

Quan vam acabar a les 12:45, vam anar a l'Institut Abat Oliba i ens van fer una xerrada sobre i els seus cicles i batxillerats. Després, vam fer una visita guida per l'institut amb unes noies que es van oferir voluntàries i que estaven estudiant allà.

Tot seguit vam dinar i ens van deixar una estona d'esbarjo, perquè després, cap allà les 15, vam fer una trobada tots els alumnes del Ripollès de 4t d'ESO per fer una activitat d'emprenedoria. Es van fer grups de quatre o cinc persones de diferents instituts. Hi havia quatre reptes: el bosc com a recurs econòmic, noves tecnologies que fomentin el turisme al Ripollès, serveis per als nostres avis i entretenim la nostra comarca.

Els premis eren: en primer lloc, dues entrades per persona per anar a Port Aventura, en segon lloc, una entrada per el Clownia per persona; en tercer lloc, un àpat per anar a menjar al restaurant de l'Aula d'Hosteleria del Ripollès, i en quart lloc, diversos productes de la comarca.

Aquesta activitat es va acabar cap allà les 17:15 i després vam agafar el bus amb els de St. Joan i vam tornar cap a Camprodon.

Orientació estudis postobligatoria Olot

El divendres 26 d'abril, els alumnes de 4t d'ESO vam anar a visitar els instituts d'Olot. Després de fer diversa feina per saber quins estudis postobligatoris ens convenien més, ens vam repartir pels instituts. Al llarg del dia, vam poder visitar alguns cicles formatius, com per exemple el d'esports, CAI, agrària o manteniment. A més, també ens van explicar els diferents batxillerats que podem fer.

Gràcies a aquestes visites, ens ha quedat molt més clar quin camí volem agafar l'any que ve i ens sentim molt més segurs en començar aquesta nova etapa.



Sortida de descoberta del parc natural de Queralbs

Dijous, 2 de maig, els alumnes de 1r d'ESO del nostre centre hem realitzat un itinerari per les gorges del Freser a Queralbs. Hem descobert el substrat geològic, així com la vegetació de la zona.

Tot i les inclemències meteorològiques, hem gaudit d'una sortida amena i molt interessant.



Dia de les Llengües

Com cada any, els nostres alumnes han col·laborat en el Dia de les Llengües amb l'escola Doctor Robert amb diverses obres de teatre i concursos, tant en anglès com en francès. Com sempre, ha estat un èxit i no dubtem a seguir col·laborant en el futur.



English day

On the 20th of March, the class of 4th of ESO went to Ripoll to take part of the English Day, which is an activity focused on the primary education students.

Some courses from all the Ripollès organized sort of a game situated at the sports center and the "Centre Civic". This way the children can learn while having fun. This game was about doing a lap around different places where some students of 4th of ESO had previously organized different activities. Our high school made two of them: one about the numbers and the other about the feelings. At the end of the day the coaches counted the points and the awards were given to the winners.

On the whole, the kids had fun while they were learning, but the teenagers were somehow tired because we had to stay at the same place all the time.



Viatge a Roma

L'1 d'abril els alumnes de 4t vam anar a Roma amb avió. Allà vam visitar molts llocs espectaculars i impressionants, com ara el Coliseu Romà i la Fontana di Trevi, d'entre molts d'altres. A part, també vam menjar a llocs tradicionals i deliciosos; però el que més vam fer va ser gaudir d'un increïble viatge acompanyats dels nostres companys i professors.

Hi vam estar quatre dies ja que el cinquè el vam passar al vaixell tornant cap a casa. En definitiva, a cap de nosaltres se'ns esborrarà mai aquest viatge tan especial de final d'etapa.



Viatge a Roma



Intercanvi

Pluvigner

Com cada any, tornem a tenir un grup de 23 alumnes francesos del collège Goh Lanno de Pluvigner, de la Bretanya francesa. Van arribar diumenge 24 i se'n van anar el diumenge 31 de març. Es van allotjar a casa dels nostres alumnes de 3r d'ESO i la setmana següent hi vam anar nosaltres. Durant la setmana van visitar diferents llocs turístics de Catalunya i van compartir activitats amb els alumnes de l'institut. A més de poder practicar l'idioma, també és una gran experiència a nivell personal i cultural.





Final de Curs.



Institut GERMANS VILA-RIERA

promoció 2019



Hannah Arce



Anna Busquets
Alberich



Gerónim Cuni
Mendleta



Karen Dantes
Ruiz



Miquel Duenyas
Medina



Jordi Folcra
Coma



Albert Galceran
Espona



Marlina Garcipons
Català



Rut González
Juncà



Gabriel Granados
Fernández



Yaika van der Knokke



Pau Millastre
Ceamanos



Anna Monturiol
Llorell



Aina Orríols
Serrano



Ona Pujol
de la Torre



Matilda Roca
Casals



Guida Rodríguez
Magrans



Sebastian Rojas
Rodríguez



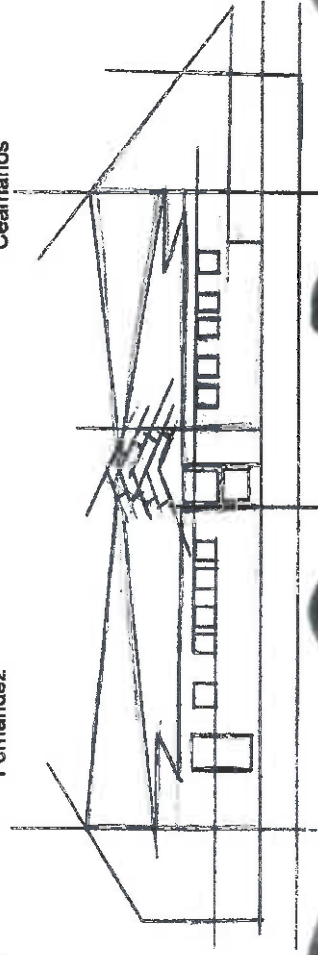
Tania Saneiro
Maes



Neus Reyné
Magret



Mar Vilalta
Sala





Avda. Les Saletes, 7
 17869 Llanars (Girona)
 Vall de Camprodon
 T. 972 74 10 13
reserves@hotelgrevol.com
www.hotelgrevol.com