

Revista de l'INS Germans Vila Riera
núm. 54

L'ESQUITX

**Camprodon,
desembre 2024**

Imatge: Marcel Gálvez 1r d'ESO-B

Després d'iniciar el curs amb energies renovades, ja hem arribat al final d'aquest primer trimestre durant el qual, entre d'altres coses, s'han organitzat diverses activitats que han contribuït al creixement personal i acadèmic dels nostres alumnes. Un trimestre que ha estat sens dubte una mostra fefaent de com la convivència, l'educació emocional i la participació activa són valors fonamentals per al dia a dia de la vida a l'Institut.

Una de les primeres accions d'aquest curs ha estat la sortida de tutoria, que s'ha realitzat al voltant del nostre entorn proper i que té per objectiu que els alumnes interactuïn i es coneguin millor. Destaquem aquest any la visita a Molló Parc que han realitzat l'alumnat de 1r d'ESO i que n'han gaudit gràcies a la col·laboració de l'Ajuntament de Molló. Aquestes activitats de convivència fora de l'aula, són una excel·lent oportunitat per fer vincles i posar les bases per crear un bon ambient al llarg del curs.

Tant, des de la xerrada sobre "Internet Segura" per a 1r i 2n d'ESO fins a les activitats del programa Henka també al primer cicle d'ESO que treballa la gestió de les emocions i la convivència, passant per la formació en reanimació cardiopulmonar per als alumnes de 3r d'ESO, hem pogut oferir uns coneixements essencials per a la vida diària del nostre alumnat.

Així mateix una de les activitats destacades ha estat la xerrada de Xavi Mourelo, un professional de l'enginyeria biomecànica, que ha transmès als nostres alumnes amb el seu coneixement, l'interès per la ciència i la tecnologia. La ciència ha estat també protagonista amb l'espectacle de Big Van Ciència, una activitat organitzada des de l'Ajuntament de Camprodon que ha tingut per objectiu despertar l'interès i la curiositat científica d'una manera divertida i propera.

També hem viscut moments de profunda reflexió, com el manifest de l'alumnat de 4t i el minut de silenci de tota la comunitat educativa, en solidaritat amb els esdeveniments tràgics de València. La solidaritat, un pilar social fonamental que malauradament en l'actualitat està perdent terreny en front a l'individualisme ferotge i que amb aquesta acció l'hem volgut reivindicar.

Un altre moment destacat del trimestre ha estat la presentació de la nova Junta de Delegats. Aquesta nova generació de representants dels estudiants assumeix un rol que garantirà que les veus dels alumnes siguin escoltades i promou la implicació activa de tots i totes en la vida del centre.

La Direcció.

Falta índice

L'Esquitx és la publicació de l'IES Germans Vila Riera. Hi participa tota la comunitat educativa i està coordinada per la professora Assumpta Martínez.

Fotocòpies i consells d'impressió:
Dolors Rigat

Maquetació: Laura Rodríguez Dorado

1rA



1rB



2rA



2rB



3rA



3rB



4rA



4rB



El dimecres 2 d'octubre, com ja es tradició de cada any a principis de curs, va tenir lloc la “Sortida de tutoria”, al llarg de la qual els diferents cursos van gaudir d'una jornada plena d'activitats i jocs orientats a la cohesió i cooperació entre l'alumnat. Al llarg del dia, es van organitzar diverses dinàmiques per als diferents cursos de 1r, 2n, 3r i 4t d'ESO, que van permetre als participants treballar en equip, reforçar els llaços d'amistat i conèixer-se millor d'una manera divertida i amena. Cada activitat estava pensada per fomentar la col·laboració, la comunicació i el respecte mutu, creant un ambient d'aprenentatge compartit.

- Gràcies a la subvenció de l'Ajuntament de Molló, els alumnes de 1r d'ESO van poder gaudir d'una sortida al Molló Parc on van poder gaudir dels animals envoltats de la naturalesa.
- Els alumnes de 2n d'ESO van anar direcció a Llanars per dur a terme activitats de cohesió, cooperació i companyia.
- Els alumnes de 3r d'ESO van anar a la zona Mare de la Font per dur a terme activitats de cohesió, cooperació i companyia envoltats de naturalesa.
- Els alumnes de 4t d'ESO van anar a la Font de Sant Patllari per dur a terme activitats de cooperació, companyia i molta diversió.

Sortida 1r ESO

Com va anar la sortida al Parc d'animals de Molló?

Va ser el dia 27 de setembre (divendres). Hi vam anar en autocar fins al parc. Un cop allà vam entrar-hi i després vam poder donar menjar als animals (en concret les cabres), però quan va ser el meu torn, una cabra es va apalancar contra mi i em va deixar ple de fang. Més tard vam continuar mirant altres animals com: ossos, llops... I finalment vam tornar a l'institut. En conclusió, em va agradar excepte per l'anècdota de la cabra. (Alain Cronen, alumne 1B)

A mi la sortida em va agradar molt i m'ho vaig passar molt bé. Penso que és una gran sort que hi puguem anar-hi. (Jana Bonsoms, alumne 1B).



La sortida al Parc d'animals de Molló del 27 de setembre em va agradar perquè de tant en tant sortir de l'aula està bé i si és per veure animals millor que millor. (Roger Fernández, alumne 1B)

La sortida al Parc d'Animals de Molló em va agradar molt, va ser una sortida molt agradable i entretinguda. A mi sobretot em va agradar perquè vam veure molt d'animals que mai havia vist, com per exemple l'os o els llops àrtics aquells. Amb els meus companys també m'ho vaig passar molt bé, el que no em va agradar tant és que van haver de caminar una mica, però ho entenc (Marcel Gálvez, alumne 1B)

Em va agradar molt i m'ho vaig passar molt bé. Però em va ser una mica repetitiu perquè ja hi havia anat anteriorment i perquè el meu animal preferit d'allà es va morir. Era el linx. (Albert Juncà, alumne 1B)

A mi em va agradar, però ja hi havia anat molts cops, hi vaig trobar a faltar el linx i més animals. (Clara Magrans, alumne 1B)

A mi no em va agradar gaire però si he de destacar alguna cosa diria quan vaig anar amb les cabres, però almenys quan vam arribar vam jugar al pati. (Eloi Marsal, alumne 1B)

La sortida al Parc d'animals de Molló em va agradar. Va ser una bona sortida per començar a conèixer els meus companys. El que més em va agradar van ser tots els animals que vam poder observar i el que menys va ser que va ser una mica més llarga del conte, se'm va fer una mica pesada. (Helena Peitaví, alumne 1B)

La sortida em va agradar molt. (Aniol Rigat, alumne 1B)

Em va anar bé i em va agradar molt. (Martí Santoro, alumne 1B)

A mi em va agradar molt l'excursió de Molló Parc. El que sí que vaig trobar és que hi havia pocs animals de l'últim cop que vaig anar amb la meua escola. Hi va haver animals que no volia tocar-los perquè em fan molta cosa. Però en general va anar molt bé l'excursió. (Laia Solano, alumne 1B)

Bé. A mi em va agradar molt perquè vam tocar molts animals i veure quasi tots els animals. I jo i l'Imma tenim dues cabres, una que es diu Pasqual que és de l'Imma, i la meua es diu Piulin. (Gemma Vila, alumne 1B)

Bé. Tinc una Beeeee que es diu Pasqual. I sóc una xupa càmeres. (Imma Aulinas, alumne 1B)

Molt bé i em va agradar molt com els animals passejaven per allà, però va ser una llàstima que no vam veure les marmotes perquè estaven hibernant, però en resum tot va ser espectacular. (Jaume Wang, alumne 1B)



Em va agradar molt encara que, jo el viure a prop de Molló ja hi he anat moltes vegades. Però amb la classe ni amb 1r d'eso hi havia anat mai. Els animals que m'agraden més són: els llops dels àrtics, les marmotes,... En resum m'agraden molt. Però no m'agraden gens els voltors ni els corbs, perquè són molt lletjos. (Martina Descamps 1A)

Va ser molt divertida i em va agradar molt anar a Molló parc perquè vam veure molts animals. També vam riure i vam jugar al parc. (Júlia Bonaimaisó 1A)

A mi em va agradar molt perquè feia molt que no hi anava i em va sorprendre tots els animals que hi havien perquè quan vaig anar no hi havia tants. L'ós em va sorprendre molt perquè mai n'havia vist un i em va semblar que era una mica vell perquè caminava molt lent i tenia com una cara de trist. El cèrvol també em va sorprendre perquè les seves banyes eren molt grans i gruixudes. (Gabriel Heres 1A)

A mi em va agradar perquè veure aquests animals no es veuen sempre. A mi l'animal que em va agradar més va ser la llúdrega perquè és un animal molt maco ,m'agradava molt quan menjava la fruita. En general em va agradar molt i m'ho vaig passar bé. (Àlex Isern 1A)

M'ho vaig passar molt bé i em va agradar molt, ja que feia bastants anys que no hi anava i no recordava gaire com era Molló Parc. I em va sorprendre que el Linx hagués mort, ja que no ho sabia. (Mariona Izuel 1A)

L'experiència va estar molt bé, també va estar bé anar-hi amb els dos primers. Va ser divertit perquè vam veure molts animals i a mi em van agradar les marmotes. I la idea d'anar a Molló aPrC la vaig trobar molt creativa. (Pau juncà 1A)

A mi em va agradar perquè em sembla que va ser molt guai i també perquè va ser molt entretinguda. El que no em va agradar és que no hi ha quasi animals però em va agradar perquè mai havia vist un ós. (Jelen Ledezma 1A)

Em va agradar molt perquè ens van deixar entrar a veure les cabretes i conills, a part els hi vam donar menjar. Vam observar molts tipus d'animals. Com l'ós, què se'l veia molt gran. També vam veure marmotes, que eren molt boniques i petites. En general em va semblar una sortida molt bonica. (Arlet Llonch 1A)

Va ser guai. Perquè a mi els animals m'agraden una mica. Ja hi havia anat i estava igual. (Irina Santillán)

Me encantó, tantos animales diferentes me pareció divertido e interesante. Las actividades eran agradables y salir un rato del instituto es muy beneficioso psicológicamente. El animal que más me gusto fue el oso, era chiquito y muy MUY tierno, lamentablemente no se le podía tirar comida. Algo un poco molesto es que como es una zona natural, no tiene caminos, por lo tanto era fácil resbalar. También el tobogán estaba sucio y eso es malo para los niños pequeños, como no me di cuenta me ensucié. Lo último que me parece irresponsable es que deberían actualizar los carteles, ya que la zona de las ardillas las cambiaron por pollos, pero no el cartel. (Rodrigo Mondelo 1A)

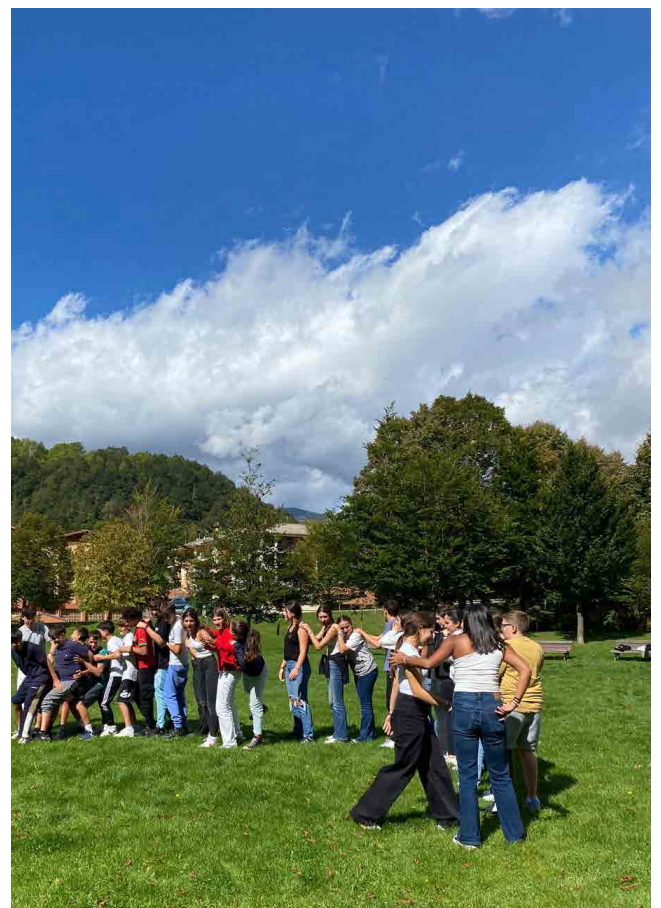
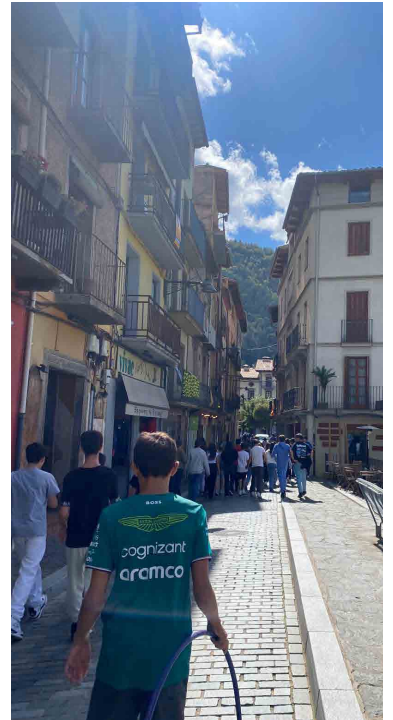
Va anar molt bé la sortida i m'ha agradat perquè havia animals que m'agradaven molt. (Mariana Morelos 1A)

Ell que més em va sorprendre és que a l'ós li donin fruita i que el porc senglar era molt gros. Jo crec que som molt privilegiats perquè un altre institut no hi hagués pogut anar. (Kai Pinto 1A)

Va ser molt divertit. Em va agradar molt sobretot anar a veure l'ós i els llops. També anar amb els amics i passar-s'ho molt bé. (Àlex Reyes 1A)

Em va agradar molt veure animals, sobretot l'ós i els llops. També em va agradar perquè feia molt que no anava a veure animals. (Rafa Salcudean 1A)

Em va agradar perquè vaig veure animals que mai havia vist veure o que no recordava perquè era molt petit. També em va agradar passejar pel bosc i les endevinalles que hi havien pel camí. (Benjamín Tococari 1A)

Sortida 3r ESO

XXII CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA VALL DE CAMPRODON «MEMORIAL PERE IGNASI ISERN»

9

El dilluns 7 d'octubre l'alumnat de 1r d'Eso van fer un taller de fotografia per part del Raül Carmona. Van estar prenent fotografies pel pati de l'institut per practicar l'après durant el taller. Algunes d'aquestes fotografies es van presentar en el XXIIè Concurs de Fotografia de la Vall de Camprodon.

El passat dissabte 23 de novembre es va fer l'entrega de premis. Molts dels premiats de la categoria Jove són els següents alumnes del nostre centre:

3r Núria Collboni (1r Eso)

4t Estel Argemí (4t Eso)

5è Aina Porras (4t Eso)

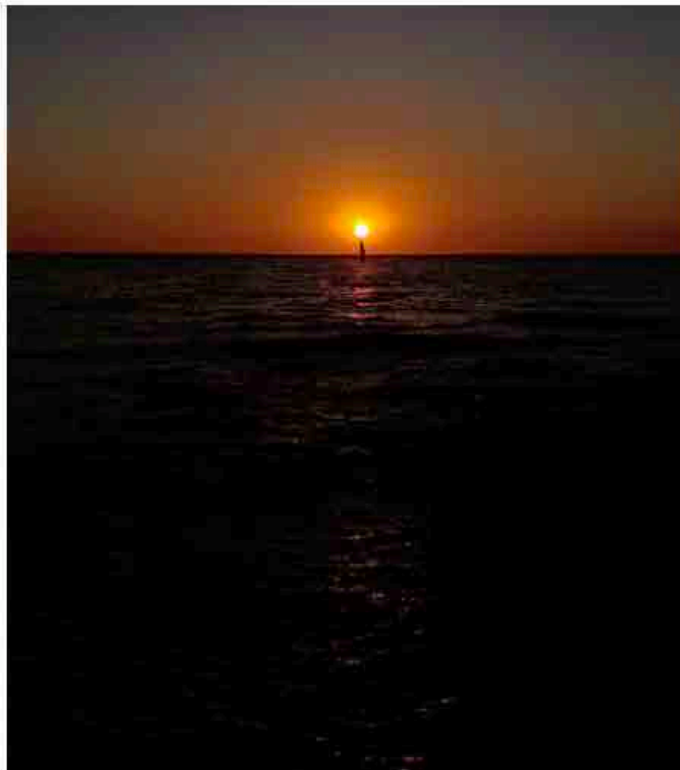
6è Arlet Llonch (1r Eso)

7è Gemma Vila (1r Eso)

8a Martina Descamps (1r Eso)

9a Maiwenn Palau (4t Eso)

10a Júlia Bonamaisó (1r Eso)



3r Premi

El punt de la i
Núria Collboni Rigat





Polígon industrial El Mariner, 5
17864 SANT PAU DE SEGÚRIES

Tel. **972 747 026**

Mòb. **608 047 665 (Quico)**
616 334 976 (Josep)

E-mail: distribucions@jefroil.es

R e s t a u r a n t



E l p o n t 9

Camí Cerdanya, 1
17867 Camprodon
Tel. 972 74 05 21
info@restaurantelpont9.com
www.restaurantelpont9.com

Perruqueria UNISEX



Hores convingudes

C. Josep Morer, 11 - Tel. 972 74 06 75 - Mòbil 620 795 836
17867 CAMPRODON (Girona)



Carrer Sant Antoni, 13



www.bastimentsaventura.com



activitats@bastimentsaventura.com



[bastimentsaventura](https://www.facebook.com/bastimentsaventura)



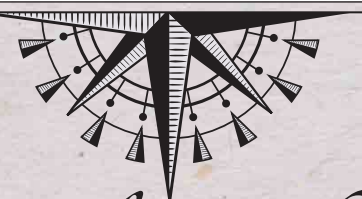
629031582 / 972740871

Llenyes
Joan Marcé



Tels. **972 74 73 24**
606 62 24 78

Ctra. Camprodon · Pol. El Mariner - Fase 4 nº 2
17864 · SANT PAU DE SEGÚRIES



El Nord

C/ Gns Vila i Riera 1
Camprodon 17867

97 2112266

Hostal - Restaurant

La Cabanya

C/ del Rec, s/n - 17869 Setcases

Telèfon 972 136065

lacabanya@lacabanya.es - www.lacabanya.es



Llegeix codi QR per
Informació del hostal



Llegeix codi QR per
Informació del restaurant



**Servei de Taxi i
excursions de muntanya**

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



Hotel Restaurant Fonda Rigà
Piscina exterior climatitzada

Final carretera de Tegurà, s/n. - Tegurà
Tel. 972 136 000 - Mòbil 660 466 802

info@fondariga.com - www.fondariga.com

tot Shirts
ESTAMPACIÓ TÈXTIL DIGITAL

JORDI BOSCH I CAPDEVILA
TELF: 676717740

SAMARRETES, DESSUADORES, POLOS, GORRES, TASSES,
GERRES, POSAVASOS, ALFOMBRETES DE RATOLÍ,...
DES D'UNA UNITAT I EN TOT COLOR.

TOT SHIRTS
CTRA. D'OLOT, 19
17850 BESALÚ

MAIL: totshirts@paura.cat
WEB: <http://totshirts.paura.cat>

CAN JORDI
VINS I QUEVIURES
BAR RESTAURANT

CUINA
TRADICIONAL

ESPECIALITAT
EN CARN DE POLTRE
ESPINAVELL

972 741 370
666 577 447
canjordirestaurant@gmail.com
segueix-nos a  
canjordirestaurant.com

atten



Anna Sospedra

C. Bisbe Morgades, 38 Bxs.
08500 Vic. 93 883 20 78

C. Freixenet, 1 Bxs.
17867 Camprodon. 972 740 369



Casanova Hnos.sa.

embotits, pernils i conserves càrniques

Carretera de Molló, 6 17867 - CAMPRODON

Tel +34 972 740050 fax +34 972 74 10 51

E-mail info@casanovahermanos.com

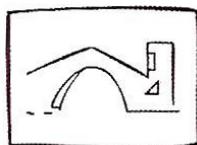
Web www.casanovahermanos.com



CARNISSERIA I XARCUTERIA
CASA FUNDADA A L'ANY 1933
EMBOTIT D'ELABORACIÓ PRÒPIA

C/ Setcases, 20 · 17869 VILALLONGA DE TER
Tel. 972 740 227 · Fax 972 741 342
www.canblanch.com • canblanch@wanadoo.es

HOTEL · RESTAURANT



Sant Roc

Telèfon 972 740 119

Fax 972 740 479

www.hotelsantroc.info

info@hotelsantroc.info

Pl Carme, 4 - 17867 Camprodon

Embotits i patés
Embutidos y patés

COSTABONA

Ctra. de França, s/n - 17868 MOLLÓ
Tel. 972 74 03 84 - Fax 972 74 05 88
costabona@costabona.com
www.costabona.com

Instal·lacions
Gutiérrez

Aigua - Gas - Calefacció
Biomassa
Prevenió legionel·losi



Sergi Gutiérrez i Currius

info@instalgutierrez.cat

C/ valència 53
17867 Camprodon
972740437 - 654258615



forn Sant Roc
Pastisseria Sala-Puli
Camprodon

Isaac Albéniz, 4-6 - Ap. Correos 45 - 972 130 537

CONSTRUCCIONS

J. Geli, s.L.

C/ Mn. Jacint Verdaguer, 12
Tels. 972 74 70 33 - 629 365 638 - 629 583 920
17864 SANT PAU DE SEGÚRIES (Girona)
e-mail: geli@construccionsjgeli.cat





PERRUQUERIA UNISEX

C/ VALENCIA Nº 16
17867 - CAMPRODON

Tel: 972.741.340

REFUGI
ELS ESTUDIS
ESPINAVELL

carrer d'Ençà, 5
17868 Espinavell, Molló
Vall de Camprodon
Informació i reserves
666 57 7 447

refugielsestudis@gmail.com
segueix-nos a  



VALÈNCIA: SOLIDARITAT I LECTURA DE MANIFEST

El nostre centre es solidaritza amb València amb la lectura d'un manifest i un minut de silenci

El passat divendres 8 de novembre, el nostre centre va mostrar el seu suport i solidaritat amb els fets de València amb un acte solemne de reflexió i respecte. A l'hora del pati, l'alumnat, el professorat i el personal del centre es van reunir per escoltar la lectura d'un manifest, a càrrecs dels alumnes de 4t d'ESO, en què es donava suport a tots els successos ocorreguts a València. Després de la lectura, es va fer un minut de silenci en senyal de suport i empatia cap a totes les persones afectades per la situació. Amb aquest gest, el nostre centre reafirma el seu compromís amb València.



LA FCVC I EL NOSTRE INSTITUT

Amb seu a Cal Marquès, l'objectiu principal de la Fundació Comunitària de la Vall de Camprodon (FCVC) és que la Vall esdevingui per a tots els seus residents una veritable «comunitat» generosa i afable, i que, per als no residents, sigui tot un referent pel que fa a paisatge, propostes culturals i ofertes gastronòmiques, de treball i de residència.

Amb aquesta finalitat la FCVC treballa per millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones de la Vall, potenciant l'acció social, la cultura i l'educació, tot duent a terme diferents iniciatives en els àmbits següents: joventut, gent gran, món rural i activitat econòmica en general.

I amb aquesta voluntat, des de fa ja uns quants anys, ha establert vincles amb el nostre institut, tot desenvolupant diversos projectes conjuntament.

LA FCVC I EL NOSTRE INSTITUT

La Fundació realitza en col·laboració amb el nostre centre els projectes següents: els deures observats, la «Mentoria a 4t d'ESO», la «Mentoria Digital», el projecte «Ens Escrivim» i el programa «Joventut sense Drogues».

DEURES OBSERVATS

Fet en col·laboració amb Càritas Vall de Camprodon i Creu Roja Vall de Camprodon, aquest projecte consisteix en acompanyar en els deures i en l'estudi al llarg de les diferents etapes educatives, per tal de fomentar que tot l'alumnat tingui un reforç escolar, sigui quina sigui la seva situació socioeconòmica.

MENTORIA A 4t ESO

A banda dels DEURES OBSERVATS, el projecte de «MENTORIA a 4t D'ESO», endegat fa tres anys, el curs 2022-2023, és l'acció més avançada en què la Fundació i l'institut fan tàndem. La Mentoria de 4t consisteix en un programa de guiatge professional que ofereix a l'alumnat de l'últim curs de l'etapa obligatòria posar-se en contacte amb una persona qualificada en l'àrea professional o acadèmica en què l'estudiant ha mostrat interès en dedicar-s'hi en el futur, per tal que aquest adult, que ja s'hi dedica, l'orienti des de la realitat pràctica i li faci de mentor professional al llarg del curs acadèmic.

MENTORIA DIGITAL

En el marc de la realització del Treball Comunitari que fan els alumnes de 3r d'ESO, la FCVC els proposa aquesta possibilitat, que consisteix en què l'alumnat que triï aquesta proposta comparteixi unes hores amb gent gran que tingui dificultats en l'ús dels dispositius digitals i ajudar-los en l'ús i la utilització del mòbil, la tablet i/o l'ordinador, descàrregues i ús de diferents app, etc., en un enriquidor i curiós canvi de rols, tot convertint la gent gran en «alumnes» i els nostres alumnes en «docents digitals».

ENS ESCRIVIM

Fomentat al nostre institut entre l'alumnat de 2n d'ESO, aquesta proposta consisteix en un inter-



Presentació de la MENTORIA DIGITAL a l'alumnat de 3r d'ESO

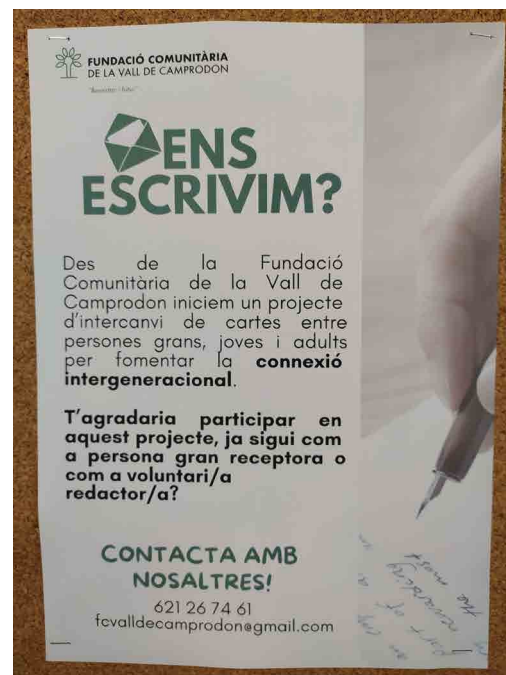
PROJECTES EN COL·LABORACIÓ AMB LA FCVC

canvi epistolar (és a dir, escriure's cartes!) entre persones grans, joves i adults per tal de fomentar la connexió intergeneracional. En el nostre cas, entre gent gran i el nostre alumnat d'entre els 13 i 14 anys.

JOVENTUT SENSE DROGUES

Amb aquest programa la FCVC tracta d'incidir positivament en el comportament del jovent, des d'un enfocament holístic, és a dir, de conjunt, tot coordinant-se amb el CAP, acció social i els agents de seguretat, així com amb els mateixos joves, les famílies i l'entorn educatiu, per tal de prevenir i fer front al problema del consum de drogues.

Atesa aquesta realitat i urgència dels aspectes relacionats amb les drogues es va iniciar el curs passat 2023-2024 una prova pilot consistent en la realització de dues sessions informatives, adreçades a l'alumnat de 3r i 4rt d'ESO, una a càrrec de Marià Monzó sobre tabaquisme i l'altra a càrrec d'Àlex Florensa sobre drogadiccions. Aquest curs 2024-2025 es prossegueix i es consolida aquesta proposta de prevenció.



Amb aquest projecte es pretén fomentar la connexió intergeneracional.

Nadal a l'institut: BON NADAL!



Un any més, el nostre centre participa en el programa Henka, centrat en donar eines al professorat per tal d'atendre millor emocionalment l'alumnat de 1r i 2n d'ESO.

Què és Henka?

Henka és un programa que neix de la col·laboració de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona i la Z Zurich Foundation i que promou el benestar emocional d'adolescents i joves i el seu entorn (els centres educatius, les famílies i la societat), amb accions que reforcen la resiliència, per prevenir l'aparició de problemes de salut mental.

Els objectius del programa Henka són:

- **Preventiu:** Fomentar la resiliència per afrontar de manera saludable les adversitats, com a factor protector de la salut mental.
- **Universal:** Actuació sobre tots els adolescents i joves i el seu entorn: els centres educatius, les famílies i l'entorn social.
- **Educatiu i comunitari:** Amb una acció directa sobre l'entorn educatiu de la mà de l'Administració i amb accions de sensibilització que involucrin tota la ciutadania.
- **Transformador:** Volem aconseguir una societat menys vulnerable i capaç d'afrontar les possibles adversitats i oportunitats del futur.
- **Cocreat:** Nascut de manera participativa entre persones expertes de l'àmbit de la salut mental infantil i juvenil, de l'acció social, amb agents educatius, els mateixos adolescents i les seves famílies.

Recomanacions per temps de crisi per les FAMÍLIES

- Ajuda al teu o la teva fill/a a mantenir un entorn estructurat**

Horaris, rutines habituals, activitats acadèmiques i de lleure balancejades...
- Fomenta un entorn familiar en què es parli d'emocions**

No intents evitar o suprimir les emocions difícils, ja que aquestes han de ser vàlides i acceptades, abans de tractar de gestionar-les, perquè siguin menys aclaparadores.
- Ensenya-li estratègies per gestionar el malestar**

 - Ensenya als teus i les teves fill/les a expressar el seu malestar. Per exemple, quan m' enfado verbalitzo que estic en un moment difícil.
 - Ajuda'ls també a explorar quines són les maneres que els serveixen per regular-se i reduir el malestar. Exemples: realitzar activitats plaents com escoltar música, veure una pel·lícula, fer esport, manualitats, cuinar, practicar tècniques de relaxació, buscar suport emocional de l'entorn...
- Facilita que tinguin comunicació amb el seu entorn social**

Es tracta d'una tasca bàsica en el desenvolupament dels i les adolescents, que facilita la seva obertura al món i els permet experimentar situacions que els ajudaran a desenvolupar les seves habilitats de resiliència.
- Cuida't, intenta mantenir la calma i dedica't temps d'autocura personal**

Per ser un refugi segur per a la teva família primer has d'estar tan tranquil/a com sigui possible.

Això implica mantenir també un entorn estructurat per a tu mateix/a, hàbits saludables, reconèixer, expressar i gestionar les teves emocions difícils, crear situacions de gaudi i plaers, mantenir contacte social, tractar de ser amable amb un/a mateix/a i amb les altres persones.

Recomanacions per temps de crisi per als ADOLESCENTS

- Practica l'atenció plena (mindfulness) i escolta el teu cos**

Quines són les teves sensacions físiques? I emocions? I pensaments?...

Utilitza aquesta informació per poder compartir amb les altres persones i prendre millors decisions!
- Manté hàbits saludables i d'autocura**

Estructura el teu dia

Mantén horaris, rutines habituals, activitats acadèmiques i d'oci equilibrades...

Fes exercici físic

El que més t'agradi, de forma regular.

Manté hàbits del son

Manté els mateixos horaris per anar-te'n i alveçar-te del llit, no consumeixis cafè en excés ni begudes energètiques, intenta no dormir durant el dia...

Limita l'ús de pantalles

Limita l'ús del mòbil a uns moments del dia, no tinguis el mòbil a l'abast de l'abast quan t'hi vagis a dormir.

Menja saludable

Intenta seguir la dieta mediterrània, potencia el consum de fruites i verdures, menja greixos vegetals i suficients proteïnes i carbohidrats i evita productes ultraprocesats i els apats entre hores.

Pren-te el teu temps d'oci

És important que gaudeixis d'activitats o sortides socials, però també que puguis fer activitats per tu mateix/a.

Cultiva les teves aficions

Dedica temps a aquelles activitats que gaudeixis i en què estàs implicat/da, o busca noves aficions, com ara activitats en grup associades als teus hàbits.

Demana ajuda i accepta-la

Quan et sentis malament, demana ajuda accepta-la quan la rebis.

Bona xarxa social

Intenta mantenir contacte amb persones que et facin sentir còmplices i escoltat.

- Pensa quins són els teus objectius a la vida**

Això et permetrà enfocar-te en tasques i activitats que et posin de camí a assolir aquests objectius i alhora et permetrà construir una vida amb sentit que mereixi la pena ser viciada, malgrat l'adversitat.



**Apartaments Rurals
ELS VENTS**

Mas El Carol
17868 Molló
972740561
elsvents@gmail.com

FINQUES CAMPRDON

Tel: +34 972740157
C/ València, 28
17867 Camprdon
info@finquescamprdon.com
www.finquescamprdon.com

JUNCÀ

**ROBA PER A LA LLAR
I DECORACIÓ.**

MIKMAX BARCELONA
LINEN&SILK BCN
LASA
VELFONT
MYC
BITZ
SÖDAHL

C/ València, 59
Camprdon
650 57 94 88

Obert de dimarts a dissabte
de 10:30-13:00 i 17:00-20:00
Diumenges de 10:30 -13:00
Dilluns tancat (excepte a l'agost)

Canjepet

La cuina de 3 generacions

RESTAURANT Setcases

C. Molló, 11 · 17869 SETCASES
Tel. 972 13 61 04
info@canjepet.es
www.restaurantcanjepet.com

Cal Xec®

Isaac Albèiz, 1
17867 Camprdon
calxec.com
972 740 084

OPTIMUS

FERRERIES DE CONFIANÇA I PROXIMITAT

ACTIVITATS: MONÒLEGS CIENTÍFICS (a càrrec de BIG VAN)

17

Aquest primer trimestre, durant la Setmana de la Ciència, el passat divendres 15 de novembre, l'alumnat de 1r a 4t d'ESO ha tingut l'oportunitat de gaudir d'una experiència única gràcies a la participació del grup Big Van Ciència. Aquests monologuistes científics han aconseguit apropar el coneixement científic d'una manera entretinguda i educativa a tots els alumnes.

Els encarregats de conduir els monòlegs han estat dos experts. D'una banda, Helena González Burón, doctora en Biomedicina per la Universitat de Barcelona i especialitzada en epigenètica del càncer, apassionada pels gens, l'herència i la inestabilitat cromosòmica i, d'altra banda, Oriol Marimon Garrido, doctor en Química Orgànica per la Universitat de Barcelona, que va aportar el seu coneixement en patogenicitat bacteriana. Els seus treballs han estat publicats en revistes de gran prestigi, com Nature Communications. Ambdós formen part de la companyia Big Van Ciència que, des del 2013, es dedica a divulgar la ciència amb una gran passió. Durant l'espectacle, els monòlegs científics van plantejar qüestions fascinants que han fet reflexionar i somriure als alumnes com: Podríem crear superherois mitjançant l'enginyeria genètica? Com li explicariem a un homínid com es fa el foc?

Aquest espectacle teatral, ple de ciència de punta i d'un humor intel·ligent, ha aconseguit captivar tothom. I és que tots els que es pugen a l'escenari venen del món científic! Gràcies a aquesta activitat, els alumnes han gaudit d'una aproximació diferent al món de la ciència, fent d'aquesta Setmana de la Ciència una experiència memorable i inspiradora.



Junta de Delegats

El dilluns 18 de novembre de 2024, l'institut ha viscut un moment clau amb la presentació oficial de la nova Junta de Delegats. La trobada va servir per iniciar un treball conjunt i coordinat en qüestions globals que afecten el centre educatiu i per fomentar la participació activa dels alumnes en la presa de decisions.

Des de la direcció i l'equip docent, s'ha destacat la importància d'aquest espai de col·laboració per construir una comunitat educativa més forta, cohesionada i compromesa amb els seus objectius. L'agraïment a l'esforç i implicació de tots els delegats ha estat un dels punts més remarcats durant l'acte.

La nova Junta de Delegats esdevé, així, una peça clau per impulsar iniciatives i abordar reptes que contribueixin a millorar el dia a dia de l'institut.



1r ESO: xerrada «Internet Segura» + projecte «TEI: tutoria entre iguals 3r-1r»

Internet Segura

El passat divendres 18 d'octubre, l'alumnat de 1r d'ESO de l'institut van participar en una xerrada sobre "Internet Segura", a càrrec dels Mossos d'Esquadra, amb l'objectiu de conscienciar sobre els riscos i bones pràctiques a l'hora de navegar per la xarxa. Durant la sessió, se'ls va informar sobre com protegir la seva privacitat, evitar els perills dels ciberatacs i utilitzar les xarxes socials de manera responsable. L'activitat va fomentar el debat entre els alumnes i va posar èmfasi en la importància d'un ús segur i conscient d'Internet en el seu dia a dia.

Projecte «TEI: tutoria entre iguals 3r-1r»

Tot i que jo ja era amic de la gent de 3r, ha estat útil per la gent que no és com jo. (Joel Bassaganya, alumne 1B)

A mi m'han agradat per que he conegut coses de altra gent que no sabia. (Roger Fernández, alumne 1B)

Doncs a mi em sembla que han sigut molt boniques, va molt bé per conèixer més a altra gent de tercer. També el que fa això és que ens sentim més segurs a l'escola, i que en tinguis una persona que sempre que vulguis t'ajudarà en qualsevol cosa. (Marcel Gálvez, alumne 1B)

Molt interessant i útil (Albert Juncà, alumne 1B)

Penso que les dinàmiques fetes per conèixer el grup de 3r han estat útils per començar a conèixer-los (Helena Peita-ví, alumne 1B)

De moment m'ha agradat molt, tots m'han caigut molt bé. (Aniol Rigat, alumne 1B)

M'agraden molt les dinàmiques que fem amb els de 3r. (Laia Solano, alumne 1B)

Bé m'ha agradat molt. (Gemma Vila, alumne 1B)

Molt bé perquè he conegut més gent (Jaume Wang, alumne 1B)

Han estat útils? Per què?

Jo crec que sí que han estat bastant útils, ja que hem pogut socialitzar amb alguna persona de 3r. (Ariadna Ballester, alumne 1B)

Si. Perquè m'ha semblat una dinàmica divertida. (Roger Fernández, alumne 1B)



1r ESO: xerrada «Internet Segura» + projecte «TEI: tutoria entre iguals 3r-1r»

19

Perquè ens coneguem millor entre tots. Per saber qui potser ens apadrinarà, de moment tinc dubtes. (Albert Juncà, alumne 1B)

Han estat útils, ja que m'han servit per començar a parlar-hi. (Helena Peitavi, alumne 1B)

Jo crec que sí que han estat útils, perquè així ens podem conèixer una mica més entre tots i ens podem fer amics. (Aniol Rigat, alumne 1B)

Jo crec que han estat útils perquè així ens coneixem més bé. (Martí Santoro, alumne 1B)

Per mi en estat útil perquè així tots ens coneixem millor perquè jo no coneixia a ningú i ara una mica sí. (Laia Solano, alumne 1B)

Sí, perquè si tenim algun problema els hi podem preguntar i per socialitzar (Jaume Wang, alumne 1B)

Què vols demanar als teus companys de 3r?

Un consell per aprovar 1r, quines matèries costen més i quines activitats es fan (Júlia Bonamaisó, alumna 1A)

Aquest any sóc la sotsdelegada de la classe, quines sorpreses em puc trobar? Per Nadal, Carnaval o Sant Jordi es fa alguna cosa? Com es pot aprovar el curs de 1r ESO? Creus que participar més alhora de les explicacions de classe m'ajudaria? (Martina Descamps, alumna 1A)

Els exàmens són difícils? Què m'aconselles per treure bones notes? (Èric Gamell, alumne 1A)

Com estudies els exàmens? Com podria treure un AE a naturals i socials? (Gabriel Heres, alumne 1A)

Com ho faig per ser bon delegat digital? Com m'acostumo a l'institut? Què m'aconselles per aprovar 1r d'ESO? (Àlex Isern, alumne 1A)

És molt difícil aprovar 1r? Què puc fer per entendre millor els temes a les classes? Què m'aconselles per aprovar totes les assignatures? (Mariona Izuel, alumna 1A)

Hola, sóc el delegat de 1r A tot hi que m'ho hagin explicat tinc el dubte si és molt complicat i si la feina s'ajunta amb la de l'institut. Què m'aconselles com a delegat? (Pau Juncà, alumne 1A)

És molt difícil 3r d'ESO. Què m'aconselles per estudiar millor? (Jelen Ledezma, alumna 1A)

Em pots dir quina tècnica fas servir per estudiar? (Arlet Llonch, alumna 1A)

Em compro un ordinador? Per Nadal fem algo? Què puc fer per treure bones notes? Hauria de ser una mica més ordenada? (Irina Santillán, alumna 1A)

Me gustaría que pasara el tiempo conmigo. Te aconsejaré que siempre que necesites ayuda haré todo lo posible por ayudarte. ¿Por qué usamos boli en las pruebas y clases? (Rodrigo mondello 1A)

Aquest ordinador té moltes problemes a mesura que passen els cursos? Que m'aconselles per tenir bones notes i no suspendre? (Mariana Morelos, alumna 1A)

He d'apuntar-me a alguna extraescolar per aprendre anglès? Què m'aconselles per treure bones notes? (Kai Pinto, alumne 1A)

Quines opcions em dons per aprovar 1r. Què m'aconselles fer al pati? (Àlex Reyes, alumne 1A)

He de conèixer més gent? No sé si anar a reforç o frances. Què m'aconselles per aprovar tots els exàmens? (Rafa Salcudean, alumne 1A)

Si falto alguna vegada a classe em perdré moltes coses? Què m'aconselles per no repetir curs? (Benjamí Tococari, alumne 1A)

2 ESO: xerrada Marató



3 ESO: activitat RCP

Divendres, 15 de novembre de 2024

El passat 15 de novembre, els alumnes de 3r d'ESO van tenir l'oportunitat de formar-se en una de les habilitats més importants per a la salut pública: la reanimació cardiopulmonar (RCP). Amb el lema "Tots els ciutadans del món poden salvar una vida", el taller va tenir com a objectiu ensenyar als joves les tècniques bàsiques per actuar davant d'una aturada cardíaca. Durant la sessió, els alumnes van aprendre a identificar una emergència, trucar als serveis d'urgència i realitzar compressions toràciques de manera correcta. Aquesta formació és essencial per augmentar les probabilitats de supervivència en casos d'emergència mèdica, fent dels estudiants agents actius en la protecció de la vida.

Amb activitats pràctiques i simulacions, els participants van poder experimentar de primera mà la importància de saber actuar ràpidament i amb confiança, demostrant que qualsevol persona pot marcar la diferència en una situació d'emergència.

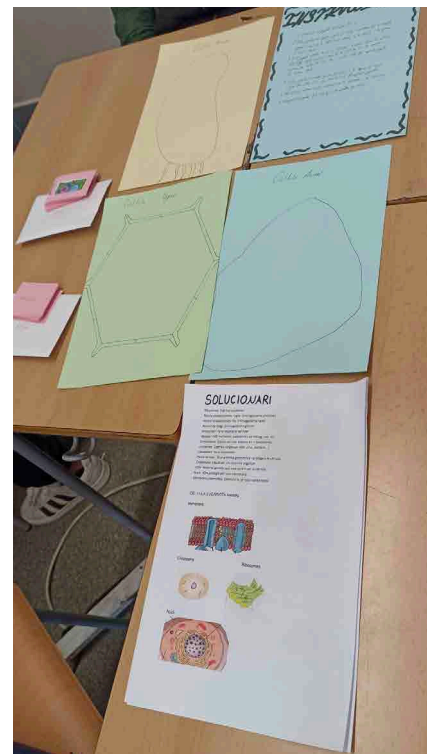
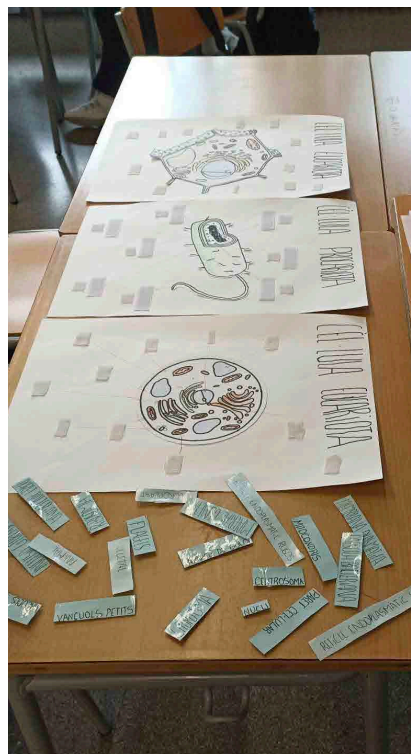
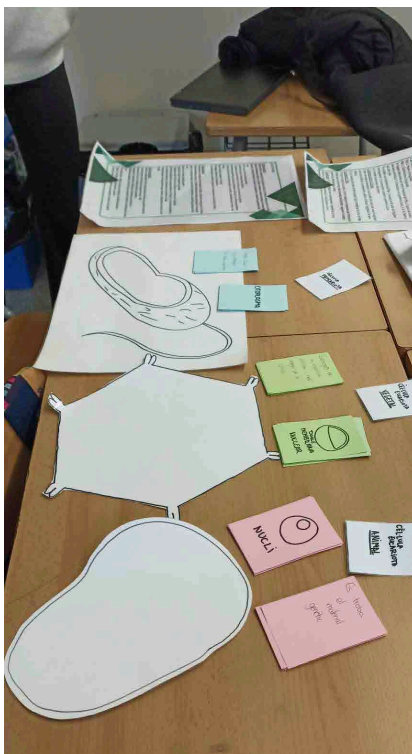


Aprenem tot jugant

Els alumnes de 4t hem treballat la unitat fonamental de la vida tot realitzant diferents jocs de taula.

Hem hagut de dissenyar el joc, d'escriure les instruccions, de concebre i crear el tauler i les fitxes i un cop acabat l'hem provat practicant entre nosaltres.

Ha sigut una bona experiència perquè tot jugant ens hem avaluat a nosaltres mateixos i als nostres companys i hem pogut comprovar que és complicat posar a la pràctica qualsevol joc de taula.



4 ESO: «Aprenem tot jugant» + «Xavi Mourelo inspira futurs científics...» + xerrada Marató

Xavi Mourelo inspira futurs científics entre els alumnes de 4t d'ESO

El dilluns 4 de novembre els alumnes de 4t d'ESO hem tingut l'oportunitat d'assistir a una xerrada de Xavi Mourelo, estudiant d'un màster en enginyeria biomecànica i membre del programa Ambaixador@s de la Ciència, impulsat per la Fundació Catalunya La Pedrera, per explicar-nos la seva experiència en el programa Joves i Ciència i la seva trajectòria acadèmica i professional.

El programa Joves i Ciència ofereix estades científiques durant els estius de 4t d'ESO fins a 2n de BAT per a joves amb inquietuds científiques, fomentant el seu interès en l'àmbit científic i tecnològic.

En Xavi, justament ja fa uns deu anys que va fer aquest programa per descobrir més sobre l'ADN, així doncs, el primer estiu el va passar a les Planes de Son, on va comprovar que la vida al laboratori no li agradava gaire. Després va fer un batxillerat científic i estades científiques durant els següents dos estius a Barcelona i Londres, per descobrir que el que realment li agradava era el món tecnològic, especialment, els aparells ortopèdics.

Amb experiències com la seva hem pogut reflexionar, informar-nos, rebre consells de què ens espera si fem un batxillerat, trobar noves idees i maneres de fer i decidir el futur. També hem entès que sempre podem canviar, tenir fe i no rendir-nos per assolir el nostre objectiu.

