

# revista



La revista de l'Institut Jaume Huguet · Antiga **Escola** del Treball

VALLS



juny 2026

22

## EQUIP DE REDACCIÓ

Maka Agudo Pareja  
 Marc de Bofarull Prats  
 Maria González Llinares  
 Laura Marín Velasco  
 Claustre Pallarès Ramon  
 Neus Salvat Arbós

## FOTOS DE PORTADA

Docents de l'Institut a les mobilitzacions docents

## DISSENY DE PORTADA I CONTRAPORTADA

Marc de Bofarull Prats

## DISSENY I IMPRESSIÓ

Gràfiques Moncunill, SL - Valls

D.L. T-343-2005

## EDITA

Institut Jaume Huguet-Antiga Escola del Treball  
 C/ Creu de Cames s/n · 43800 Valls  
 Tel. 977 600 938  
 Fax. 977 612 565  
 Correu electrònic: centre@institutjaumehuguet.cat  
 web: www.institutjaumehuguet.cat  
 AMiPA 977 603 560  
 ANESPRO 977 600 938

## Índex

<b>EDITORIAL</b> .....	3
<b>REPORTATGE</b> .....	4
La solidaritat en el món casteller	
<b>ENTREVISTES</b> .....	10
Eduard Cristino	
Sarai Zazo	
Francesc Inglès	
Manel Urbano	
<b>REFLEXIONS</b> .....	14
Seguretat i salut laboral amb perspectiva de gènere	
Escoltar música en català ajuda a aprendre català?	
<b>DIÀLEG</b> .....	16
Què et fa sentir quan veus persones que pateixen per falta de menjar, casa o seguretat?	
Què pots fer tu per a les persones que fugen de la guerra o la pobresa?	
<b>OPINIÓ</b> .....	22
Prejudicis amb les persones migrants, És eficient el transport públic a Catalunya?, La lectura durant l'adolescència, El preu de l'habitatge, Quina solució aporten les energies renovables?, Els límits de l'humor, La vehicularitat del català, El reggaeton i el masclisme, Vehicularitat del català, L'edatisme, Alimentació de proximitat i de temporada, Les vagues, La lectura durant l'adolescència, L'accés a l'aigua hauria de ser un dret universal?, La desaparició dels safareigs ha fet perdre espais socials importants?, La higiene és més una qüestió de salut o d'imatge?, Els infants haurien d'aprendre hàbits d'higiene més aviat?, La importància del sabó a la vida quotidiana	
<b>TREBALLS DE RECERCA</b> .....	36
<b>DES DE CASA</b> .....	43
La comissió lila s'activa aquest curs	
Rocketman: els guanyadors del Got Talent de 3r d'ESO	
El carilló del Jaume Huguet	
12a edició de les Jornades de Llengües Estrangeres al Jaume Huguet	
El robot que et desafia al 3 en ratlla, una aposta d'innovació a l'Espai de l'Estudiant de Valls	
El projecte de l'edat mitjana de 2n d'ESO	
Una perspectiva més que necessària	
El món microscòpic dels aliments	
Clar i català!	
<b>QUADERN DE VIATGES</b> .....	56
Sortida cultural al Mas Miró i a la platja de la Pixerota	
Viatge de 4t d'ESO a Cantàbria	
Les colònies de 2n d'ESO a Poblet	
Intercanvi cultural i lingüístic Valls - Schriesheim	
Alemanya i la gestió de la seva memòria històrica	
Esquiada	
<b>CARA A CARA AMB LA JUBILACIÓ</b> .....	66
Josep-Antoni Bueno Pérez	
Neus Salvat Arbós	
<b>ET RECOMANEM</b> .....	68
Un videojoc, un esport, una experiència, una saga de llibres, un comportament, un hàbit, una sèrie, una novel·la, un grup de música, un hàbit saludable, un anime, un objecte, un consell, una autora, una activitat, un viatge, una sèrie, una aplicació, una cantant, una saga, un producte.	
<b>PASSATEMPS</b> .....	83
<b>ACUDITS GRÀFICS</b> .....	88

## Solidaritat internacional

Us disposeu a llegir una nova edició de la nostra Reviscola on uns dels eixos que hi trobareu és el de la solidaritat internacional que ja no pot ser entesa com un gest puntual ni com una actitud distant reservada als governs o a les grans organitzacions. Veureu que ha de ser, sobretot, una manera de comprendre la realitat i d'assumir responsabilitats compartides. En aquest context, l'Institut Jaume Huguet-Antiga Escola del Treball no és un espai neutral: esdevé un lloc clau de formació ciutadana, de construcció del pensament crític i de transmissió de valors. Parlar de solidaritat internacional des de l'Institut Jaume Huguet és, per tant, parlar de la nostra implicació en la construcció d'un món més just.

Podem entendre què és la solidaritat internacional si comprem primer les desigualtats globals i les seves causes. La pobresa, els conflictes armats, les migracions forçades, la vulneració dels drets humans o fenòmens com el canvi climàtic no han d'esdevenir llunyans ni desvinculats del nostre dia a dia. Des d'aquí treballem per ajudar a l'alumnat a entendre aquestes realitats amb rigor i fomentant una mirada informada i alhora empàtica. En aquesta edició de la Reviscola hi trobareu eines per interpretar el món que us ajudaran a posicionar-vos amb responsabilitat al voltant de la necessitat de la solidaritat internacional.

Un dels àmbits on des de l'Institut podem incidir de manera més directa és la lluita contra els prejudicis envers les persones migrades. En una societat cada vegada més diversa i a través del diàleg, del treball cooperatiu i de la reflexió crítica, volem contribuir a desmuntar estereotips i a fer visibles les vivències personals que sovint queden amagades darrere de discursos d'odi que no perquè siguin repetits moltes vegades, vulgui dir que siguin veritat. Fomentar el respecte i el reconeixement de la diversitat és una forma concreta i quotidiana de solidaritat.

En aquest sentit, cal també voler comprendre la pobresa més enllà de la seva dimensió material. Analitzar-ne les causes estructurals, tant aquí com a fora, permet entendre que no es tracta d'un fet inevitable, sinó del resultat de decisions econòmiques, polítiques i socials. Hem de tenir una consciència crítica que vagi més enllà de les ajudes i que posi l'accent en la justícia social i en la defensa dels drets humans.

I també a nivell internacional esdevenen conflictes dia rere dia, per exemple el que afecta ara Palestina i Israel. Sense caure en menyspreus ni tampoc en discursos d'odi ens cal reflexionar-hi per tal de fomentar el respecte als drets humans, la defensa de la voluntat de la societat civil i la cultura de la pau. Aprendre a analitzar la complexitat històrica i po-

lítica dels conflictes és essencial per apostar pel diàleg que internacionalment ens farà més solidaris.

Des de l'Institut promovem la igualtat de drets entre totes les persones. Assegurar un entorn inclusiu, sense discriminacions per raó d'origen, orientació sexual, gènere, creences o situació socioeconòmica, no és només un objectiu sinó una pràctica que aporta el seu granet de sorra a la solidaritat internacional. Allò que s'aprèn i es viu dins l'aula té un impacte directe en la manera com l'alumnat es relacionarà amb el món.

També i relacionat amb això, per afrontar el canvi climàtic que estem vivint, l'educació per a la sostenibilitat és una altra forma de compromís solidari. La crisi climàtica afecta especialment les poblacions més vulnerables del planeta. Ens cal generar consciència ambiental, promovent hàbits responsables i reflexionant sobre l'impacte global de les nostres accions quotidianes. Educar en sostenibilitat és educar en corresponsabilitat.

En aquest exemplar de la Reviscola que us disposeu a llegir hi trobareu les opinions que el nostre alumnat lliurement ha volgut expressar per argumentar amb criteri les seves idees. No tingueu cap dubte que la solidaritat internacional és un aprenentatge constant que hom comença a l'escola, però que ha de tenir la vocació de transformar la societat. Parlar de solidaritat internacional és, en definitiva, transformar el món!

**JOSEP M. SOLER I SEGURA**

*Director*

## LA SOLIDARITAT EN EL MÓN CASTELLER

**“Els castells eren una forma d’integració. Dins dels castells tothom era igual.”**



*Aquestes paraules de Jesús Navarro, en declaracions al projecte de Memòria Oral de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya, van aparèixer en una publicació d'Instagram de la Coordinadora el 21 de març, el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Discriminació Racial. Són molt adequades per començar aquest reportatge en el qual volem analitzar de quina manera els castells, les colles castelleres, són una bona eina d'integració dels nousvinguts al nostre país.*

### Origen i evolució dels castells

Primer començarem veient com el fet casteller no es pot entendre com un fet aïllat, sinó com el resultat d'una evolució cultural i competitiva. La teoria històrica més acceptada situa el naixement dels castells a finals del segle XVIII al Camp de Tarragona, el Penedès i el Garraf. El seu antecessor directe és el Ball de Valencians, una dansa que, segons la tradició, culminava amb l'aixecament d'una petita torre humana al final de la coreografia.

El pas decisiu per passar del ball al castell pròpiament dit va ser la competitivitat. A mesura que els diferents grups que executaven aquestes danses volien destacar, van començar a augmentar la dificultat i l'alçada de

la figura final per sobrepassar els altres grups, cosa que va fer que la part coreogràfica i musical de la dansa anés perdent rellevància en favor de l'estructura humana.

I va ser precisament a Valls on aquest procés va arribar al seu punt àlgid. La torre final va guanyar tanta importància que es va acabar separant definitivament del ball, adquirint autonomia pròpia i convertint-se en el que avui coneixem com a castells: construccions que van des dels sis fins als deu pisos d'alçada. En aquest sentit, la tècnica casteller va néixer de la pràctica constant i de la necessitat de trobar estructures més estables per poder pujar més amunt, com la invenció del pom de dalt, que permetia coronar les torres amb la canalla, els membres més lleugers de la colla.

### De la tradició local a la fita mundial

Aquesta tècnica ha anat evolucionant i passant per diferents etapes clau:

**Les primeres èpoques d'or i decadència (1801-1926):** A principis del segle XIX, els castellers ja s'havien organitzat en colles estables a Valls (Pagesos i Menestrals). Entre 1851 i 1893 es va viure la Primera Època d'Or, quan es van assolir els primers castells de 9 pisos. Tanmateix, a finals del XIX i

principis del XX, el fet casteller va entrar en una fase de profunda decadència. La migració de la gent del camp a les ciutats, amb la revolució industrial, i l'aparició d'altres formes d'oci com el futbol o la sardana van estar a punt de fer desaparèixer la tradició casteller.

### La Renaixença casteller i la Segona Època d'Or (1926-actualitat):

L'any 1926 marca l'inici de la Renaixença casteller amb la creació de colles a Tarragona i el Vendrell; es trenca, doncs, el monopoli vallenc i es recuperen els castells de 8. Després del parèntesi de la Guerra Civil i de l'obligació de fusionar les dues colles vallenques durant el franquisme, el moment clau de l'evolució moderna arriba el 1981 quan, en la diada de Santa Úrsula, la Colla Vella descarrega el primer 4de9 amb folre del segle XX i s'inicia així la Segona Època d'Or que encara dura avui. Aquesta etapa s'ha caracteritzat per la superació de tots els límits tècnics amb els anomenats castells de "gamma extra", com els castells de 10 pisos o els "sense folre".

**Evolució social i científica:** Un dels canvis més radicals en l'evolució recent ha estat la incorporació de la dona a partir dels anys 80 del S. XX fins a representar actualment quasi el 40% de la base social de les colles.

Això ha permès fer estructures més lleugeres i tècniques. Tot i la mostra d'integració que això representa, encara es detecta un "sostre de vidre" en els càrrecs de poder ja que només un 17% de caps de colla són dones.

D'altra banda, la seguretat ha evolucionat gràcies a la ciència. Estudis de biomecànica han demostrat que la pinya redueix en un 40% la velocitat de caiguda i absorbeix el 60% de l'energia de l'impacte. L'ús del casc casteller, obligatori per a la canalla des del 2012, ha estat una de les evolucions tècniques més importants per minimitzar el risc de lesions cranials. Finalment, la internacionalització (per exemple, amb els "govindes" de l'Índia adoptant la terminologia catalana) i el reconeixement l'any 2010 per part de la UNESCO del fet casteller com a Patrimoni Immaterial de la Humanitat, l'han consolidat a escala global.

### Les colles castelleres de Valls: el quilòmetre zero de la tradició

Valls és considerat el bressol dels castells, però no és només això, sinó que també és el motor que ha mantingut viva la flama casteller durant més de 200 anys. Segons les fonts, Valls és considerada el "Quilòmetre Zero del fet casteller" perquè la seva plaça del Blat és l'escenari original on van néixer les primeres torres humanes.

La dualitat històrica. Durant els primers 130 anys d'història, els castells van ser pràcticament patrimoni exclusiu de les colles valenques. La rivalitat entre les dues colles actuals ha estat important en l'evolució dels castells ja que representen la continuïtat d'una tradició que, tot i els canvis al llarg del temps, s'ha sabut preservar:

- Colla Vella dels Xiquets de Valls: Ha estat pionera en molts moments de l'evolució, com quan descarregà el primer 4de9 amb folre modern, l'any 1981, o en la consecució del primer 2de9 fm de la història, el 1994.
- Colla Joves Xiquets de Valls: té els seus orígens a cavall dels segles XVIII i

XIX i ha estat clau en la recuperació de castells mítics, com el 3de9 amb folre, l'any 1986, o fites històriques en castells sense folre com el 4de9 sf, el 2000.

### La singularitat de la plaça del Blat

Aquesta plaça té una particularitat que no es dona en cap altre lloc del món casteller: en diades com la de Santa Úrsula, només hi actuen les dues colles valenques. Això genera un ambient de màxima tensió i puressa tècnica. Valls ha estat sovint el lloc on s'han provat les estructures més arriscades; un exemple recent és la Diada de Santa Úrsula del 2019, quan

ambdues colles van carregar el 3de9 sense folre, un dels castells considerats més difícils de la història.

En definitiva, les colles de Valls representen la tradició més arrelada, però també l'avantguarda tècnica que continua empenyent els límits del fet casteller.

### Els castells com a projecte d'inclusió social

Els castells no són només una tradició cultural, sinó també una eina que impulsa la solidaritat, la cooperació i la inclusió social entre persones molt diferents. Segons estudis de la Universi-



3 de 10 de la Colla Vella per Firagost 2016. Foto Arxiu Colla Vella



3 de 9 sense folre de la Colla Joves a la Plaça del Blat de Valls. Foto Arxiu El Punt

tat Rovira i Virgili (URV), les colles castelleres són espais de cohesió social, ja que fomenten la convivència entre persones de diferents edats, orígens i condicions socials.

En el món casteller, les colles no són només una activitat cultural, sinó també un espai d'inclusió social on no importa d'on vinguis, ni la teva religió ni les teves creences. L'únic que

realment importa és que respectis els valors de la colla i que comparteixis l'esforç, el compromís i la passió necessaris per mantenir aquesta tradició tan important a Catalunya. En aquest sentit, les colles castelleres funcionen com una petita comunitat, on tothom és benvingut i pot sentir-se part d'un grup, independentment de la seva situació personal o social

### La integració dels nous

Les colles castelleres ajuden molt les persones que s'hi acaben d'unir. Quan algú nou s'uneix, entra en un gran grup i això li dona un sentiment de pertinença. Les colles ofereixen un espai per aprendre la llengua i els costums a través dels assajos i les actuacions, i es creen grups d'amics. A més, aquest procés d'integració es fa de manera natural a través de la participació activa.

### Valors que s'aprenen

Per construir un castell, és imprescindible treballar en equip. La pinya d'un castell n'és un bon exemple: molta gent treballa junta per assegurar-lo. Així és com s'aprenen valors com el treball en equip. La victòria és de tots, no només d'una persona. Als assajos es dona tot per ajudar el grup i és així com s'impulsen valors com la cooperació, la responsabilitat i la confiança entre els companys. Aquests valors són molt importants per aconseguir que el castell surti amb èxit.

A més, fer castells també ensenya la importància de la comunicació. Tots els membres han d'estar atents i seguir les indicacions per evitar errors. També s'aprèn a tenir paciència: un castell no sempre surt bé a la primera i cal intentar-lo diverses vegades. Un altre valor important és el respecte, tant cap als companys com cap a les normes del grup.

### Unió en la diversitat

Els castells, tot i que en la seva definició són tan sols torres humanes, representen molt més que això. Són una manera d'unir les persones i de fomentar la diversitat social, ja que dins d'una mateixa colla hi conviuen nens, joves, adults, persones nascudes a Catalunya i persones d'altres països, persones de diferents religions i cultures. Aquesta convivència permet que persones que potser no s'haurien conegut mai en altres contextos puguin relacionar-se, compartir experiències i aprendre les unes de les altres.

Un dels aspectes més importants dels castells és que totes les persones són necessàries. Des de la pinya, que forma la base i dona estabilitat, fins als castellers que puguen a les parts més altes, cada rol és imprescindible perquè el castell es mantingui dret. Això fomenta el respecte i la igualtat, ja que ningú és més important que ningú: tots depenen els uns dels altres.

Alguns exemples d'inclusió en el món dels castells:

- Els Castellers de la Il·lusió de Valls són una colla que promou la participació de persones amb diversitat funcional i que demostra que tothom pot formar part del món casteller. Aquest cas reflecteix clarament com els castells poden esdevenir una eina real d'integració social.

- La col·laboració entre els Castellers de Vilafranca i la Fundació Mas Albornà, amb l'objectiu de promoure la inclusió i la cohesió social. Aquesta iniciativa permet que persones amb discapacitat participin en activitats castelleres reforçant el sentiment de convivència i utilitat. En aquest projecte han participat al voltant de setanta persones amb discapacitat de diverses organitzacions socials de la Vegueria del Penedès, cosa que demostra que els castells poden ser una gran ajuda d'integració social.

Fa uns anys es va dur a terme "Tots som una colla", una iniciativa de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) per a la integració de població nouvinguda dins el món casteller. Eren uns tallers teòrics i pràctics que servien com a introducció i com una invitació a participar d'una activitat oberta a tothom. El projecte comptà amb el suport dels departaments d'Acció Social i de Cultura i Mitjans de Comunicació de la Generalitat de Catalunya.

### Els valors castellers com a símbol

Si alguna vegada has vist pujar un castell, saps que la impressió que fa és d'admiració i, a la vegada, de pà-

nic. Però quan passes una estona mirant, t'adones que dins del castell no hi ha superherois. Hi ha gent normal, amb una samarreta de colla i uns valors.

I qualsevol que faci anys que estigui en una colla et dirà el mateix: un castell no s'aguanta només amb força bruta. Al darrere, sempre hi ha quatre coses: **la força, l'equilibri, el valor i el seny**. Aquests quatre elements, que provenen d'un vers de la composició "Los Xiquets de Valls" de Clavé, són els valors sobre els quals actuen els castellers. Són un símbol.

Fer castells és expressar una manera d'entendre les coses; l'amistat, el treball en equip, el respecte, el compromís, la constància... En cada castell batega un dels mecanismes d'integració social més potents de la cultura catalana. Per això, a partir del lema tradicional: "Força, equilibri, valor i seny" volem analitzar de quina manera són fonamentals per entendre la solidaritat:

- **Força:** És la base física necessària. Els castellers de la pinya, la base del castell, i dels pisos inferiors han de suportar el pes de l'estructura i mantenir-la compacta per donar seguretat al tronc. No es tracta només de tenir músculs, sinó la capacitat de resistir. La força es concentra sobretot a la pinya, on centenars de persones s'ajunten per formar un bloc sòlid. A més, cal destacar que la força és compartida. Un sol casteller no podria aguantar el pes d'un castell, però quan molts s'ajuden, es tornen indestructibles. És el valor de la cooperació física i reflecteix la importància de la cooperació entre l'equip.

Representa la solidaritat, on cada persona és necessària independentment de la seva capacitat física, creant un sentiment de pertinença i confiança mútua. Una persona nouvinguda, amb una altra llengua o una altra cultura, arriba a trobar un lloc on la seva presència és necessària.

- **Equilibri:** Fonamental per al "tronc", la part visible del castell. Els castellers

han de compensar els moviments i les oscil·lacions de la torre mentre la gent puja i baixa per evitar que s'ensorri. L'equilibri és el que manté el castell dret mentre les estructures oscil·len. Els castellers del tronc han de tenir un domini total del seu cos, però també han de saber adaptar-se als moviments dels altres. L'equilibri no és estàtic; és dinàmic. Per tant, si algú es mou, la resta s'ha de compensar. Això ens ensenya que, en un grup, les accions d'un afecten a tots els altres, i la clau és la compenetració.

Això tradueix en cohesió social la necessitat d'actuar a l'uníson i la responsabilitat compartida per evitar la caiguda, saber que no tothom pot fer el mateix, però que tothom és necessari.

- **Valor:** És l'actitud necessària per enfilarse a grans alçades, especialment per als més petits, la canalla, i per als qui sostenen el castell, que han de confiar cegament en la resta del grup. El "valor" és potser el valor més visible, especialment en la canalla. Cal valentia per pujar a vuit o nou pisos d'alçada, però també per estar a la pinya aguantant el pes sense veure què passa a sobre. El valor no és no tenir por, sinó saber-la gestionar. Els castellers aprenen a confiar en la seva pinya i en els seus companys, transformant la por en una energia positiva per assolir l'objectiu.

Fomenta la superació personal i l'arrelament d'individus, incloent-hi persones nouvingudes, dins del col·lectiu, el valor d'atrevir-se a entrar en una colla on potser no coneixes a ningú.

- **Seny:** Representa el sentit comú, la prudència i la planificació. Un castell no s'intenta si no s'ha assajat prou o si les condicions no són segures; implica treball en equip coordinat i disciplina. De tots quatre, el seny és el valor més estratègic. És el sentit comú que diu quan un castell s'ha de tirar avall abans que caigui o quan una colla està preparada per intentar un repte superior. Sense seny, la resta de valors no serveixen. El seny ens ensenya que

l'ambició ha d'anar acompanyada de la preparació, l'assaig, i la prudència. És la intel·ligència emocional aplicada al grup.

Aquest valor promou un model associatiu obert, democràtic i un espai de convivència.

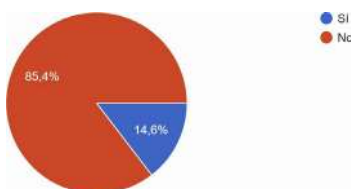
Aquests quatre valors no funcionen per separat. Un castell només s'aconsegueix si la força té equilibri. Està tot connectat, si falta la força el castell tremola, si tremola, l'equilibri es perd, i si es perd l'equilibri, tot cau. Si falla un fallen tots. Per això un castell és molt més que un castell.

I aquests valors no es queden només a plaça, sinó que són eines que ens serveixen per al nostre dia a dia com a societat: treballar junts (força), ajudar-nos (equilibri), atrevir-nos amb els reptes (valor) i pensar abans d'actuar (seny).

## Enquesta casteller

Hem fet una enquesta a membres i/o simpatitzants de les dues colles vallenques per conèixer quina és la seva percepció entorn els temes que tractem en el reportatge i els resultats són els següents:

**Creus que el món casteller és només una tradició cultural?**



**Creus que una colla casteller és un espai obert a tothom?**



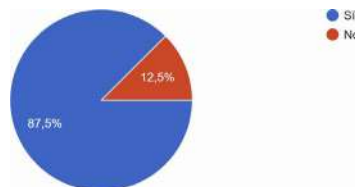
**Penses que dins d'una colla hi poden participar persones de diferents edats, orígens i capacitats?**



**Creus que formar part d'una colla ajuda a sentir-se integrat en un grup?**



**Consideres que el món casteller fomenta la igualtat i el respecte entre les persones?**



**Creus que les colles castelleres poden ajudar a millorar la cohesió social?**



Finalment també hem demanat a diversos professors del centre que són simpatitzants o formen part de les dues colles castelleres com viuen la solidaritat en el món casteller i ens han respost això:

**Des del teu punt de vista, quin paper té la solidaritat dins del món**

**casteller i com es reflecteix en el funcionament d'una colla?**

**Jordi Andreu:** No es cobra per fer castells a diferència d'altres esports com el futbol (almenys a Valls), per tant, les dues hores destinades a fer castells es fa de la manera solidària de cadascun, i a l'hora de fer castells s'ha de buscar sé solidari l'un amb l'altre per fer la millor construcció possible.

**Lilian Borràs:** Sempre han sigut un espai d'acolliment, fan possible que molta gent s'hi hagi integrat, per molts motius, raons socioeconòmiques, lingüístiques, etc. Les colles sempre han sigut com un punt d'unió i suport a aquestes persones i d'integració a la societat en general.

**Unai Rus:** Des del meu punt de vista hi té un paper molt important. Dins la colla, entre tots ens sentim com una família i sempre ens ajudem els uns als altres, tant per arribar als objectius que ens proposem com en situacions possiblement més personals, sempre disposats a ajudar els altres.

**Oriol Moncunill:** Crec que la unitat és un dels fonaments de la cultura casteller. A la Colla Vella dels Xiquets de Valls, tothom hi juga un paper; cal que la gent de la pinya, la gent del pom de dalt i tot el tronc, folre i manilles (depenent del castell), aprenguem a confiar els uns en els altres. Una gran part de les nostres pràctiques, fora dels assajos i les actuacions, passa per donar-nos suport mutu quan ho necessitem. La pròpia colla també fa moltes activitats lúdiques fora dels castells.

**Candela Martí:** La solidaritat és una de les coses que dona sentit al món casteller. A plaça veus castells, però al darrere hi ha molta gent ajudant-se constantment: des del pom de dalt fins a qui fa pinya. Un castell no el pot fer una persona sola però tota una colla pot aconseguir construc-

cions que fa uns anys semblaven impossibles.

**Has observat o viscut alguna situació en què una colla castellera hagi ajudat a integrar persones de diferents edats, orígens o situacions personals? Ens la podries explicar?**

**Jordi Andreu:** És segurament el paper més gran que fan les colles castelleres, he vist des de refugiats de guerra palestins, he vist gent que venia de centre de menors que no tenia cap grup d'amics, etc. Així que és el paper més important i d'edats molt diverses. És un bon lloc la colla per moments dolents.

**Lilian Borràs:** N'he viscut moltes: tinc constància de gent que s'ha integrat gràcies a una colla castellera, fins i tot parents i amics, però mes a mes ho he viscut com a professora perquè he fet gestions directament amb les colles castelleres (per ajudar a altra gent).

**Unai Rus:** Vaig poder viure una experiència dins la colla amb un nen de canalla; la seva família necessitava ajuda ja que són immigrants i tenien dificultats amb la llengua. Des de l'equip de canalla ens vam organitzar per poder ajudar l'infant fent-li classes de català perquè pogués relacionar-se amb altres nens i gaudir de la colla.

**Oriol Moncunill:** Directament no té'n puc explicar cap cas.

**Candela Martí:** En una colla hi conviuen generacions diferents. Per exemple, a casa mateix, ho hem viscut molt: avi, pare, germà, nebots... cadascú ha viscut la colla a la seva manera, però compartint una mateixa passió. I sí, penso que les colles castelleres han afavorit la integració. Hi ha casos de persones que arribaven a Valls sense conèixer gairebé ningú i que, gràcies a la colla, han acabat trobant un grup d'amics i sentint-se part d'un grup.

**Creus que el món casteller pot ser una eina educativa o social per fomentar valors com la inclusió i el respecte? Per què?**

**Jordi Andreu:** Sobretot amb la canalla que entren amb 4 o 5 anys i creixen a la colla; és important inculcar-los valors com la solidaritat, el col·lectiu per sobre de l'individualisme, i social ja que es fomenta moltíssim la inclusió.

**Lilian Borràs:** A les colles castelleres aquests valors es treballen i si hi ha algun problema d'aquest tipus s'hi intenta posar remei; acostumen a fer un seguiment de la canalla per ajudar-los, sobretot en temes com el respecte o els valors.

**Unai Rus:** Totalment. Dins la colla es fomenten i s'arrelen molts valors: com ja he dit abans, considero que perquè tant la colla com la societat funcioni correctament s'han d'aplicar, i així es fomenta també que vingui més gent que desconeix el món casteller i, en diferents situacions, poden formar part d'un entorn tan familiar com són els castells.

**Oriol Moncunill:** Considero que el món casteller és un instrument educatiu i social increïble i eficaç. Els castellers demostren valors com el respecte, la cooperació i la inclusió de forma natural; així, tothom se sent important, independentment de l'edat o la condició física. A més, a través d'aquest mecanisme es promou enormement la noció de responsabilitat i compromís de grup. Trobo que justament l'arrel de Valls com a centre del món casteller ha pogut mantenir l'essència de la cultura castellera.

**Candela Martí:** Crec que el món casteller educa en aquests valors inclusius. A més, els castells transmeten valors molt potents als més joves: el compromís, l'esforç col·lectiu, la constància. Vivim en una societat molt

individualista i el món casteller ens recorda justament el contrari.

**Quins valors consideres que transmeten les colles castelleres, i com poden influir en la societat actual?**

**Jordi Andreu:** El valor de l'esforç sobretot, el valor de la solidaritat (comentada abans), que afecta en la comunitat de Valls ja que fa que la gent se senti orgullosa de les colles castelleres i també és una forma de portar la ciutat arreu de Catalunya i del món.

**Lilian Borràs:** De valors, en poden treballar molts: el treball en equip, l'autoritat i la jerarquia, el tema d'ajudar-se els uns als altres, l'empatia, etc. En el fons, la colla castellera és un reflex de la societat, ja que allà s'ajunta gent molt diferent.

**Unai Rus:** Considero que es transmeten valors com el respecte, la unitat, l'aprenentatge, entre d'altres, i en una societat on sembla que alguns d'aquests valors s'estiguin perdent, inculcar-los i aplicar-los en la vida quotidiana pot influir molt positivament en la vida personal.

**Oriol Moncunill:** La colla castellera transmet molts valors, en un món cada cop més individualista, crec que els castellers són un recordatori per a tots nosaltres per treballar col·lectivament i aconseguir un objectiu comú. També ajuden a construir comunitat i a preservar la cultura popular catalana. Podríem dir que és molt més que el simple eslògan de força, equilibri, valor i seny.

**Candela Martí:** Crec que està més que contestada amb les tres anteriors.

**Alumnes de 1r de Batxillerat A i B**

## EDUARD CRISTINO

### És ex-cap de canalla de la Colla Joves Xiquets de Valls

**Com descriuries exactament quines són les teves responsabilitats com a cap de canalla dins la colla i com canvien aquestes funcions al llarg de la temporada castellera?**

La tècnica de la colla es marca uns objectius castellers durant l'any, llavors has de preparar durant tota la temporada a la canalla per afrontar aquests objectius.

**Com es treballa la confiança dels nens i les nenes perquè pugin al castell amb seguretat i motivació, especialment quan comencen o després d'una caiguda?**

La confiança la guanyes durant els assajos coneixent al nen, que és on veus a cada nen quines mancances tenen, qui té més nervis abans d'un castell, o el nen o nena que no necessita tanta atenció després de les caigudes, perquè han de veure normalitat, però és cert que ara no caiem tantes vegades com abans, però si ho veuen com algo normal no ho agafaran tan de sobte.

**Quin paper té la seguretat dins la canalla i quins protocols o rutines seguïu perquè les famílies confiïn plenament en la colla?**

A través de les xerrades que es fan amb la canalla que fem 2 hores cada setmana de pedagògics on es parla de les caigudes, a les famílies s'explica que és com un esport, fer futbol o bàsquet tranquil·lament ets pota trencar uns lligaments, a castells l'índex de mal és més baix i si passa alguna cosa en qualsevol moment la colla té una assegurança per tal del que el nen estigui atès en tot moment.

**Com es prepara emocionalment la canalla abans d'una actuació important o d'una diada especialment exigent?**

Doncs es parla dels objectius que te la

colla, es treballa a l'assaig i es motiva amb xerrades o vídeos de com hem fet aquests castells abans.

**Com és la relació i la coordinació amb la resta de l'equip tècnic (cap de colla, tronc, pinyes...) a l'hora de decidir quina canalla pujarà a cada castell?**

Això normalment hauria de decidir el cap de canalla qui és el que te el últim vot, per això hi ha un equip tècnic dins de l'equip de canalla, per tant de decidir qui pot pujar i qui no és tan clar a pujar a certs castells.

**Què creus que aporta el món casteller als infants en l'àmbit de valors, educació i creixement personal?**

Crec que és molt important destacar les aportacions. En primer lloc, fomenta el treball en equip, ja que totes les persones col·laboren per aconseguir un objectiu comú. A més, ajuda a generar confiança entre els membres del grup. També permet relacionar-se amb persones més grans i veure la il·lusió i les ganes que tenen de participar en la construcció del castell.

**Com va ser el teu procés d'entrada a la colla i de quina manera et vas sentir acollida des del primer moment? Què et fa sentir especialment integrada o còmoda dins el grup?**

El meu procés a l'entrada a la colla va ser que tenia bona talla i tenia un germà que ja feia castells, llavors va ser fàcil l'entrada, perquè de seguida ja feia castells. Dins de la colla et sentis important, perquè hi ha moltes funcions que pots fer dins, des d'ajudar amb la canalla a portar-los als castells fins a estar en qualsevol grup de la colla, com és una comissió de festes que es dediquen a muntar esdeveniments durant tota la temporada perquè la colla faci més família.



**Creus que els castells són una manera d'unir-se en una comunitat?**

Si, ja que hi ha moltes persones de totes les edats i també gent d'altres llengües.

**Com treballau la integració de persones noves a la colla, sobretot si no tenen experiència?**

Doncs hi ha un equip de benvinguda, que allò que es fa és que si és la primera vegada que estàs al local, doncs et fan com una entrada al local i fa que no estiguis sol durant l'assaig i et sentis com a casa.

**Digues accions que feu per assegurar-vos que tothom, independentment de l'edat, se senti part de la colla?**

Durant l'any es fan esdeveniments on pots trobar des del més menut fins al més gran, després als equips tècnics, ja sigui de folre o de manilles o de croses, pots trobar el teu lloc, si tens ganes de fer castells, estigues segur que sempre trobaran un lloc on estigues còmode i et sentis part de la colla.

JOEL ARIAS I ANNA MUÑOZ

1r de Batxillerat

## SARAI ZAZO

És cap de canalla de la Colla Vella dels Xiquets de Valls i exalumna de l'Institut

**En el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Discriminació Racial, quin paper creus que poden tenir les colles castelleres per fer que tothom se senti inclòs?**

Les colles castelleres podem ajudar a fer que tothom se senti inclòs, perquè als castells tothom és important i tothom té un lloc dins la colla.

**Com treballeu des de la canalla perquè tots els infants se sentin benvinguts?**

Des del moment que arriben, els anem a buscar i passem aquella estona amb ells, anant al seu ritme, i presentant-los a tota la canalla, perquè es vagin integrant a poc a poc.

**Heu viscut alguna situació de discriminació? Què heu fet?**

Sí; el que hem fet ha sigut parlar amb aquella persona i explicar-li que això no està bé.

**Quins valors creus que transmet la canalla de la colla perquè els infants ajudin a respectar els altres?**

La canalla transmet valors com el respecte, la confiança, el treball en equip i ajudar els altres.

**Quins reptes i oportunitats veus en el futur per fer que les colles siguin més inclusives?**

Cap; cada cop s'integra molt millor l'altra gent.

**Hi ha algun moment en què la colla hagi ajudat a una família i no més a l'infant?**

Sí, moltes.

**Quin moment t'ha fet sentir més orgullosa com a cap de canalla**

Quan arriba algun xiquet nou i la resta els inclou ràpidament amb tots els altres.



**Què feu perquè els nens, independentment de les seves capacitats, tinguin un lloc?**

Ajuntar-los amb els altres des del primer moment i anar a poc a poc.

**Has tingut casos de canalla amb dificultats (socials, emocionals, etc.). Com els heu ajudat?**

Sí, anant al seu ritme.

**PAULA DOMÈNECH I CORA PENA**  
1r de Batxillerat

## FRANCESC INGLÈS

**Francesc Inglès**, conegut com a Quico de Cabra, és el cap de colla de la Colla Joves Xiquets de Valls des de l'any 2025 i actualment és pare d'un alumne de Batxillerat de l'Institut.



Marc París, president de la Joves, i Francesc Inglès, cap de Colla.

**Per quin motiu vas començar a anar a la Colla Joves?**

Vaig començar a anar-hi per qüestions familiars, perquè hi anava el meu pare i després el meu germà... Jo llavors vaig

començar a anar-hi perquè també hi anaven ells i, una vegada allí dins, doncs em va atrapar, em va agradar. A partir d'aquell inici, la major part dels meus amics els he fet allà, a la Colla Joves.

**Què signifiquen per a tu els castells i la Colla?**

Els castells són una part molt important de la meua vida; un lloc, una entitat, on he estat molt de temps i

una cosa que uneix i que m'agrada molt.

**Quina sensació tens quan ets al local o quan vas a la plaça en una actuació?**

Bé, la sensació de participar en una cosa molt important, de formar part d'un col·lectiu que fa coses molt especials i l'orgull de pertànyer a aquest col·lectiu i a la colla. Entrar a plaça em transmet la sensació d'anar a fer una cosa important.

**En què consisteix el teu càrrec de cap de colla i quines són les claus perquè la colla funcioni?**

El meu càrrec seria potser l'equivalent a l'entrenador d'un equip de futbol o d'un equip de bàsquet o d'un equip esportiu: intentar sumar perquè les ambicions personals de la gent conflueixin en un objectiu comú. Planificar i, juntament amb la resta de l'equip directiu, preparar els assajos i marcar una estratègia amb una sèrie d'objectius a assolir en fun-

ció del tram de temporada en què estiguem.

**Entrant en el tema de la inclusió, com creus que els castells poden funcionar com a forma d'inclusió?**

Els castells sempre han sigut una forma d'inclusió. Sempre han sigut un motor d'integració de persones independentment de la seva raça, origen, sexe o edat. Els castells sempre han sigut així, perquè la porta del local sempre ha estat oberta per a tothom. Crec que és un dels exemples més clars, una expressió cultural, però a més a més, amb un factor integrador; una expressió cultural catalana, però amb un factor integrador altíssim.

**Creus que el món casteller pot ser una eina educativa o social per fomentar valors com la inclusió?**

Jo crec que el món casteller, precisament, és una de les expressions culturals o manifestacions del nostre país que més bé representen el que seria inclusió o integració.

**I quins valors consideres que transmeten les colles i el món casteller?**

En primer lloc, evidentment, el valor de l'esforç, el valor del treball en equip, el valor del col·lectiu per damunt de la individualitat i, després, el valor de pertinença a un col·lectiu on tothom té un objectiu comú regit per criteris tècnics i no per cap altre criteri extern a la colla.

**I, per acabar, creus que el món casteller es podria canviar d'alguna forma perquè sigui més inclusiu?**

Jo crec que ja ho és, i que ho és molt. Està clar que sempre es pot millorar en aquest aspecte, però jo crec que des que vaig posar els peus al local, ho he vist tota la vida: la integració tant amb gent gran com amb nens petits. Crec que, més que canviar, el món casteller és un gran exemple d'inclusió i d'integració.

**BIEL GUASCH I FRANCESC INGLÈS**

*1r de Batxillerat*

## MANEL URBANO

**Manel Urbano** des de 2023 encapçala la seva segona etapa com a Cap de Colla de la Colla Vella dels Xiquets de Valls, després d'una etapa de cinc anys, entre els anys 2011 i 2016.

**Quins són els principals reptes que té la colla Vella aquesta temporada?**

Els principals reptes de la colla aquesta temporada són, com sempre, anar creixent amb la base social, fer una colla que creixi d'ample i d'alt i, sobre-

tot, fer bons castells a les diades importants, especialment cap a final de temporada, al concurs i Santa Úrsula.

**Quin castell creus que defineix millor la Colla Vella?**

Jo crec que un castell sol és difícil que



serveixi per definir la Colla Vella. Al final la Colla és un conjunt de castells. Potser si hagués de ser un castell seria un castell molt gran, amb molta gent, com un 5 de 9 o un 4 de 10, perquè implica molta gent, molt de treball i ho té tot: la qualitat dels castellers i la massa social àmplia.

**Com gestioneu la pressió dels castellers en diades claus com Santa Úrsula?**

Al final, dintre de ser cap de colla també has de ser una mica psicòleg, conèixer els castellers i castelleres que tens. Crec que la pressió d'aquestes diades es prepara com els castells: amb assajos previs, portant la feina ben feta i sobretot coneixent molt bé tots els membres.

**Quina importància creus que té la canalla dintre la colla i com la motiveu?**

La canalla és el més important de la colla, és el motor principal, el motor que fa arrencar-ho tot. Sobretot la motiven fent que se sentin participants del que fan, confiats, i que tinguin un bon ambient d'amics perquè vulguin venir als castells, a la colla i s'ho passin bé.

**Com ha evolucionat el món casteller en els últims anys des del teu punt de vista?**

Jo crec que el món casteller ha evo-

lucionat cap a bé. Hi ha una part positiva: estem fent castells més grans, la massa social és més àmplia i hi ha més repercussió a nivell de xarxes i mitjans. Potser la part negativa és que s'està perdent una mica la feina col·lectiva en favor de les individualitats. Com a cap de colla, crec que és important que la part col·lectiva continuï sent tan important com la individual.

**Quin ha estat el moment més emocionant que has viscut com a cap de colla?**

N'he viscut moltíssims: fer la plaça del Blat com a plaça de 10, recuperar el 4 de 9, els castells que s'han fet per primera vegada... Però sobretot l'emoció de veure que les decisions que prens fan la colla alegre i contents els seguidors.

**Quin consell donaries a algú que vol entrar en el món casteller?**

El primer consell seria que vingúes a la Colla Vella, perquè crec que els valors i la manera de fer que tenim són molt bonics per compartir. També que aporti els valors de la força, l'equilibri, el valor i el seny. Però, per damunt de tot, que tingui ganes d'estar i créixer dins d'una àrea social important.

**Quin objectiu t'agradaria aconseguir amb la Colla Vella els pròxims anys?**

Els objectius són, ja ho he dit abans,

fer créixer la Colla, fer-la ben gran, que hi participi molta gent, que l'àrea social sigui molt bona i fer molt bons castells. M'agradaria aconseguir bons castells perquè la gent que ve se senti molt orgullosa de la Colla Vella.

**Quins valors creus que defineixen millor la Colla Vella?**

Jo crec que són la serietat, la constància i el fet de tenir més de 200 anys d'història. Es defineix com una colla que aprèn, que guarda els valors dels castells i dels Xiquets de Valls, i que ininterrompudament ha estat sempre dalt de tot.

**Com pot una persona sentir-se part de la Colla encara que no hi participi directament?**

Quan ets simpatitzant d'una colla és perquè t'agrada per alguns motius. Hi ha persones que estimen molt els castells però no hi poden participar per motius físics o d'edat. Sempre hi ha moltes maneres de col·laborar, fer actes socials i participar en la colla. Les persones poden sentir-se part de la pinya i venir als assajos i, si no poden participar directament, és important que vinguin al local perquè hi ha moltes coses a fer. A la colla hi cap tothom i sempre trobarem un lloc per a elles.

**BIEL SECALL I MARC VALLVERDÚ**

*1r de Batxillerat*



## SEGURETAT I SALUT LABORAL AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

Arran de la xerrada impartida per la Mònica Gelambí, jurista i politòloga especialista en transversalitat de gènere, polítiques de gènere i plans d'igualtat, en el marc del mòdul de Català professional, vaig prendre consciència que la seguretat i salut en el treball no pot tractar-se igual en homes que en dones. Sovint no es tenen en compte les diferències existents en els riscos, les condicions de treball o, fins i tot, en el disseny dels llocs de feina. Això pot generar situacions d'injustícia o fins i tot de risc.

Per aquest motiu, és fonamental incorporar la perspectiva de gènere en la salut laboral, amb l'objectiu de garantir que totes les persones treballin en condicions segures i adequades.

En primer lloc, cal tenir en compte que no tots els llocs de treball estan pensats per a tothom. Moltes eines, equips o espais han estat dissenyats prenent com a referència principal el cos masculí. Això pot provocar incomoditats, lesions

o problemes de salut a llarg termini. Per exemple, en alguns sectors, el calçat de seguretat només està disponible a partir de talles grans, o bé els equips de protecció individual no s'adapten correctament a cossos amb pits, fet que compromet l'eficàcia i la seguretat.

Per altra banda, també existeixen diferències en els riscos laborals. Tradicionalment, els homes han ocupat llocs de treball associats a riscos físics evidents, com ara els treballs en alçada, que es consideren perillosos pel risc de caiguda. En canvi, moltes dones treballen en sectors on els riscos són menys visibles, com l'atenció al client o les tasques de cura, que impliquen una elevada càrrega emocional o estrès. A més, altres feines feminitzades, com la neteja, poden comportar exposició a productes químics o agents biològics que sovint no es perceben amb la mateixa gravetat, tot i el seu impacte sobre la salut.

Finalment, per millorar la salut laboral, és imprescindible tenir en compte aquestes diferències en totes les mesures preventives. Les empreses haurien d'avaluar els riscos amb perspectiva de gènere, adaptar els llocs de treball i garantir una protecció efectiva per a tothom. Així mateix, els reconeixements mèdics també s'haurien de plantejar des d'aquesta perspectiva. No totes les proves són igualment necessàries per a homes i dones: per exemple, mentre que en les dones



no cal avaluar aspectes relacionats amb la pròstata, en els homes no és habitual analitzar indicadors com la ferritina associada a la menstruació. Adaptar els paràmetres mèdics en funció del gènere també contribueix a una prevenció més adequada i a una igualtat real.

En conclusió, incorporar la perspectiva de gènere en la se-

guretat en el treball i la salut laboral és clau per evitar desigualtats i riscos innecessaris. Encara queda camí per recórrer, però tenir en compte aquestes diferències és un pas imprescindible per aconseguir un entorn laboral més segur i just per a tothom.

**SARAY MARIA OLIVA PORCEL**

1r de CFGS Administració i finances

## ESCOLTAR MÚSICA EN CATALÀ AJUDA A APRENDRE CATALÀ?

Avui en dia la música forma part de la nostra vida. Estem constantment rodejats de música, vagis on vagis trobaràs música: centre comercial, Bars, Òptiques... També cal recalcar que pertanyem a una generació que la gran majoria, si se li acaba la bateria dels auriculars o li deixen de funcionar, és el pitjor dia de la seva vida.

Jo penso que escoltar música en català, sí ajuda a aprendre l'idioma, ja que, és una forma divertida d'aprendre noves paraules, també t'ajuda a millorar el teu accent, depenent de quin grup de cantants o cantant escoltis.

Abans no escoltava molta música en català, pel fet que no havia trobat l'estil que més s'adapta a mi, ni el cantant o grup de cantants adequats, però des del dia que vaig descobrir: 31 FAM, Figa Flawas, Mushka o la Julieta... em vaig adonar que el seu estil m'agrada molt i des d'aquell dia són els que sonen en la meva Playlist.

Per exemple, quan escolto cançons de 31 FAM, que són el meu grup preferit, em poso molt feliç, ja que tenen la majoria de les cançons amb un ritme bastant marxós, però sempre queden aquelles cançons més "poc animades" pels dies que no tinc molts ànims.

En conclusió, penso que la música en català ajuda molt a aprendre l'idioma, perquè intentar aprendre alguna cosa amb música sempre va bé, perquè el ritme ajuda a quedar-te amb les coses.

**SALSABIL THAINA**

1r de CFGM de Gestió Administrativa



## QUÈ ET FA SENTIR QUAN VEUS PERSONES QUE PATEIXEN PER FALTA DE MENJAR, CASA O SEGURETAT?



Em fa venir sentiments de tensió, de culpabilitat i, fins i tot, a vegades, d'inseguretat. Em sap greu que ara, en un món tan modern, tan avançat, encara hi hagi gent que pateix per aquest tipus de coses. M'agradaria poder-los ajudar, m'agradaria que tots i totes tinguéssim una vida tan perfecta com la que estic vivint ara. Sempre intento ajudar amb aquest tipus de coses, i amb altres també. Intento ser bona persona.

**ARIADNA VINYA SANCHO,**  
1r ESO B



Em fa sentir trist per les persones que no tenen menjar, casa ni seguretat. Perquè no mereixen passar tot això. I jo penso que tothom hauria de tenir casa i menjar. Perquè han de tenir una vida molt difícil, en comparació a les altres persones, i això no és just per ells. Tothom hauria de tenir casa!

**ADRIÀ SÁNCHEZ SANAHUJA,**  
1r ESO B



El que jo faria amb les persones que no tenen menjar, llar ni seguretat és intentar ajudar-los, perquè potser els ha tocat una vida més difícil. Ells també són persones com tots no-

saltres i es mereixen poder ser com tu, com jo i com nosaltres. Per això hem de fer tot el possible per ajudar-los.

**RUBÉN RODRÍGUEZ SOLANS,**  
1r ESO B



El que em fa sentir és que he d'estar contenta pel que tinc. Molta gent pateix de falta de menjar, aigua, no tenen habitatge, etc. No he de rebutjar una cosa que no m'agrada o llençar-la, perquè molta gent no té ni la petita quantitat del que nosaltres tenim. Doncs el que penso és que hem d'aprofitar tot el que ens ha donat la vida.

**CHAIMAA BENTOUMI**  
1r ESO B



No em fa sentir gaire bé, em sap greu veure patir a les persones així. És molt dur imaginar que algú hagi de lluitar per aquestes necessitats tan bàsiques cada dia. També em fa pensar en com poder-los ajudar perquè és un sentiment profund veure'ls patir d'aquesta manera. És molt trist imaginar això. Per això sempre hem d'estar orgullosos del que tenim.

**LAIA DELGADO POTAU,**  
1r ESO B



Jo quan veig persones amb falta de menjar, casa o seguretat, sento molta empatia, però el que em fa més mal és que la resta de persones ho veuen i no fan res. Aquests són els més culpables. Així que tots els que veieu a algú així, feu una mínima aportació a aquella persona. Això ho faré feliç.

**NIL BAILEN MATA,**  
1r ESO A



Doncs em fa sentir bastant malament perquè el més probable és que a l'home o a la dona que els falten aquestes coses és perquè no han aconseguit un treball. O potser que sí que el tenen, però no els deuen pagar molts diners com per comprar menjar o una casa, o també seguretat. És molt perillós viure al carrer perquè pots passar molt fred.

**MOHAMED ISLAM EL BAROUDI**  
**BELRHAZI,**  
1r ESO A



A mi em fa pena i, sincerament, ningú es mereix allò. De tant en tant li comparteixo alguna cosa de menjar a algú, però jo sola no puc ajudar a tothom. Per tant, qualsevol que pugui hauria de donar la seva part.

**OMNIYA ESSEDDIKI BAHIDA,**  
1r ESO A



El que sento en veure'ls és com una angoixa, un sentiment de culpabilitat, perquè jo tinc una vida amb casa, menjar i seguretat mentre que ells, llamentosament, no. Pensar que

hi ha gent que pateix per aquestes necessitats és molt trist. Penso que tot ens mereixem una vida amb menjar, aigua potable, casa i amb el sentiment de seguretat.

**EVA FERRER GARRIGA,**  
1r ESO A



Em fa sentir malament perquè jo no els puc donar res que els pugui ajudar i tampoc donar-los una casa o més seguretat, perquè no crec que d'una persona que no coneixen de

res vulguin seguretat, ja que no sempre són així de bones les persones. Potser els podria donar una mica de diners perquè comprin menjar, sabent que al dia següent no tindran la mateixa sort.

**NADA ZAIDI,**  
1r ESO A



Per mi és injust que hi hagi gent que passi fam o no tingui una casa ni tan sols per dormir, perquè tots ens mereixem un habitatge o un plat a la taula.

Jo em sento una mica malament perquè no es mereixen això aquesta gent, i també hi ha molta desigualtat perquè hi ha persones que no tenen tants diners i també n'hi ha que en tenen molts.

**IRENE ARTIGAS,**  
1r ESO C

Jo el que faria és baixar els impostos i que la gent doni de la seva part per ajudar a aquesta gent..

**BIEL SALAT,**  
1r ESO C



De vegades a l'escola veiem vídeos de gent pobra que pateix fam, que no té on viure... De vegades em sento culpable d'haver nascut bé i de viure bé. Mentrestant

n'hi ha que veuen com els altres es moren de fam, és molt dur viure així.

**HÉCTOR DÍAZ,**  
1r ESO C



Quan veig aquestes situacions sento pena i intento sempre reflexionar i empatitzar. Per això sempre valoro el que tinc. El que aporto jo en aquestes situacions és donar la roba que em queda petita o no utilitzo, per tal que algú ho pugui utilitzar..

nar la roba que em queda petita o no utilitzo, per tal que algú ho pugui utilitzar..

**MARINA BLANCH,**  
1r ESO C



Quan veig persones que pateixen fam, sento molta tristesa i em sap molt de greu, però a vegades també em fa ràbia perquè no em sembla just

que persones innocents que no tenen cap culpa de res, hagin de passar per aquesta situació.

**JAN CAÑELLAS**  
1r ESO D



En veure aquesta problemàtica sento molta pena, sobretot pels infants desprotegits davant d'aquesta injustícia, que no poden gaudir d'una infantesa feliç i despreocupada. S'haurien d'aplicar solucions des

de les institucions més importants com més menjadors socials i beques alimentàries a l'escola pública.

**ALBA CARO,**  
1r ESO C



JPenso que realment al món hi ha pobres perquè també hi ha rics. Hi ha nens i adolescents que pateixen problemes de salut perquè no tenen accés als recursos essencials.

Si els rics no tinguessin tantes coses innecessàries, tothom podria ser estable econòmicament. Penso que una cosa així és molt injusta.

**JANA SÁNCHEZ,**  
1r ESO D



No m'agrada pensar en això, però quan ho faig no em sento bé emocionalment, em poso trist i pensatiu. Penso que, de tant en tant, la gent podria pensar en les persones sense llar o sense menjar

i no tant en els diners. Sé que els diners són importants, però la vida ho és més, en general som molt egoistes.

**JAN CAÑELLAS**  
1r ESO D



Jo penso que les persones que es troben en aquesta situació majoritàriament és perquè estan en guerra, han passat un fenomen natural o el país és molt pobre. En aquests casos, jo crec que s'hauria d'arribar a un acord amb tots els països per posar fi a la pobresa, les guerres, el canvi climàtic o que tothom col·labori en fer un món millor.

**ARAM PUIGJANER,**  
1r ESO D



Sempre que passo pel costat penso: per què és així? Per què jo puc i ells/es no? Però sempre em donen les mateixes respostes: has d'entendre que ells no tenen diners per pagar-se una casa o menjar per alimentar-se. Crec que això s'ha de parar que tothom mereix tenir el mateix que tothom. No vull respostes quan preguntis, vull solucions perquè aquestes persones deixin de patir.

**ONA MESTRES,**  
1r ESO D



A mi em sembla que a la gent que pateix segurament hauríem d'intentar que no se sentin sols o soles, dir-los coses boniques, per exemple; que guapo/a estàs avui, quina bona lletra, vols venir amb nosaltres... I la gent que no té un lloc on viure, hauríem de deixar que si van a algun altre país, no tractar-los malament i que tinguin l'oportunitat a una llar.

**ROGER MORENO,**  
1r ESO D

## QUÈ POTS FER TU PER A LES PERSONES QUE FUGEN DE LA GUERRA O LA POBRESA?



Sí que podria fer petites coses i podrien ajudar bastant a les guerres d'avui en dia. Per exemple, podria donar menjar a la gent pobra sense molts diners. A part de menjar també es podria donar roba, aigua i moltes més coses, però la majoria d'aquestes coses no les puc fer sol. Ara bé, altra gent sí que podria, com materials de construcció per exemple. És molt greu això que està passant, i m'agradaria poder fer més coses per ajudar en aquesta situació.

**VÍCTOR CANO MASIP,**  
2n ESO A

em sembla bé i penso que les guerres són dolentes. També em fa molta llàstima la gent que té molta pobresa i em sap greu no poder fer res.

**FRANCESC MATEU HERÁNDEZ,**  
2n ESO A



d'allà com roba o altres coses com bolquers o roba que ja no necessito per a joves de la meva edat.

**NAIARA PARDO MARTÍNI,**  
2n ESO A



Jo crec que hem de fer més vagues i més manifestacions. Una sola persona no pot fer res, per milions de persones sí. Si fem més manifestacions i ens queixem podríem arribar a aconseguir canviar alguna cosa..

**EUDALD PALLARÈS VIVES,**  
2n ESO A



Nosaltres, com a gent del mateix planeta que som, hem de donar suport als altres que viuen circumstàncies no tan bones com les nostres. El que podem fer per facilitar la seva vida és acollir-los als països que no es troben en aquestes condicions.

**CLAUDIA VILARÓ MEDINA,**  
2n ESO A



Jo crec que la solució és que la gent adulta ha de fer alguna cosa més: els pot donar menjar per alguna plataforma o els pot donar diners. A mi no

Puc portar menjar a les empreses que els envien materials o em podria manifestar perquè s'aturi la guerra. També podria portar coses pels nens petits



Podem fer moltes coses: donar diners, menjar, aigua i les coses essencials. També podem acollir els migrants i oferir-los llocs de treball i cases dignes i, finalment, fer vagues a l'escola per donar suport indirectament.

**ÈRIC ALONSO BELART,,**  
2n ESO B



suport a Palestina i estaran més conscienciades amb el que està passant..

**RITA NOGUÉS  
FERRANDO,**  
2n ESO A



Crec que jo no puc fer gran cosa, però, potser, el govern sí. El govern podria posar fi a la pobresa. I, per donar suport a la gent que viu en una situació de guerra, aniria a totes les manifestacions..

**MOUJAD BRITAL,**  
2n ESO C



Intentar ajudar-los enviant menjar, roba, medicaments, llanternes, etc., ja que ells ho han perdut tot per culpa de la guerra. També podem ajudar-los permetent que canviïn de país. Per exemple, es podrien facilitar avions o vaixells perquè puguin anar en un país més segur..

**ROCÍO CANO SÁNCHEZ,**  
2n ESO B



Les persones necessiten suport emocional perquè segurament han perdut amics i familiars. Aquest suport també pot ser amb l'aportació de diners a ONG.

Finalment, podem deixar de patrocinar o comprar les marques que es beneficien de la guerra.

**ARNAU PARÉS OLIVA**  
2n ESO A



Per ajudar a la gent que fuig de la guerra o de la pobresa el que podria fer és informar-me sobre el tema i parlar-ne amb la meva família per entendre millor el que passa i ajudar en causes solidàries..

**JANNA FERNÁNDEZ,**  
2n ESO B



Acollir-los: fer que no se sentin rebutjats o apartats de la resta de la gent..

**HAITAM DRIUECH  
M'HIRS,**  
2n ESO B



En el cas de la guerra, per a ajudar podria buscar informació i interessar-me sobre el tema, també puc participar amb la meva família a fer coses solidàries. Per exemple, la Creu Roja dona menjar a

les persones que estan mal econòmicament. Una altra cosa que jo faig és donar la roba que ja no utilitzo a nens o nenes que la necessiten.

**ALESHKA SAHARAI  
ESTRADA TERÁN,**  
2n ESO C



Crec que el millor que podem fer és donar diners als actes que s'organitzen i col·laborar amb organitzacions d'ajuda. A banda també podem ser una família d'acollida, és a dir, adoptar temporalment a nens que venen d'altres llocs fugint de la guerra o que aquí viuen en una situació de pobresa.

**MARTÍ FARRÉ ,**  
2n ESO C

Per començar, una cosa que pots fer és deixar de comprar i fer servir marques que ajudin o donin suport al genocidi i a l'estat d'Israel. Pots anar a les manifestacions per Palestina i donar suport a Gaza i al país que és atacat, així lluites pel dret dels palestins. Ensenyar a la gent que no sap gaire cosa sobre el tema també pot ser una ajuda, ja que així cada cop més persones donaran



Podria fer moltes coses, com ara interessar-me pel tema i fer alguna cosa com anar a manifestacions. També podria fer un algun pòster per a informar de la situació i anar a penjar-lo a algunes botigues per a que la gent prengui consciència del tema.

**ILIN EL GHALBZOURI**,  
2n ESO C



El que podem fer per a ajudar les persones que fugen de la guerra és fer boicot als països que cometem genocidi o que ataquen a un altre país. També podem acollir bé la gent que ve fugint de la guerra.

**ALEIX SERRAMIÀ MONTSERRAT**,  
2n ESO D



El que faria per a ajudar a aquesta gent és comprar menjar, aigua, productes d'higiene i altres coses necessàries. A més a més compraria joguines com nines o pilotes per als nens i nenes. Em fa ràbia que gent que no ho mereix ho té tot i els infants, que sí ho mereixen, no ho tenen..

**DANA SHEILA ARISPE VARGAS**  
2n ESO D

Per a ajudar podria fer una pàgina web per a recaptar diners i que, a cada perso-



na que està en situació de pobresa, li puguin arribar uns diners perquè pugui comprar menjar.

**PAUL ANTONIO DÍAZ MÉRIDA**  
2n ESO D



Podríem no comprar ni col·laborar de cap manera amb el país que ataca l'altre i també fer vagues i participar en manifestacions per a denunciar la situació. Pel que fa a la pobresa, podríem donar diners o coses que ja no utilitzem a aquelles persones que ho necessiten. També seria important oferir-los suport emocional..

**LEILA ELMESBAHI AZARKAN**,  
2n ESO D



Per tal d'ajudar a les persones pobres, crearia un supermercat especial on tot el diners que es guanyin es reparteixin entre les aquells que ho necessiten, penso que així es podria reduir la pobresa a tot el món.

**IAN MARTÍNEZ**,  
2n ESO D

El que podria fer per a ajudar seria donar-los acollida, podrien viure a la meva



casa. I una altra cosa que podríem fer és donar-los diners.

**JOAN MILÀ**,  
2n ESO E



Es poden fer moltes coses, encara que no siguin miracles sempre podem ajudar una mica, ja sigui donar roba per a la caritat o algunes monedes als pobres que viuen al carrer. Quan jo anava a 6è vam apadrinar un nen del Congo que es deia Henry, li vam enviar diners i roba i li vam ensenyar una mica de català. Amb això vull dir que, encara que no siguem milionaris, sempre podem ajudar una mica a qui més ho necessita.

**JUDITH LORT**  
2n ESO E



El que jo puc fer és manifestar-me contra la guerra ja que trobo injustes moltes coses que passen. Hi ha moltes més guerres de les que ens pensem però no en diuen res perquè si no tothom es manifestaria. A mi m'han ensenyat a resoldre els problemes parlant i això ens ensenya tot el contrari. Per tot això crec que tot el que puc fer és informar-me de tot, manifestar-me i comprar algunes coses per a enviar-les als llocs on hi ha guerres.

**JOFRE GALOFRÉ BATALLA**,  
2n ESO E



En el cas de la guerra, puc deixar de comprar marques creades o que financen el país que envaeix. També podria donar objectes, roba, roba, diners o menjar a diferents organitzacions que els ajudin. Crec que també seria important informar-me i llavors també podria explicar per internet la situació d'aquestes persones i, a banda, denunciar la seua situació en manifestacions..

**ONA BAIXAS CULI,**  
2n ESO E



Podem donar coses com menjar, joguines, aigua, medicaments... i també organitzar rifes per a recaptar diners. També és molt important respectar-los per-

què la situació que passen les persones en guerra o que viuen en la pobresa és molt greu i no podem fer bromes sobre el tema.

**RENZO PAETZ**  
2n ESO E

A les persones que venen fugint de la guerra o de la pobresa podríem acollir-les en una casa d'acollida i subministrar-los aliments, aigua, productes d'higiene, etc. A més d'acollir-los els hauríem d'ajudar a aconseguir un treball. Jo també els podria ajudar a fer amics a l'escola i a que aprenguin el nostre idioma..

**ÀGER SILVA**  
2n ESO E

**ÒMNIUM** 100 anys

**Vincles**  
parlem, compartim,  
aprenem...



@institutjaumehuguet

## PREJUDICIS AMB LES PERSONES MIGRANTS

Vivim en una societat plena de llengües, cultures i ètnies diferents, per això sembla paradoxal que els prejudicis sobre les persones migrants continuïn existint i sent tan arrelats. Aquests prejudicis normalment són fruit del desconeixement i la ignorància de les persones que no volen acceptar la diversitat, tot i que és un valor essencial en les societats actuals.

Sovint, això porta les persones a veure els migrants com un col·lectiu homogeni, i no com a individus amb situacions i personalitats diferents. Tota aquesta hostilitat cap a aquestes persones fa, a més, que sigui més difícil la seva integració a la societat i que disminueixin, injustament, les seves oportunitats, per exemple, a l'hora de trobar feina. Totes les persones que encara tenen prejudicis haurien d'entendre que el contacte amb altres cultures no només ens permet enriquir-nos culturalment, sinó que no provoca cap mal. A més, cal recordar que la migració sempre ha existit i, potser, en el passat els seus mateixos avantpassats també van migrar.

Tant els prejudicis com la ignorància només es poden guanyar i eliminar mitjançant l'educació i el contacte.

Per això, crec que amb el pas del temps i l'augment de la globalització tots els prejudicis podran arribar a desaparèixer, o això espero. Finalment, hem de recordar que jutjar els altres diu molt més de nosaltres que no pas d'ells.

MAR BIANCHINI GELAMBÍ

1r BATC



## ÉS EFICIENT EL TRANSPORT PÚBLIC A CATALUNYA?

El transport públic és un servei útil i essencial, sobretot per a aquelles persones les quals no tenen vehicle privat o viuen en grans ciutats on és difícil moure's.

Últimament, la gent no té gaire presents els aspectes positius. Cal recordar que el transport públic ens ajuda econòmicament a contaminar menys i respectuosament al medi ambient. Tot i que a molts llocs no estiguin ben comunicats, dins les ciutats grans tens diverses opcions com metro, autobús, tramvia, etc., que estan ben connectats i comunicats, fet que facilita el moviment de ciutat a ciutat.

Amb tot i això, hi ha moltíssims inconvenients com els llargs retards, les avaries importants els últims anys i les cancel·lacions, sobretot a Rodalies i els trens. Això genera una desconfiança a l'usuari que depèn d'ell per anar a

treballar, estudiar o tornar a casa. S'ha vist clarament la falta de manteniment i d'inversió en moltes vies que ha afectat de forma greu. També és important mencionar la gran desigualtat d'opcions en els pobles, on poden parer cinc bosses autobusos i les persones que depenen d'ells tenen les oportunitats més reduïdes.

En conclusió, crec que és un servei que podria treure molt més potencial i ajudar més que perjudicar.

MARIA VIGIL PARÍS

1r BATC



## LA LECTURA DURANT L'ADOLESCÈNCIA

Actualment, és evident que els joves cada vegada llegeixen menys. Només cal mirar al nostre voltant: a l'autobús, al pati de l'institut, al carrer o a casa, els joves estan sempre amb el mòbil.

Cal comentar que les noves tecnologies han canviat els nostres hàbits. Les xarxes socials com Instagram o TikTok ens ofereixen contingut que ens enganxa. En canvi, amb la lectura s'ha de dedicar més temps i concentració. A més, a l'institut ens fan llegir llibres que no ens interessin o que ens semblen avorrits i tot això fa que molts joves vegin la lectura com una obligació i no com un entreteniment.

Tot i això, penso que la lectura és molt important i que no l'hauríem de deixar de banda. Aquesta ens ajuda en molts aspectes, com per exemple: millora la manera com ens expressem, aprenem nou vocabulari, ens ajuda a desenvolupar la imaginació, també fomenta el pensament crític, ens fa pensar, reflexionar, i fa que ens posem en la pell d'altres persones. A més, en el món tan accelerat en el qual vivim, la

lectura pot ser una manera que ens ajudi a desconnectar i a reduir l'estrès.

En conclusió, és veritat que avui dia els joves llegeixen menys a causa de les distraccions digitals. Per això, és important que no es perdi la lectura. Per solucionar-ho, cal trobar llibres que ens interessin i que ens agradin; així veurem la lectura com entreteniment i no com una obligació.

**MARINA PASAMÓN SORROCHE**

*1r BATC*



## EL PREU DE L'HABITATGE

Avui en dia, el preu de l'habitatge s'ha convertit en un dels problemes més importants per a moltes persones, especialment per als joves. Això fa que sigui més difícil independitzar-se, ja que els lloguers i els pisos tenen preus molt elevats que no s'ajusten als salaris.

Penso que aquesta situació és bastant injusta. Molts estudiants que acaben el batxillerat o la carrera universitària ens trobem amb sous molt baixos amb els quals no ens és possible pagar un pis. Això fa que molta gent hagi de continuar vivint amb els pares més temps del que voldria. A més, crec que un dels motius d'aquest augment de preus és el turisme i la gran quantitat de pisos que es destinen als lloguers turístics. Això fa que la gent que hi viu tot l'any no tingui accés a un habitatge i també provoca una pujada dels preus.

Penso que el govern hauria d'intervenir més per regular els preus i garantir que tothom pugui accedir a un habitatge digne, ja que sembla que aquest dret s'hagi convertit en un luxe i no en una necessitat.

**ÈLIA MACIA SURIÑACH**

*1r BATC*

## QUINA SOLUCIÓ APORTEN LES ENERGIES RENOVABLES?

Des de fa uns anys, la nostra societat arrossega un problema que pot arribar a desencadenar una crisi energètica o fins i tot un problema més greu. Avui dia, la contaminació, els residus i l'ús d'energies no renovables ens fan pensar en un futur incert i, en cas que arribi, en com el viurem.

El món cada cop demana més ajuda: els estius són cada vegada més difícils de suportar, fet que evidencia que el canvi climàtic i l'escalfament global no paren de créixer. Cada vegada contaminem més i generem més residus; tanmateix, també ens queixem més i diem que els estius són massa calorosos o bé ens queixem de la desaparició d'animals o d'ecosistemes. Aquests efectes provoquen un malestar global en un món que, per molt que es queixi, no para de contaminar i continua utilitzant energies que malmeten el medi ambient, i que omplen, amb fàbriques i petroquímiques, l'aire que respirem cada dia amb gasos tòxics.

D'altra banda, no només el medi ambient nota aquests efectes, també ho fan les factures de moltes famílies, que cada vegada s'encareixen més. Molts de nosaltres depenem dels combustibles fòssils per tal de fer servir els nostres vehicles. Això ens fa ser dependents de les energies no renovables i, per tant, ens porta a continuar contaminant més.

Per totes aquestes raons, l'única solució per generar un gran canvi és la completa implantació d'energies renovables, amb l'objectiu de deixar de banda les no renovables. Les energies netes ens ajudarien a reduir al màxim la contaminació, a mantenir viu el medi ambient i a abastir-nos d'energia sense generar efectes negatius. A més, a la llarga suposarien una gran reducció en les factures i acabarien sent les més eficients i rendibles, o bé fer una bona desinfecció..

**ANDREU INVERNÓN BONET**  
1r BATC



## ELS LÍMITS DE L'HUMOR

Sempre és bo prendre's la majoria de les situacions de la vida amb humor i gràcia, que no pas prendre-s'ho tot a pit, ja que es diu que riure allarga la vida i és beneficiós per a la salut.

Però, com tot, l'humor té uns certs límits, que no són els mateixos per a tothom, perquè són subjectius. Els límits de l'humor arriben fins on aquests et fan riure. Tot i que són subjectius, s'ha de saber que no ens podem riure d'una cosa ofensiva per a una altra persona; per tant, hem de saber diferenciar entre riure i riure's d'algú o d'alguna cosa.

També hem de saber posar els límits adequats a l'humor segons el context en què ens trobem, la gent amb qui estem i el lloc on som, ja que no podem fer les mateixes bro-

mes amb els amics de confiança que a la feina, on cal més formalitat, o amb la família, amb qui hem de tenir més respecte. De la mateixa manera, si estem en un enterrament, no podem fer cap broma ni cap acudit sobre la mort. Tot i això, per a moltes persones el límit de l'humor es troba abans d'arribar a aquest punt, és a dir, que sense estar en un funeral o en una situació delicada ja no els fan gràcia les bromes sobre la mort o altres temes que són tabú en l'actualitat. Pel que fa a aquests temes, sovint els comedians, sobretot, utilitzen l'humor com a excusa per poder parlar-ne, fent riure la gent i que no resulti tan incòmode. imatge 6.6

Els límits de l'humor són bastant subjectius, però, segons la meva opinió, s'ha de tenir clar sobre quins temes es pot fer broma i riure i sobre quins no. Per exemple, jo trobo que no s'han de fer bromes ni acudits sobre malalties com el



càncer o l'Alzheimer, ja que moltes persones en pateixen o n'han patit, i no estaria gens bé fer-ne bromes ni riure's de ningú que estigui passant per un moment així.

A vegades, si no saps gestionar l'humor o superes algun límit no establert encara, però que, com a societat, sabem que hi és, pots provocar incomoditat entre les persones o en l'ambient.

Sovint, l'humor també amaga racisme i masclisme, a través d'acudits d'humor negre; però, moltes vegades i depenent de la situació (no dic sempre), es tracta de racisme i masclisme camuflat amb un suposat humor. Personalment, em fan gràcia quasi tots els acudits, fins i tot alguns d'humor negre, però s'ha de saber quan parar.

**NAIA MASSÓ GIRONA**

*1r BAT C*

## LA VEHICULARITAT DEL CATALÀ

Avui en dia, el català té un paper molt important, especialment en l'àmbit educatiu. La vehicularitat del català és quan aquesta llengua és el principal mitjà de comunicació en un àmbit determinat, com l'administració, l'escola o els mitjans de comunicació. Això no vol dir excloure altres llengües, sinó garantir que la principal sigui el català. Però, realment és important que el català sigui la llengua principal a l'escola?

Des del meu punt de vista, que el català sigui l'idioma principal a les escoles és clau per preservar la llengua, és a dir, perquè no desaparegui. A més, forma part de la identitat cultural de Catalunya. Quan una llengua es parla a l'escola, garanteix que tothom la conegui: els nens petits l'aprenen i la porten a casa, la parlen amb els amics o, fins i tot, amb els germans i la família.

El fet que es parli "només" una llengua a les escoles beneficia gratament l'educació. Facilita la cohesió social, ja que tots aprenen i es comuniquen amb la mateixa llengua. Això facilita fer amistats i integrar-se, i evita que els alumnes se separin per grups en funció de la seva llengua materna.

No obstant això, hi ha altres punts de vista sobre aquest tema. Hi ha moltes persones a Catalunya que voldrien que a l'escola els seus fills utilitzessin més el castellà o l'anglès o, si més no, que hi hagués més presència d'aquestes llengües en l'educació. La seva justificació acostuma a ser que el castellà i l'anglès són més importants mundialment i més útils internacionalment.

En conclusió, jo penso que el català és una llengua molt bonica i que no s'hauria de perdre. Si es tragués de les escoles, començaria a desaparèixer, i tant jo com una gran part dels catalans és l'última cosa que volem.

**EVA ANDREU SENDRA**

*1r BAT C*



## EL REGGAETON I EL MASCLISME

En els últims anys el *reggaeton* s'ha convertit en un dels gèneres més populars, especialment entre els adolescents. No obstant això, moltes de les cançons d'aquest gènere han estat durament criticades per les seves lletres, ja que parlen de la dona com un objecte sexual. Segueixen l'estereotip de l'home dominant i la dona submissa.

Això provoca que entre els joves es normalitzi aquest tipus de tracte cap a les dones, ja que les principals persones que ho escolten són adolescents en procés de desenvolupament que encara no tenen les idees clares i es creuen aquestes lletres, de manera que poden arribar a pensar que és normal considerar una persona com a subordinada i seguir aquest model. És molt trist que, per a persones d'entre catorze i divuit anys, el seu model a seguir sigui algú que parla de les dones com si fossin objectes i només com a desig sexual.

Des del meu punt de vista, és important que comencem a escoltar música de manera més crítica, ja que no es pot normalitzar aquest tipus de menyspreu cap a nosaltres. I que les lletres d'aquestes cançons continuïn sent només lletres, que no es facin realitat en persones. No es tracta de deixar d'escoltar reggaeton, sinó de ser conscients del missatge que transmeten les seves lletres.

CLÀUDIA PAPELL SAGALÀ

1r BATc



## EL CATALÀ A L'ESCOLA

Durant els últims anys, a Catalunya el català cada vegada s'utilitza menys i es minimitza, especialment entre els joves. Crec que aquest fet és un gran problema per a la nostra llengua i cultura i que s'hi ha de posar una solució de forma molt urgent. La llengua catalana forma part de la meua vida i la considero una llengua molt bonica, preciosa i única a la vegada, i em fa molta pena que s'estigui perdent. Quan em parlen en castellà dins de Catalunya, sempre intento mantenir la llengua, tret que la persona no entengui el català o que estigui de vacances aquí. Per això, que el català sigui la llengua vehicular a les escoles és una cosa molt necessària per mantenir i transmetre



la llengua. El fet que les classes siguin en català ajuda els nens a aprendre'l de veritat, però no pas a utilitzar-lo, cosa que és fonamental.

No obstant això, crec que també és important ensenyar altres llengües a l'escola, com el castellà i l'anglès, ja que són molt útils, tot i que cal prioritzar el català. Molta gent que viu a Catalunya no és conscient o no dona rellevància al fet que els catalans són capaços de parlar tres llengües diferents, una capacitat que ens dona un gran avantatge tant laboral com social. Estudiar en català a les escoles permet a tothom tenir les mateixes oportunitats, facilita la comunicació amb qualsevol mena de persones i permet tenir més cultura i més saviesa.

Tanmateix, crec que el problema no és l'escola ni com s'ensenyi la llengua, sinó les famílies dels joves i com els eduquen. Hi ha famílies que diuen als seus fills que el català no és necessari per a la vida laboral, que només és una llengua parlada a Catalunya i que no serveix per a res.

En conclusió, que el català sigui la llengua vehicular a les escoles és fonamental per mantenir-lo, però no és suficient per evitar-ne la desaparició. Crec que s'hauria de conscienciar més sobre aquest tema a les escoles.

NIL SALAT SERRA

1r BATc

## L'EDATISME

L'edatisme és la discriminació que es fa per raó d'edat. Afecta totes les edats, ja que pot perjudicar des de la gent més gran fins a la gent jove.

Es manifesta en diversos àmbits de la nostra vida. En el món econòmic, per exemple, quan es jutja un noi jove d'uns vint-i-cinc anys en una empresa dient que encara és massa jove i es rebutgen les seves propostes. A la nostra vida diària, també es produeix quan algú diu que és massa gran o massa jove per fer una determinada activi-

tat. Als mitjans de comunicació, com ara en els anuncis, sovint es prefereixen models joves i estereotipats en lloc de persones de més edat. També ocorre amb la tecnologia, quan es dona per suposat que una persona de més de setanta anys no la sap utilitzar. Així mateix, ho veiem a les activitats d'oci, quan a una persona amb més de quaranta-cinc anys se li diu que és molt gran per anar a una discoteca o a un noi de disset anys, que no pot jugar a futbol perquè és massa gran. Fins i tot en un àmbit tan important com el de la sanitat, l'edatisme pot passar desapercebut: sovint un mal de genoll o d'esquena s'atribueix a l'edat o a un problema de creixement. Totes aques-



tes situacions es poden resoldre mitjançant l'educació o la política.

Hi ha gent que diu que no existeix l'edatisme i que no és present, però també n'hi ha molta que pensa que és normal que tot es relacioni amb l'edat.

Jo personalment penso que l'edatisme sí que és present i que és una discriminació normalitzada. Penso que pot suposar unes conseqüències emocionals basades en estereotips injustos i, per tant, limita oportunitats.

**MALAK THAINA**

1r BATC

## ALIMENTACIÓ DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA

L'alimentació de proximitat i de temporada és una forma de consumir aliments de manera més saludable i responsable. Consisteix a comprar productes cultivats i elaborats a prop d'on vivim i menjar aliments en el moment natural de l'any en què es produeixen.

En primer lloc, consumir aliments de proximitat ajuda a l'economia local. Quan comprem productes dels pagesos, els mercats i petits comerços de la nostra zona, afavorim el treball de moltes famílies i ajudem al desenvolupament del nostre territori. Els productes de proximitat no han de recórrer llargues distàncies i això fa disminuir la contaminació causada pel transport. D'altra banda, els aliments de temporada solen ser més frescos i tenen millor gust. Per exemple, les maduixes són més bones a la primavera i les taronges a l'hivern. També, els aliments de temporada acostumen a ser més econòmics perquè hi ha més quantitat disponible en aquella època.

Avui en dia, però, aquest tipus d'alimentació s'ha anat per-



dent, ja que sovint es consumeixen aliments que venen de lluny i estan processats. Això passa perquè és més còmode i ràpid comprar aliments que es troben tot l'any al supermercat. Aquesta globalització en l'alimentació fa que tinguem dietes poc saludables i variades.

El tipus d'alimentació d'avui en dia fa que descendeixi el consum de productes locals i de temporada. Com hem dit, afecta el medi ambient però també a la nostra salut. Per això és important intentar recuperar hàbits d'alimentació més sans.

**JÚLIA FARRÉ ESTRADA**



CONSTRUÏM EL FUTUR JUNTS!

ESO, BATXILLERAT I  
FORMACIÓ PROFESSIONAL

## LES VAGUES

Les vagues sempre han sigut un tema amb moltes opinions diferents. Hi ha gent que, sovint, les considera essencials, mentre d'altres les rebutgen i diuen que no serveix per a res.

És important remarcar que ha sigut una eina molt efectiva durant el llarg de la història. Gràcies a la vaga actualment tenim diversos drets, per exemple els drets laborals, els de la dona i la democràcia. Altrament, afecten negativament: hi ha persones que no estan implicades dins la vaga, però es veuen afectades igualment, com transportistes, pacients i l'economia en general. També té un impacte econòmic; si

la vaga s'allarga molt pot haver-hi pèrdues econòmiques dins l'empresa o en altres àmbits.

La vaga s'utilitza per reclamar alguna injustícia i, si el diàleg no ha funcionat, llavors quan es fa vaga s'ha de manifestar el que es vol; no serveix de res quedar-se a casa i forçar gent a fer-ho. Des del meu punt de vista no cal limitar ni qüestionar la vaga, ja que és un dret dels treballadors; la qüestió és fer-ne bon ús i no abusar.

En conclusió, són necessàries, però molt complexes; per això s'han d'utilitzar amb seny i amb un objectiu clar.

ARES MARTÍN MARTÍNEZ

1r BAT C



## LA LECTURA DURANT L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és una etapa de canvis, descobriments i construcció de la pròpia identitat. Enmig d'aquest procés, la lectura esdevé una eina imprescindible que no es valora prou. Per la meua opinió, llegir no només millora el rendiment acadèmic, sinó que també fa créixer com a persona.

En primer lloc, la lectura estimula la imaginació i el pensament crític, ja que ens ajuda a conèixer altres maneres de viure, a reflexionar sobre els problemes socials i a construir opinions pròpies. Una novel·la, per exemple, ens pot ajudar a entendre situacions i emocions que no hem viscut personalment.



A més, llegir és una eina que es pot considerar com un "vici" perquè fa que la persona tingui un vocabulari ric i una bona expressió escrita i oral, coses molt útils tant en l'institut com en la nostra vida quotidiana. Més enllà dels estudis, els llibres també es poden convertir en un refugi, un espai on podem desconnectar de l'estrès, de les pantalles i de la pressió social.

Actualment, molts joves associen la lectura amb l'obligació escolar, i això és un error. No s'ha de considerar la lectura només com una tasca, sinó també com una manera de gaudir, aprendre i desenvolupar-se. El problema no és que els adolescents no vulguin llegir, sinó que no troben el lli-

bre que els interressi de veritat. Per experiència pròpia, cal llegir diversos llibres fins a trobar aquell gènere o història que capti la teva atenció, i des d'aquell moment la lectura es podria convertir fins i tot en una necessitat, només perquè has descobert un món que t'agrada.

En conclusió, considero que la lectura és una eina essencial perquè ajuda en el desenvolupament intel·lectual, emocional i personal dels joves; per aquest motiu sempre s'ha dit que la lectura no és perdre temps, sinó que és invertir-lo a créixer.

**DOUAA QADDOUR**

1r BATC

## L'ACCÉS A L'AIGUA HAURIA DE SER UN DRET UNIVERSAL?

El concepte d'higiene varia depenent d'on provenim, de la nostra cultura, economia i hàbits. Així i tot, independentment de tots aquests factors, associem la higiene a una base simple: l'aigua. Sense aigua, no es considera que qualsevol ritual d'higiene es pugui dur a terme. Segons aquesta

norma, aleshores, qui no té accés a l'aigua és antihigiènic? Molts països i comunitats, principalment per motius econòmics i polítics, pateixen mancances de subministrament d'aigua i d'altres recursos bàsics. A causa de les guerres, la injustícia i la discriminació, persones amb els mateixos principis, opinions i humanitat que les dels països considerats del Primer Món són privades d'un dret universal com és l'aigua. Al seu torn, encara que sovint no en siguem conscients, també se les priva del concepte que esmentàvem abans: la higiene.

Als qui habitem països desenvolupats, la higiene ens sembla un principi fonamental, una base per a una societat es-



table, un concepte universal. Però l'ésser humà mateix que es queixa de la manca d'higiene n'és, també, el responsable, a través de mostrar suport a societats patriarcals, racistes i favorables a la guerra. Si certs partits i models de societat, causants de guerres i, consegüentment, de misèria en països del Tercer Món, reben suport popular, aleshores la societat també contribueix a la manca d'aigua i, alhora, d'higiene en aquests països.

Sí, la higiene hauria de ser un dret universal, però les idees poc empàtiques i els sistemes que afavoreixen la desigualtat, la guerra i la misèria impedeixen, tristament, que aquesta afirmació sigui una realitat.

MARINA GRIÑO ANGLÉS

3r ESO E

## LA DESAPARICIÓ DELS SAFAREIGS HA FET PERDRE ESPAIS SOCIALS IMPORTANTS?

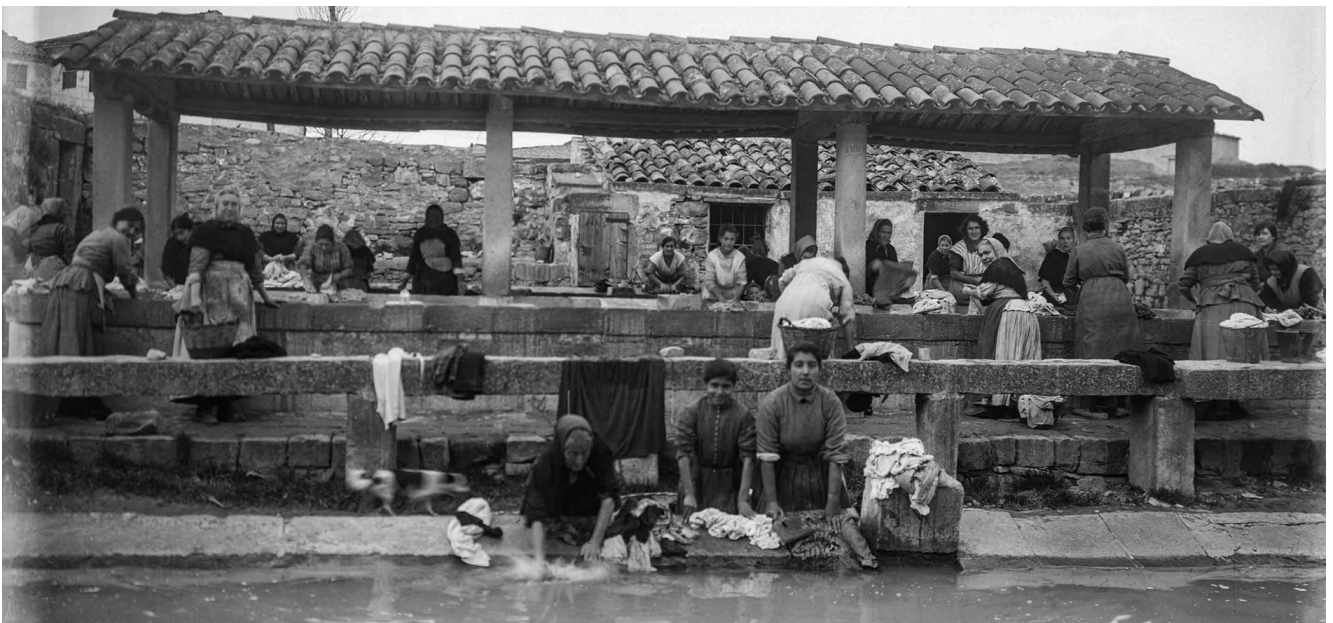
Molta gent creu que la desaparició dels safareigs ha suposat un gran problema, ja que per a moltes dones aquell era un lloc de socialització, i amb la seva desaparició les dones ja no sortien de casa.

Això no és del tot cert, perquè amb la desaparició dels safareigs i l'aparició de les rentadores el món ha canviat una mica. Per exemple, les dones també van començar a anar a altres llocs per socialitzar on abans no anaven, ja que estaven mal vistos, com ara els bars o els restaurants, o simplement a la plaça del poble.

Sí que és veritat que les dones ja no es trobaven en aquests espais fets "per a elles", sinó que es trobaven de manera més espontània en altres llocs o locals. També és cert que ja no es parlava de temes tan íntims i personals, ja que als safareigs estaven soles entre elles, a diferència d'ara, quan en un bar hi ha molta més gent. No és que aquests espais s'hagin perdut, sinó que s'han transformat, però han perdut part de la seva essència.

Una altra cosa que ha canviat amb el pas del temps és la freqüència amb què ens dutxem i rentem la roba. Fa cent anys la gent no es rentava tant, ja que era un procés bastant cansat, perquè s'havia d'anar a la font del poble, agafar aigua amb galledes i portar-la fins a casa. A més a més, l'aigua probablement era utilitzada per tota la família, de manera que no calia anar-la a buscar tantes vegades. Pel que fa a la roba, sovint es rentava un cop per setmana com a molt, ja que la dona podia passar tot el matí al safareig rentant-la.

Avui en dia moltes coses han canviat, des de la higiene de



les persones fins a la freqüència de la rentada, perquè actualment la gent es dutxa gairebé cada dia i la roba es renta molt més sovint. Això és possible gràcies a les rentadores, que ens han facilitat molt la vida i ens han estalviat temps. En conclusió, els temps canvien igual que la societat. S'han innovat moltes coses, tant pel que fa als llocs de socialit-

zació com a la freqüència de la higiene. La invenció de les rentadores ha estat un gran pas en tots aquests canvis, perquè ens estalvien temps i feina.

**EDUARD UGRAN**

3r ESO C

## LA HIGIENE ÉS MÉS UNA QÜESTIÓ DE SALUT O D'IMATGE?

La higiene és una cosa que fem cada dia: ens rentem les mans, ens dutxem, ens rentem les dents... Però, per què ho fem realment? És només per salut o també per la imatge que donem als altres?

Per una banda, la higiene és molt important per a la salut. Si no ens rentem les mans o no ens cuidem una mica, és més fàcil posar-se malalt. Per exemple, els bacteris es poden transmetre fàcilment i causar infeccions. Així que tenir uns bons hàbits d'higiene ajuda a prevenir problemes de salut.

Per altra banda, també té molt a veure amb la imatge. A ningú li agrada fer mala olor o semblar brut davant dels altres. La societat ens fa pensar que hem d'estar sempre nets i perfectes, i això pot crear una mica de pressió, sobretot entre els joves. A vegades sembla que la higiene és més per agradar als altres que per cuidar-nos a nosaltres mateixos. Un altre aspecte important és que la higiene també influeix en la convivència amb els altres. Si una persona no té uns mínims d'higiene, pot generar incomoditat en el seu entorn, com a classe o a casa. Per això, mantenir-se net no només és una decisió personal, sinó també una manera de respectar els altres.

En conclusió, la higiene és una mica de les dues coses: salut i imatge. És important cuidar-se per no posar-se malalt, però tampoc cal obsessionar-se amb el que pensin els altres. El més important és sentir-se bé amb un mateix i tenir uns hàbits bàsics sense exagerar.

**TREASURE OSARUKUE WASHINGTON**

3r ESO D



## ELS INFANTS HAURIEN D'APRENDRE HÀBITS D'HIGIENE MÉS AVIAT?

Si ensenyes a un infant des de ben petit a rentar-se les mans abans de menjar, ho farà sempre, ja que quan ets petit, tot el que veus ho repeteixes. És per això que penso que com més aviat li ensenyes hàbits d'higiene a un infant, més els seguirà fent en un futur. Deixarà de ser "una obligació" per convertir-se en part de la rutina diària.

L'aprenentatge d'higiene des de ben petits és molt important per l'autonomia de cadascú. Com més aviat un infant aprèn hàbits d'higiene, menys dependent es torna. Cal destacar que, en l'edat de 2 i 3 anys, el cervell dels infants és com una esponja. Això vol dir que tot el que aprenguin durant aquest període es convertirà en un hàbit natural a

la seva vida. Les rutines ajuden els infants a sentir-se més segurs i confiats, ja que imiten el que fan les seves figures de referència (pares, mares o tutors legals) i, per a ells, això que fan és correcte.

Inculcar hàbits d'higiene més aviat als infants els ajuda a prevenir possibles malalties que es poden contagiar a l'escola o a casa. Arriba a disminuir un 40 % les diarrees i un 25 % el refredat de coll, com les gripes o la tos, que són molt comuns de possibles contagis a l'escola. També pot ajudar als de casa, ja que no transportaran virus del parc o l'escola, i d'aquesta manera, sobretot els avis i la gent gran, tindran menys risc de contagi de malalties.

En conclusió, podem dir que és molt recomanable inculcar hàbits saludables als infants com més aviat millor, ja que això afavoreix l'autonomia, la prevenció de malalties i de possibles contagis, i evidentment, ajuda a estar net i sa.

MARIA FORTUNY OLIVA

3r ESO D



## LA IMPORTÀNCIA DEL SABÓ A LA VIDA QUOTIDIANA

El sabó va aparèixer en el 3.000 aC, a les primeres civilitzacions de l'antiga Mesopotàmia. Ja començaven a utilitzar substàncies semblants al sabó, com greixos i cendres, per mantenir una mínima higiene personal i poder netejar la roba. Al llarg del temps, el seu ús es va anar estenent i es va normalitzar com un element essencial per a la higiene i la salut. Ha estat molt útil per prevenir malalties i epidèmies com la COVID-19.

Penso que ha sigut un element imprescindible per a la humanitat, ja que ens protegeix de moltes malalties i infeccions, i per tant, és molt important. En primer lloc, el sabó té la funció de ser una barrera essencial per a la higiene personal i la salut pública, gràcies a la seva capacitat d'eliminar la brutícia, els microorganismes i els gèrmens

que acumulem al llarg del dia. D'aquesta manera, pot ajudar a prevenir gairebé el 50 % de les malalties infeccioses globals.

En el món de la medicina va ser un avenç increïble per frenar les infeccions i les malalties, protegint moltes persones. A més, va impulsar els científics i investigadors de la medicina a desenvolupar nous coneixements científics, vacunes i tractaments. Això va permetre curar malalties que antigament eren mortals. Sense oblidar que també ha contribuït a augmentar l'esperança de vida de les persones que l'utilitzen.

El sabó té propietats químiques que permeten una neteja profunda i efectiva en el dia a dia. Es recomana mantenir una higiene diària per evitar diferents malalties. A més, en la societat, s'agreuix que algú tingui una bona higiene.

En conclusió, el sabó és molt més que un producte quotidià; amb el temps s'ha convertit en una eina essencial per a la salut i ha tingut un impacte molt positiu en la higiene personal i en la societat.

**JAN TRILLA MARTÍNEZ**

*3r ESO E*



### CONNECTATS O DISTRETS. L'IMPACTE DE LES XARXES SOCIALS EN EL RENDIMENT ACADÈMIC

Aquest treball analitza com l'ús del mòbil i de les xarxes socials influeix en el rendiment acadèmic. A partir d'una part teòrica i d'una investigació pràctica amb enquestes i observacions, es demostra que un ús excessiu provoca distraccions, una menor qualitat del son i un pitjor rendiment. Tot i això, un ús moderat amb finalitats educatives pot aportar beneficis. La hipòtesi inicial queda validada i es proposen estratègies per reduir les distraccions digitals.

**CARLA AÍS LLADÓ**

*2n BAT C*

### LA HISTÒRIA DEL GRAFFITI: DE FENOMEN MARGINAL A EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I SOCIAL

Aquest treball explica com ha evolucionat el graffiti des dels seus inicis al Bronx fins a l'actualitat. Destaca moments i artistes importants i també analitza la seva relació amb el hip-hop i la seva expansió per Europa i Espanya. A més, busca entendre per què molts joves pinten des d'un punt de vista social i psicològic. En definitiva, vol fer reflexionar sobre si els graffits són només vandalisme o també una forma d'expressió.

**YAN BAIXAS CULVI**

*2n BAT A*

### PER QUÈ HI HA TANTES LESIONS DE LLIGAMENTS I MENISC EN EL MÓN DEL BÀSQUET?

Aquest treball analitza les principals causes de les lesions de genoll en el bàsquet, especialment les del lligament creuat anterior i dels meniscs. S'estudien factors biomecànics, anatòmics i hormonals que influeixen en el risc de lesió, amb especial atenció a les diferències entre homes i dones. A més, es realitza una part pràctica amb una enquesta a jugadors i una entrevista a una fisioterapeuta esportiva. Finalment, es conclou que la prevenció mitjançant el treball de força, la propiocepció i la tècnica és clau per reduir aquest tipus de lesions.

**ARNAU BEL ADAN**

*2n BAT A*

### SIGHISOARA I MONTBLANC: DUES VILES MEDIEVALS

Aquest treball analitza la ciutat medieval de Sighișoara (Romania), els seus orígens al segle XII i la seva evolució històrica, així com els elements patrimonials que la caracteritzen. També es destaca la seva importància cultural i turística, vinculada a figures llegendàries com Vlad Dràcul. A més, es realitza un estudi comparatiu amb la ciutat catalana de Montblanc, en què s'analitzen similituds en l'origen, l'estructura urbana i els mites associats. L'objectiu és entendre com dues ciutats separades geogràficament poden compartir un patrimoni medieval similar.

**BRIANNA MARIA BOIAN**

*2n BAT B*

### COM INFLUEIX L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA SALUT DEL COR EN JOVES I ADULTS?

El meu treball analitza la relació entre l'activitat física i la salut cardiovascular en joves. Combina una part teòrica amb un estudi pràctic a vuitanta-dos adolescents en què es mesura la seva resposta cardíaca abans i després de l'exercici. Els resultats mostren que els joves que fan esport regularment tenen millor recuperació cardíaca i, per tant, millor salut cardiovascular. Es conclou que l'activitat física és clau per prevenir malalties del cor. A més, el projecte inclou accions de divulgació local per fomentar l'esport, com millores a la pàgina web municipal, la instal·lació d'un codi QR amb exercicis i campanyes a les xarxes socials, amb el suport d'un expert mèdic.

**SERGI BESANTES BULLÓ**

*2n BAT A*

### L'AQUAPÒNIA: UN NOU MÓN PER ALS CULTIUS SOSTENIBLE

Aquest treball analitza el funcionament d'un sistema aquapònic que combina la cria de peixos amb el cultiu de plantes mitjançant la recirculació d'aigua i nutrients. S'han estudiat els factors que influeixen en el seu rendiment i s'ha fet una comparació pràctica amb el cultiu tradicional d'enciams. S'han avaluat aspectes com la velocitat de creixement, l'estat de les fulles i la conservació. Els resultats permeten valorar si l'aquapònia és una alternativa més eficient i sostenible.

**MARIA BORRÀS PLANA**

*2n BAT A*

## **EFICÀCIA DE SUBSTÀNCIES NATURALS SOBRE BACTERIS: ESTUDI EXPERIMENTAL AMB *MICROCOCCUS LUTEUS*, *SERRATIA MARCESCENS* I *BACILLUS CEREUS***

En aquest treball he volgut comprovar si algunes substàncies naturals com la mel, l'all, la cúrcuma, la llimona, la camamilla i la farigola poden frenar el creixement de certs bacteris. Per fer-ho, he fet experiments al laboratori per observar com hi reaccionaven. L'objectiu ha estat reflexionar sobre si aquests remeis naturals podrien ajudar, en un futur, a complementar els antibiòtics davant del problema de la resistència bacteriana.

**AINA BULDÓ REQUENA**

2n BAT A

## **ENGINYERIA AERONÀUTICA. HISTÒRIA DE L'AVIACIÓ**

L'objectiu principal del treball de recerca era transmetre una sensació de seguretat a la població que utilitza habitualment aquest mitjà de transport, a més d'adquirir coneixements en l'àmbit personal i, sobretot, difondre la passió per l'aviació. El treball consta d'una part teòrica, en què s'explica la història de l'aviació, i d'una part pràctica, en què s'ha construït una maqueta funcional a escala reduïda. El tema em va resultar fàcil, ja que és un àmbit que conec i del qual m'agrada aprendre; és recomanable escollir temes que t'agradin i sobre els quals puguis tenir un cert domini.

**SAM CABALLERO GONZÁLEZ**

2n BAT C

## **LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL APLICADA AL SISTEMA EDUCATIU**

M'he centrat a analitzar com s'està aplicant la intel·ligència artificial al sistema educatiu. He realitzat una part teòrica on explico què és la IA, la seva influència en l'educació, les aplicacions i les perspectives de futur. També he dut a terme un treball de camp, en què he anat seguint algunes IA generatives per analitzar-ne l'evolució. El treball també inclou enquestes a professors i alumnes per conèixer-ne l'opinió.

**POL CANO MUT**

2n BAT A

## **DEL MISTERI DE LA LLUM AL COLOR DE L'ENERGIA**

La crisi energètica actual ens obliga a buscar fonts d'energia més sostenibles, com les cel·les solars que funcionen amb pigments naturals. En aquest treball s'han construït diferents cel·les solars sensibilitzades amb colorants per estudiar com el tipus de pigment n'afecta l'eficiència. S'ha comparat la llum que absorbeix cada pigment amb l'electricitat que és capaç de generar. Els resultats mostren que totes produeixen energia, però amb una eficiència inferior a l'1%, i que els pigments que absorbeixen un espectre més ampli de llum funcionen millor. Tot i que encara no són prou eficients per al mercat, aquesta recerca demostra que tenen potencial i que cal continuar investigant per millorar-ne l'eficiència, evidenciant la importància dels pigments sintètics.

**CARLA CASADO VECIANA**

2n BAT A

## **DE LA LITERATURA AL CINEMA: LES ADAPTACIONS LITERÀRIES AL CINEMA I LA TELEVISIÓ. EL SEU AUGA AL SEGLE XXI I LA SÈRIE *ELS BRIDGERTON***

Aquest treball estudia l'auge de les adaptacions literàries al cinema i a la televisió al segle XXI. Defineix el concepte d'adaptació i n'analitza les fases, els elements i l'evolució històrica, tot destacant-ne el creixement des dels anys 2000 amb les plataformes digitals. També examina el seu impacte econòmic i cultural i la relació amb el mercat editorial. Finalment, inclou un cas pràctic sobre *Els Bridgerton*, en què es comparen els llibres de Julia Quinn amb la seva adaptació televisiva.

**CÈLIA CHESÉ ALMANSA**

2n BAT B

## **ANÀLISI ECONOMICOFINANCERA DEL TEIXIT INDUSTRIAL DE L'ALT CAMP**

Aquest treball analitza el teixit industrial i econòmic de la comarca de l'Alt Camp, estudiant la distribució sectorial, la forma jurídica i el rendiment financer de les empreses. A partir de dades oficials i de la classificació CNAE, s'avaluen aspectes com la rendibilitat, la liquiditat i l'endeutament. Els resultats mostren una concentració empresarial a Valls i una presència destacada del comerç, el transport i la construcció. Tot i els resultats positius a curt termini, molts sectors presenten riscos financers i poca estabilitat a llarg termini.

**ANNA DOMÈNECH CALVÓ**

2n BAT B

### **AVIACIÓ COMERCIAL: VOLAR MÉS SEGUR GRÀCIES AL PASSAT**

L'aviació comercial és el transport aeri de persones i es considera el més segur, tot i alguns accidents greus. El treball analitza l'evolució dels avions des dels seus inicis fins avui, explicant el seu funcionament. També estudia els fabricants i els models més utilitzats actualment. S'hi comparen accidents aeris antics i recents per entendre les millores tecnològiques i les causes dels errors. Els resultats mostren que la seguretat ha augmentat notablement i que continua sent el transport més segur.

**YOUNES EL BAROUDI BELRHAZI**

2n BAT C

### **COM S'UTILITZEN LES MATEMÀTIQUES I LA TECNOLOGIA AL MÓN DEL FUTBOL? LA INFLUÈNCIA DE LA CIÈNCIA I LES DADES EN EL FUTBOL PROFESSIONAL ACTUAL**

En aquest treball analitzo fins a quin punt les matemàtiques i la tecnologia influeixen en el futbol actual. Explico l'evolució d'un esport basat en el criteri arbitral i el talent dels jugadors cap a un model que incorpora sistemes d'última generació. També reflexiono sobre els riscos d'una dependència excessiva de la tecnologia. Concluc que avui és gairebé impossible imaginar el futbol professional sense ciència i tecnologia, tot mantenint l'essència d'aquest esport.

**MOHAMMED AMINE EL OUARGHI EL ATTABI**

2n BAT C

### **POT EL RÈGIM DE DEJUNI 16:8 AUGMENTAR LA LONGEVITAT DE *DROSOPHILA MELANOGASTER*? UNA APROXIMACIÓ EXPERIMENTAL**

En aquest treball he investigat si el dejuni 16:8 pot influir en la longevitat utilitzant *Drosophila melanogaster* com a organisme model. He dissenyat un experiment amb grups de control i en dejú per analitzar la supervivència al llarg del temps. Els resultats obtinguts mostren que el dejuni augmenta significativament la longevitat en mascles, mentre que en femelles l'efecte és menor. En conclusió, considero que el dejuni intermitent pot contribuir a retardar l'envelliment i millorar la vitalitat.

**AYA EN NADI EL AHMADI**

2n BAT A

### **L'ENEMIG SIGIL·LÓS: CÀNCER COLORECTAL. LA SEVA RESISTÈNCIA A UNA CURA UNIVERSAL PER LA VARIABILITAT FENOTÍPICA**

Malgrat els avenços en recerca, el càncer colorectal presenta una elevada mortalitat. Aquest treball n'investiga les causes basant-se en la hipòtesi de la variabilitat fenotípica entre pacients. L'estudi té com a objectiu comprendre el funcionament d'aquesta patologia mitjançant la combinació de recerca documental amb una part pràctica realitzada a través de visites a un centre hospitalari i assajos en un laboratori universitari per analitzar el comportament cel·lular. Aquest projecte facilita entendre la importància de la recerca i dels tractaments personalitzats amb una finalitat principalment informativa i divulgativa. Les conclusions confirmen que existeix variabilitat fenotípica entre cèl·lules canceroses de diferents pacients, així com la rellevància del desenvolupament de teràpies més eficaces.

**IVETT ENTRIALGO ALMANSA**

2n BAT A

### **LABORATORI DE CIBERSEGURETAT: DETECCIÓ, EXPLOTACIÓ I CORRECCIÓ DE VULNERABILITATS WEB**

En aquest treball de recerca m'endinso en la ciberseguretat aplicada amb l'objectiu d'analitzar, detectar, explotar i corregir vulnerabilitats en aplicacions web dins d'un entorn de proves controlat. Combino coneixements teòrics sobre atacs com la injecció SQL, XSS, IDOR i CSRF amb una part pràctica centrada en una plataforma educativa i un servidor de test. Utilitzo eines professionals com Nessus i revisió manual de codi per identificar punts febles reals. Finalment, aplico mesures de correcció per reforçar la seguretat i demostro que, amb una metodologia ètica, es poden protegir millor les dades en entorns educatius.

**OLEGUER ESTRADA MORENO**

2n BAT C

### **IMPACTE DELS ADDITIUS ALIMENTARIS EN LA MICROBIOTA INTESTINAL. ESTUDI SOBRE L'EFECTE DE DIFERENTS ADDITIUS ALIMENTARIS SOBRE *LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG***

Aquest treball analitza com diversos additius alimentaris afecten la microbiota intestinal, amb especial atenció al bacteri *Lactobacillus rhamnosus GG*. Mitjançant una recerca teòrica i un estudi experimental en medi sòlid, s'ha observat que alguns conservants i compostos biocides inhibeixen el creixement bacterià, mentre que altres additius no presenten efectes destacables. Els resultats suggereixen que certs additius poden alterar l'equilibri de la microbiota. Tot i les li-

mitacions de l'estudi, s'obre la porta a futures investigacions sobre el seu impacte en la salut intestinal.

**LAIA FERREIRO FOSSAS**

2n BAT A

## **EL PODER DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: COM MILLO- RA LES RELACIONS INTERPERSONALS**

Aquest treball estudia si escriure un diari emocional sense ajuda professional pot millorar la intel·ligència emocional i les relacions socials en adolescents. Mitjançant una revisió teòrica i un experiment de dues setmanes, s'han analitzat factors com la comunicació i l'autoestima. Els resultats mostren millores en la gestió emocional i en les habilitats socials. Això indica que el diari emocional és una eina útil per afavorir el benestar i les relacions interpersonals.

**MERITXELL FERREIRO FOSSAS**

2n BAT A

## **VIABILITAT D'UN EDIFICI AUTOSUFICIENT**

Aquest treball estudia la viabilitat de construir un edifici completament autosuficient, sense dependència de la xarxa pública, amb l'objectiu de reduir l'impacte ambiental. S'analitzen els requisits tecnològics, geogràfics i constructius necessaris per fer-lo possible. La part pràctica aplica aquests principis en una maqueta d'un habitatge unifamiliar a l'Alt Empordà. Es conclou que és una opció viable si es compleixen determinades condicions, tot i que requereix una inversió elevada.

**GUIFRÉ FERRÉ CEBRIÁN**

2n BAT C

## **ELS MICROORGANISMES: EL SEU PAPER EN EL DESENVOLUPAMENT DE LA CELIAQUIA**

Aquest treball estudia la relació entre la celiàquia i la influència dels microorganismes en el seu desenvolupament. S'analitzen factors com la genètica, la microbiota intestinal i agents externs com la dieta o les infeccions. A la part pràctica, se simula la digestió del gluten en diferents condicions per veure com es degrada. Els resultats mostren que la pancreatina el pot degradar parcialment, però que els microorganismes no ho fan per si sols, fet que confirma que la celiàquia és una malaltia multifactorial.

**MIREIA FERRER GARRIGA**

2n BAT A

## **ELS PROCESSOS I LES DIETES MIRACLE**

Aquest treball analitza les dietes miracle i la seva influència a les xarxes socials, especialment entre els joves, amb l'objectiu d'entendre què són, per què resulten atractives i quins riscos comporten per a la salut física i mental. S'hi estudien la seva evolució, les tipologies i les conseqüències, comparant-les amb les recomanacions científiques i reflexionant sobre la pressió estètica i els models de cos ideal. La part pràctica inclou entrevistes a una psicòloga i a una nutricionista, que alerten sobre els trastorns alimentaris, els dèficits nutricionals i la manca de personalització d'aquestes dietes, així com una enquesta a 101 persones. Les conclusions indiquen que les dietes miracle són ineficaces a llarg termini i poden ser perjudicials, i defensen una educació nutricional basada en la ciència i una relació saludable amb el cos i l'alimentació.

**INGRID FIGUEROLA MORENO**

2n BAT B

## **UN VINCLE ESPECIAL: L'EQUINOTERÀPIA EN INFANTS AMB AUTISME**

Aquest treball investiga els beneficis de l'equinoteràpia en infants amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA), combinant una part teòrica sobre el trastorn i aquesta teràpia amb una part pràctica. S'han realitzat entrevistes a professionals i enquestes a famílies, així com l'observació de sessions reals. Els resultats permeten entendre millor l'impacte de l'equinoteràpia i proposar possibles millores en la seva aplicació.

**JANA FISAS JIMÉNEZ**

2n BAT B

## **SOM EL QUE RECORDEM... O EL QUE CREIEM RECORDAR?: MEMÒRIA FALSA**

En aquest treball de recerca he volgut investigar si la memòria és tan fiable com pensem o si pot modificar els nostres records sense que ens n'adonem. A partir de la lectura d'articles i l'anàlisi de casos reals, he descobert que existeixen les anomenades memòries falses, records que creiem certs, però que no ho són del tot. En el treball explico com funciona la memòria i aprofundeixo en què són les memòries falses i quines conseqüències poden tenir. L'objectiu és entendre millor aquest fenomen que ens afecta a tots.

**MARIA FUGUET LOZANO**

2n BAT A

### **AGRICULTURA ECOLÒGICA VS. CONVENCIONAL EN EL CULTIU DE LA TOMAQUERA**

Aquest estudi compara els sistemes de producció agrària ecològica i convencional en el cultiu de la tomaquera, combinant anàlisi teòrica i experimental. S'avaluen la producció, els costos econòmics i l'impacte ambiental de cada sistema. Els resultats mostren que no hi ha diferències significatives en creixement, producció ni contingut de sucres. Tanmateix, els tomàquets ecològics destaquen en qualitat i impacte ambiental, tot i tenir un cost més elevat.

**TON GALOFRÉ CARRASCO**

*2n BAT A*

### **LA MALALTIA DE HIRSCHSPRUNG**

Aquest treball de recerca analitza de forma profunda la malaltia de Hirschsprung, combinant una sòlida base teòrica sobre el seu diagnòstic i tractament amb una anàlisi social del desconeixement que l'envolta. Mitjançant entrevistes i enquestes, es destaca l'impacte emocional de la patologia, tot integrant una vivència personal de superació. En definitiva, el projecte aconsegueix visibilitzar aquesta malaltia minoritària, unint la ciència mèdica amb una mirada empàtica i propera.

**BERTA GREGORI PIÑAS**

*2n BAT C*

### **LA CELIAQUIA I L'ACREDITACIÓ DELS ESTABLIMENTS SENSE GLUTEN**

Aquest treball estudia profundament la malaltia celíaca i analitza el grau de seguretat alimentària de les persones celíaques quan mengen fora de casa. S'examinen els sistemes d'acreditació sense gluten existents a Itàlia, Espanya i Catalunya, comparant-ne els requisits i els beneficis. També s'avalua la viabilitat d'acreditat la cantina de l'Institut Jaume Huguet. Els resultats mostren que, malgrat els costos econòmics i logístics, l'acreditació millora la confiança, el prestigi dels establiments i la seguretat de les persones celíaques.

**LAIA GUASCH RETAMERO**

*2n BAT A*

### **LA MATERNITAT I LA GESTACIÓ PREMATURA**

Aquest estudi analitza l'impacte clínic, emocional i pràctic del naixement prematur en les famílies amb nadons ingressats a neonatologia de l'Hospital Joan XXIII. Combina una revisió bibliogràfica sobre les causes del part prematur amb un treball de camp basat en entrevistes a pares i personal sanitari. S'estudia especialment la separació física i les seves conseqüències en la vida familiar. També es destaca el mètode cangur pels seus beneficis tant per al nadó com per als progenitors.

**MERITXELL MACÍA SURIÑACH**

*2n BAT C*

### **INFERTILITAT MASCULINA I REPRODUCCIÓ ASSISTIDA: CIÈNCIA I ESPERANÇA PER CREAR VIDA**

Aquest treball estudia la infertilitat masculina, les seves causes principals i els mètodes de diagnòstic. També analitza les tècniques de reproducció assistida, com la FIV i la ICSI. La part pràctica es basa en l'estudi de la fecundació en musclos per entendre el paper dels espermatozoides. Finalment, es complementa amb una revisió d'estudis recents i una entrevista a un centre especialitzat.

**CLARA MAIDEU ROMEU**

*2n BAT A*

### **LA COSSETÀNIA, ANÀLISI DE LA REGIÓ IBÈRICA. LES SEVES CIUTATS IMPORTANTS, ELS COMPORTAMENTS OLÍTICS, SOCIALS I ECONÒMICS DE LA TRIBU, I EL PAPER DEL JACIMENT IBÈRIC DEL VILAR DE VALLS DINS DE LA SOCIETAT COSSETANA**

A un segle després de les primeres investigacions sobre el món iber, la Cossetània s'ha consolidat com una de les tribus principals del territori català, la qual destaca pel seu desenvolupament urbà, la capacitat defensiva i un comerç avançat. Entre els assentaments més rellevants hi trobem Kesse, identificada amb l'actual Tarragona i considerada la capital cossetana; Masies de Sant Miquel, un jaciment clau descobert recentment al Penedès; i Kissa, vinculada a la primera confrontació entre romans i cartaginesos durant la Segona Guerra Púnica. Els darrers estudis situen aquesta batalla al jaciment ibèric del Vilar de Valls, una ciutat de gran extensió que, tot i ser de segon ordre, esdevé fonamental per entendre l'organització i la importància de la Cossetània.

**PAU MARONDA BOADA**

*2n BAT B*

## **ESTUDI DEL RISC I LA RENDIBILITAT EN LES CRIPTOMONEDES ESPECULATIVES: EL CAS DE LES MEME COINS**

Aquest treball analitza els riscos i la rendibilitat de les *meme coins*, un tipus de criptomoneda molt especulativa. Combina una part teòrica sobre el seu funcionament amb una part pràctica basada en operacions reals, entrevistes i un qüestionari. L'objectiu és entendre per què algunes persones guanyen diners i altres en perden. Els resultats mostren que es poden obtenir beneficis, però amb un risc molt elevat i una gran volatilitat.

**JAN MASIP DOMINGO**

2n BAT C

## **ELS TOCS DEL TAMBOR I DEL BOMBO DE LA SETMANA SANTA DEL BAIX ARAGÓ**

En el meu treball de recerca he analitzat la Ruta del Tambor y del Bombo, una tradició cultural d'Aragó. N'he estudiat l'origen, com ha canviat i per què és important avui en dia. També he fet una part pràctica amb els tocs de "Romper la Hora" i he ensenyat a tensar un bombo. A més, he fet una entrevista i una exhibició per entendre-ho millor. Finalment, he vist que no és només una festa, sinó una part molt important de la cultura aragonesa.

**ERIK MORGADO NAVERO**

2n BAT A

## **REFLEXOS I COMPORTAMENTS DELS INFANTS**

Els reflexos primaris són moviments automàtics amb què neix el nadó i que l'ajuden a sobreviure i créixer. Normalment, desapareixen durant el primer any de vida a mesura que el cervell madura i es transformen en moviments voluntaris, anomenats reflexos posturals.

Quan algun d'aquests reflexos no desapareix i es manté actiu (reflex primari retingut, RPR), pot afectar aspectes com la coordinació, l'atenció, la concentració o les emocions. Tot i això, no significa que el nen tingui una malaltia greu, però pot necessitar ajuda.

Mitjançant exercicis i teràpies motrius, es pot ajudar el cervell a integrar aquests reflexos. Aquest treball analitza què són els RPR, quines conseqüències poden tenir en l'aprenentatge i quines estratègies de detecció i intervenció existeixen.

**JUDIT MUÑOZ SERRA**

2n BAT A

## **EL CINEMA D'AUTOR I EL SEU IMPACTE A ESPANYA**

El meu treball de recerca se centra en com el cinema d'autor ha anat evolucionant, a més de l'impacte que ha tingut a Espanya. Consta d'un marc teòric, on explico els inicis del cinema espanyol fins als anys en què s'ha consolidat el cinema d'autor, i d'un marc pràctic, en el qual agafo tres pel·lícules significatives de cada època i les analitzo.

**AINARA ODINA REY**

2n BAT C

## **LA CELIAQUIA ASIMPTOMÀTICA: UNA MALALTIA SILENCIOSA AMB CONSEQÜÈNCIES REALS**

Aquest treball parla de la celiaquia asimptomàtica i estudia per què afecta més les dones. També es fa una enquesta per comprovar-ho i s'investiga quins restaurants de Valls tenen opcions sense gluten. La part pràctica inclou mirar cartes, fer entrevistes i una enquesta a la gent. Els resultats mostren que molts restaurants no vigilen prou el contacte creuat i que alguns no tenen acreditació. Finalment, es veu que la majoria de persones celiaques són dones.

**CLARA ORTEGA PONS**

2n BAT A

## **EL CAMÍ PER APRENDRE NO ÉS IGUAL PER A TOTHOM: LA DISLÈXIA**

Aquest treball analitza les dificultats d'aprenentatge, especialment la dislèxia, i estudia com afecta el cervell i el procés d'aprendre. També investiga si, amb les estratègies i recursos adequats, les persones amb dislèxia poden assolir els mateixos objectius que la resta. Els resultats mostren que, amb suport i eines adaptades, la dislèxia no és una limitació. Finalment, es destaca la importància de detectar-la aviat i d'adaptar l'educació a cada alumne.

**CLARA PEDRET MARCHAMALO**

2n BAT B

## **EL CÀNCER INFANTIL I LA SEVA REPERCUSSIÓ EN INFANTS I FAMÍLIES. IMPACTE MÈDIC, PSICOLÒGIC I SOCIAL DEL CÀNCER INFANTIL**

Aquest treball analitza l'impacte del càncer infantil en els infants i les seves famílies des d'una perspectiva mèdica, psicològica i social. He estudiat els principals tipus de càncer, els tractaments i les seves conseqüències emoci-

onals. La part pràctica inclou entrevistes que he realitzat a famílies i professionals sanitaris. Els resultats mostren que la malaltia afecta profundament la dinàmica familiar i el benestar emocional, i destaquen la importància del suport mèdic i psicosocial.

**GERARD RAMOS RAMON**

2n BAT A

### **TRAUMA O CREIXEMENT? L'IMPACTE PSICOLÒGIC D'UNA RELACIÓ TÒXICA**

Aquest treball analitza l'impacte psicològic de les relacions tòxiques i com poden afectar l'autoestima, les emocions i la salut mental de les víctimes. S'estudia com es formen aquests vincles, els factors que predisposen a patir-los i els perfils de víctima i agressor. També s'explora l'impacte al cervell i les conseqüències emocionals que se'n deriven. Finalment, s'ofereixen estratègies de recuperació i recursos per reconstruir-se després d'una relació destructiva.

**MARTINA SANS FOLCH**

2n BAT A

### **L'IMPACTE DE LES NOVES TECNOLOGIES EN L'APRENTATGE DURANT L'EDUCACIÓ INFANTIL (3-6 ANYS)**

El meu treball analitza com l'ús de pantalles influeix en l'aprenentatge d'infants de 3 a 6 anys. Combina una part teòrica sobre neurociència i desenvolupament infantil amb una d'observació pràctica a l'Escola Les Moreres. Els resultats indiquen que les activitats sense pantalles afavoreixen més la interacció i la reflexió, mentre que les digitals poden reduir la participació i la concentració si no estan ben guiades. Com a conclusió, vaig extreure que les pantalles poden ser útils amb acompanyament adult, però que cal prioritzar el joc i l'experiència directa.

**CLARA SEGÚ TORNÉ**

2n BAT A

### **LA PART FOSCA DELS PLANTERS D'ALT RENDIMENT EN EL MÓN DEL BÀSQUET**

Aquest treball analitza què passa amb els jugadors i jugadores que es formen en clubs de bàsquet d'alt nivell i quants arriben realment a ser professionals. A partir de da-

des de diferents generacions i d'entrevistes a exjugadors, s'observa que només una petita part aconsegueix viure del bàsquet. També es mostra que aquest camí implica molts sacrificis personals, així com moltes hores d'entrenament i poc temps per a altres aspectes de la vida. Tot i això, molts jugadors valoren positivament l'experiència i els aprenentatges que els ha aportat.

**TXELL TOMÀS MATEU**

2n BAT A

### **COMPARACIÓ ENTRE L'ANÀLISI DOCENT I LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL EN LA RESOLUCIÓ DE SUMES A CICLE INICIAL**

Aquest treball analitza fins a quin punt la intel·ligència artificial pot complementar l'avaluació humana en el càlcul de la suma a cicle inicial. A partir d'una seqüència d'activitats aplicada a tres alumnes, es comparen les anàlisis de models d'IA amb les observacions humanes. Els resultats mostren que la IA pot oferir suport rellevant, però la interpretació dels matisos continua depenent de l'avaluació humana.

**LUCÍA TORBELLINO VÁZQUEZ**

2n BAT B

### **ELS EXOESQUELETS**

En el meu treball de recerca he analitzat què és un exoesquelet, les parts que el componen i el seu funcionament. N'he estudiat els criteris de classificació i he trobat exemples al mercat actual de cada grup. Finalment, amb tota aquesta recerca, he pogut dissenyar i construir el meu propi prototip i fer unes proves per comprovar-ne el funcionament.

**NICOLE TYMKIV**

2n BAT C

### **NUTRICIÓ I ENTRENAMENT ENFOCATS AL GUANY DE MASSA MUSCULAR. RELACIÓ, FONAMENTS FISIOLÒGICS I SINERGIES EN LA HIPERTRÒFIA**

Aquest treball investiga els principals factors que condicionen el creixement muscular, centrant-se en la relació entre entrenament i nutrició. A partir d'una revisió bibliogràfica, analitza els mecanismes fisiològics i químics implicats en la hipertròfia. L'objectiu és identificar els protocols més efectius i estimar fins a quin punt la combinació d'entrenament i nutrició optimitza els guanys musculars.

El projecte ofereix una guia estructurada, des dels fonaments teòrics fins a les aplicacions pràctiques.

**GUERAU VERGE MONTSERRAT**

2n BAT C

## LA VÍBRIA FRANCOLINA, UNA NOVA FLAMA DINS DELS CO-RREFOCS CATALANS

Aquest treball explica com vam crear la Víbria Francolina, una nova bèstia de foc feminista del Morell, per donar continuïtat als joves del poble. He documentat tot el procés de disseny i de construcció, a part d'analitzar el paper de la dona en la nostra cultura. Com a cap de portadors, el meu objectiu final del treball ha estat crear un ball propi que uneixi tota la colla.

**LAIA VILA FERRÉ**

2n BAT C

## L'ART DE CARRER A TARRAGONA

En aquest treball he explorat l'escena de l'art urbà a Tarragona per entendre com ha passat de ser percebut com a vandalisme a convertir-se en una eina de transformació social i identitat local. Mitjançant l'anàlisi de projectes com "Murs que parlen" i entrevistes amb artistes del territori, reflexiono sobre el paper de les crews i la dualitat entre la lliure expressió al carrer i la institucionalització de l'art. La meua recerca demostra que aquestes intervencions no només canvien l'estètica dels barris, sinó que també actuen com un altaveu de resistència i creativitat col·lectiva.

**ROGER VINYA SANCHO**

2n BAT B

**impulsfp**

**futurafp**

FORMA PART DEL CANVI

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

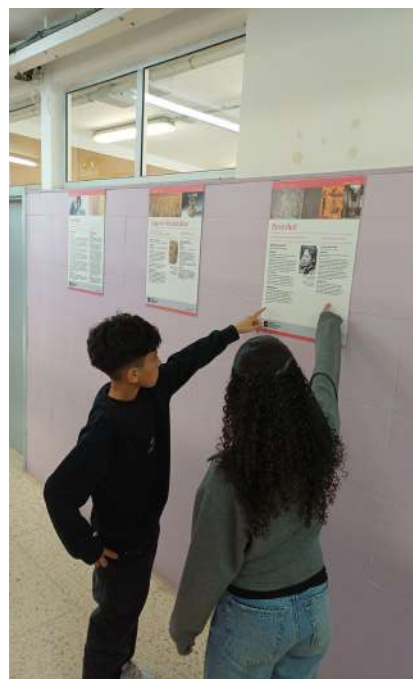
Unió Europea  
Fons Social Europeu  
L'FSE inverteix en el teu futur

## LA COMISSIÓ LILA S'ACTIVA AQUEST CURS



La comissió espai lila existeix per tal de donar resposta a la necessitat d'aplicar una mirada feminista en tots i cadascun dels àmbits de la nostra comunitat educativa. S'emmarca dins la comissió de valors del centre que té com a lema central d'enguany "El respecte". Els nostres objectius han sigut, d'una banda, visibilitzar la transformació i el canvi de la societat i, de l'altra, donar resposta al context social canviant i construir, des d'una òptica feminista, espais segurs i d'igualtat per a totes les dones de la nostra comunitat.

Enguany, els nostres membres han sigut: Marta Bey (1r ESO A), Chloé Mercè Homs Mañé (1r ESO A), Israe Al Hamraui Benmouch (1r ESO B), Marina Blanch Fontbona (1r ESO C), Valeria Baranovski Teran (1r ESO C), Alba Caro Claravalls (1r ESO C), Sofia Y. Macali Fernández (1r ESO D), Rita Nogués Ferrando (2n ESO B), Ilin El Ghalbzouri El Ayadi (2n ESO C), Milagros Asensio Cerdán (2n ESO D),



Evelyn Frunza Sánchez (3r ESO B), Vera Morgado Rodríguez (3r ESO B), Neu Martínez Martí (3r ESO B), Aina Rebull Povill (3r ESO C), Abril Carre-

ras Quirós (4t ESO A), Zèbura Ferrer Marcos (4t ESO A), Marco Rico Salamón (4t ESO B), Iris Anglès Olmo (4t ESO C), Meritxell Bové Guillemat (4t ESO C), Leire González Pérez (4t ESO C), Ona Llorach Llagostera (4t ESO C), Sara Taidier (4t ESO D), Lorena Pérez Méndez (4t ESO D) i Ainoa Jiménez García (4t ESO E). La comissió està coordinada per la Marta Claravalls París (Departament Llengües Estrangeres) i l'Elisabet Gallardo Aguirre (Departament Humanitats).

D'entre les múltiples activitats i iniciatives que s'han dut a terme aquest curs, en destaquem principalment cinc blocs. En primer lloc, hem participat en els actes organitzats i promoguts per la Regidoria d'Igualtat de l'Ajuntament de Valls, tant les Taules de Coeducació, com els actes reivindicatius del 25 de novembre (Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les Dones) i del 8 de març (Dia Internacional de les Dones). En segon lloc, hem visibilitzat la comissió i la seva tasca amb la creació de la nostra pròpia samarreta



lila del Jaume Huguet, que vam poder lluir alguns membres del claustre en dates assenyalades, però també amb l'elaboració d'un mural al centre. En tercer lloc, hem col·laborat en l'exposició itinerant "(In)visibles i (O) cultes", que és un viatge a través de l'espai i el temps per la vida de 24 dones científiques, les quals la història ha fet invisibles. En quart lloc, també hem creat la bústia lila al centre, disponible físicament i virtualment, que permet recollir suggeriments o queixes sobre qualsevol persona que forma part del centre. I en cinquè i darrer lloc, una quinzena de docents hem realitzat una formació en perspectiva de gènere.

### Aquestes són algunes de les reflexions d'algunes de les nostres integrants quan els preguntem: Per què ets de la comissió? Què has après? Què agraeixes?

Soc de la Comissió Lila, perquè m'agrada reivindicar els drets de la dona entre altres coses. He après que hi ha molts tipus de violències masclistes. Agraeixo tot l'esforç que fa tothom per poder fer aquest tipus de coses que són molt importants per un futur.

**CHLOÉ MERCÈ HOMS MAÑÉ,**  
1r ESO A

Soc de la comissió lila perquè crec en la igualtat, el respecte i la importància de donar visibilitat a aquests valors a l'escola. He après a escoltar diferents punts de vista i a ser més conscient de les desigualtats. Agraeixo l'oportunitat de participar, aprendre i contribuir a fer una comunitat educativa més justa.

**ISRAE AL HAMRAUI BENMOUH,**  
1r ESO B

Soc de la comissió lila perquè representa els meus valors i creences, que lluita per la igualtat de gènere i defensa els drets de les dones. He après valors com la sororitat i que hi ha situacions en les quals no ens hem de quedar callades. Agraeixo que m'hagin acollit en aquesta comissió que m'aporta coses tan positives.

**MARINA BLANCH FONTBONA**  
1r ESO C

Soc part de la comissió perquè crec que l'institut hauria de ser un espai segur per a totes les noies joves que vulguin sentir-se acompanyades durant els moments difícils. He après que hi ha més gent del que em pensava donant suport a aquesta causa. Agraeixo molt haver tingut l'oportunitat de formar part d'aquest projecte.

**ALBA CARO CLARAVALLS**  
1r ESO C

Soc de la comissió lila per igualar tant els drets de l'home com els de la dona, per corregir els mals comentaris i ajudar a fer que aquest món estigui lliure de comentaris masclistes. He après que una dona no és necessària perquè cuini, netegi la casa o estengui la roba —he crescut en aquest entorn—, sinó que ha de tenir els mateixos drets que l'home. Agraeixo ser acceptada per la Comissió Lila per ajudar a créixer els drets de les dones, i que no només se sentin crits de dolor per part de les dones, sinó un crit de justícia per totes aquelles que han sigut maltractades o assassinades per part dels homes.

**VALERIA BARANOVSKI TERAN**  
1r ESO C

Soc de la comissió lila perquè m'agrada ajudar que tothom sigui respectat i tractat amb igualtat. He après a escoltar els altres i a entendre

millor com se senten. Agraeixo a les persones de la comissió tot el que he après amb elles.

**SOFIA YASSMINE MACALI FERNÀNDEZ,**  
1r ESO D

Soc de la comissió lila perquè crec que és important lluitar per la igualtat entre nois i noies i perquè tothom es pugui sentir respectat. També perquè m'agrada poder donar la meua opinió i ajudar a fer que l'institut sigui un lloc millor i més just. He après coses sobre el feminisme, el respecte i la importància d'escoltar els altres. Agraeixo poder formar part de la comissió, les persones que hi participen i que m'han escoltat. També agraeixo haver après coses noves i sentir que el que faig pot servir d'alguna cosa.

**RITA NOGUÉS FERRANDO**  
2n ESO B

Soc de la comissió lila perquè crec en la igualtat, el respecte i la necessitat de crear espais segurs. M'agrada formar part d'un col·lectiu que lluita contra les desigualtats i treballa per conscienciar i donar suport a les persones. Agraeixo poder aprendre, aportar i sentir que contribueixo a un canvi positiu.

**MILAGROS ASENSIO Cerdán**  
2n ESO D

Jo soc de la comissió lila, perquè trobo que en aquest món hi ha moltes diferències, injustícies, etc., i m'agradaria aportar tot el possible per canviar-ho. Durant aquests dos anys he après moltíssim, amb les xerrades que ens han proporcionat: hi ha molts tipus de violències, que no coneixia i pensava que no ho eren, i això m'ha ajudat a veure les coses d'una altra manera. També he après coses molt importants i interessants sobre el tema LGTBIQ+ i he après a veure les

coses d'una manera diferent, des d'un altre punt de vista. Agraieixo el temps i la dedicació que ens han donat, tot el que he après en els actes i activitats.

**NEU MARTÍNEZ MARTÍ**  
3r ESO B

Jo soc de la comissió lila perquè penso que els temps on vivim encara hi ha massa casos de violència envers les dones i si no s'actua visibilitzant aquests casos i intentant erradicar-los no podrem avançar com a societat. He après a saber identificar les violències de gènere, ja que moltes vegades no les arribem a veure. Agraieixo que a l'institut hi hagi aquest recurs on es parla d'un tema que en l'actualitat encara queda per resoldre.

**AINA REBULL POVILL**  
3r ESO C

Soc de la comissió lila per poder donar visibilitat al dia a dia de la dona,

ja que la gent no és gens conscient del que arribem a patir nosaltres. He après a no permetre coses que potser abans deixaria permetre, a comprendre la gent que està passant per una situació així. Agraieixo que per molt que encara passi constantment no hi ha tants casos com fa uns anys i a tenir a gent que no permetrà que em passi res.

**ABRIL CARRERAS QUIRÓS**  
4t ESO A

Soc de la comissió lila perquè estic en contra del masclisme i del fet de sentir-me insegura. He après que ens hem de valorar.

**LEIRE GONZÁLEZ PÉREZ**  
4t ESO C

Soc de la Comissió Lila perquè crec en la igualtat entre totes les persones i penso que és important tenir un espai a l'institut on es parli de la figura

femenina i de la injustícia que hi ha actualment entre homes i dones. He après a escoltar diferents propostes i treballar en equip, però també he après més sobre la situació de la figura femenina en la societat i he descobert situacions d'injustícia que abans potser no veia tant. Agraieixo l'oportunitat de formar part de la comissió, les persones que en formen part i l'espai segur que es crea per parlar, compartir i aprendre sense sentir-nos jutjades.

**SARA TAIDER**  
4t ESO D

Jo estic a la comissió lila ja que sempre m'ha interessat el tema de defensar els drets de les dones i la igualtat. De moment, he après bones coses. Agraieixo poder formar part d'aquest grup.

**LORENA PÉREZ MÉNDEZ**  
4t ESO D

## ROCKETMAN: ELS GUANYADORS DEL GOT TALENT DE 3R D'ESO

Our names are Antaviana Gavaldà and Cloe Dethise, and our class is 3r ESO B. On December 19th, there was a GOT TALENT in "El Centre Cultural" and we worked on our musical for almost two weeks. The musical we performed was Rocketman and our song was "I'm still standing" by Elton John. Our song is about a boy who has problems with his family, who is addicted to drugs, and continues into the music to be the best.

During the week of the musical, each person had one role, for example, to create the decoration (Neu, Xènia, Yulis, Sara, Evelyn and Vera did this). We, Antaviana and Cloe, were the directors of the process of the musical.

Also, there were some people whose task was to think about the make-up and the costumes, like Isa and Nico. The main characters were Adam, Ja-

cob, Vilte, Flo, Ainhoa and Lian, the editors were Iker and Cesc and the creators of the musical's leaflet and poster were Younes and Fateh. We



Guanyadors del Got Talent 2025

had to agree and work as a group to achieve all the challenges we had, such as doing the choreography. In the final performance, we won the competition with a lot of nerves, a great attitude and a lot of dedication. We think that we have worked hard to achieve this and we felt so excited

because we were very happy creating our own show. We have had to overcome some obstacles, for example, people who have not come for some days and other problems, but in the end, we have learned that if we work as a group, we can achieve our goals. Our conclusion is that we had a great

time, that you should not be embarrassed of acting in front of people because you have a great time and that, with effort, everything can be achieved. WITH LOVE,

ALUMNES DE 3R ESO B

## EL CARILLÓ DEL JAUME HUGUET



Des de fa tres cursos, els alumnes de Projecte de Grau Superior de Mecatrònica i també d'altres cicles de la mateixa família s'han trobat ocupats en un projecte molt especial: la construcció d'un carilló on les campanes han estat substituïdes per tubs d'acer inoxidable. Es tracta d'un projecte interdisciplinari que combina elements mecànics, elèctrics i electrònics i que permetrà tenir un carilló propi al nostre institut. Un ambiciós projecte que va sorgir de la idea de dissenyar i fabricar un instrument automàtic per commemorar el centenari de l'Institut Jaume Huguet. És fruit de la iniciativa i la creativitat d'alumnes i professors i de la implicació de moltes persones. Esperem que tot l'Institut el pugui gaudir ben aviat.

**Descobrint el carilló: un instrument amb molta història**  
Un carilló és un instrument musical

format per un conjunt de campanes afinades que produeixen diferents notes quan són colpejades. Tradicionalment el podem trobar instal·lat en torres d'esglésies o edificis públics, i pot interpretar melodies mitjançant un teclat especial que acciona els martells que colpegen les campanes. Es tracta d'un instrument que, malgrat ser poc conegut, té una història de cinc-cents anys i que amb el temps s'ha anat convertint en un element emblemàtic de moltes ciutats europees com Utrecht, Bruges o Mechelen. Concretament Mechelen (Bèlgica) és considerada una de les capitals mundials de l'instrument. A casa nostra tenim el carilló del Palau de la Generalitat, inaugurat el 1976.

**Funcionament**  
Com veiem, es tracta d'un instrument format per dos elements principals: les

campanes, que són el cos que ressona, i el mecanisme que les colpeja. Al llarg dels anys han anat sorgint innovacions pel que fa a la manera de colpejar les campanes. Es va començar amb campanes lligades a cordes estirades manualment, però amb la necessitat d'interpretar melodies més complexes —i no simples avisos— se'n va anar perfeccionant el mecanisme. Des del sistema de palanques i teclat de fusta accionades per un músic fins a sistemes més moderns on ja hi intervé l'electrònica.

**El nostre carilló**  
Un cop finalitzat, el carilló de l'Institut tindrà 34 notes, gairebé tres octaves completes amb tots els semitons. Serà un instrument polifònic (que permet



interpretar diverses notes a la vegada) i el control es durà a terme mitjançant el protocol multimèdia MIDI. Hi haurà un servidor que enviarà regularment una seqüència melòdica per tocar les hores de forma completament personalitzable. Serà possible també poder-lo fer sonar a través d'un teclat electrònic per a les interpretacions en directe.

### Com funciona el carilló del Jaume Huguet?

El carilló és un instrument de percussió idiòfon. Això vol dir que el so el produeix la vibració del mateix material de l'instrument. Per poder colpejar els tubs d'acer inoxidable es va optar per proveir cadascun d'un picador electromagnètic. Aquests estan formats principalment per una bobina elèctrica i un mecanisme mòbil equipat amb un martell de niló, que és la part que impacta sobre el tub metàl·lic. Quan es fa passar corrent elèctric per la bobina, el mecanisme s'activa i dona un cop fort al tub. La bobina està envoltada d'una cavitat metàl·lica que en maximitza el camp magnètic i es munta en una estructura mòbil fabricada amb impressora 3D.

Malgrat ser un disseny relativament simple, algunes qüestions com ara el reforç de la carcassa de la bobina, les dimensions del picador, la forma de fixar la bobina a la carcassa o l'orientació del picador han necessitat força itera-



cions durant la fase de prototipatge per arribar al disseny definitiu.

Per tant, com ja s'ha vist, són els picadors els que actuen i, en impactar sobre els tubs d'acer, produeixen el so. Qui decideix quin picador s'activa? En quin ordre? Quan i de quina manera? Per controlar-ho s'utilitza un microcontrolador, concretament un Arduino Mega 2560.

### Arduino Mega 2560 i el servidor: els controladors del carilló

Arduino és una plataforma de creació electrònica de codi obert que compta amb diverses plaques equipades amb microcontroladors, ideals per controlar tot tipus de components els microcontroladors són cars i pensats per a enginyers experts. Arduino representa un punt d'inflexió molt important en la democratització de l'electrònica per a tots els públics i tots els nivells.

Si cada picador fos un músic d'una orquestra i cada tub d'acer, un instrument, el microcontrolador i el servidor farien la funció del director. En el nostre cas, les seves funcions són aquestes:

L'Arduino s'encarrega de rebre en temps real la informació de la música a interpretar a través del seu port MIDI.

Segons van arribant les peticions de notes procedents del MIDI, l'Arduino alimenta la bobina corresponent (on el corrent elèctric que el travessa prèviament s'ha amplificat enormement per poder atacar amb força) i això activa el picador.

El servidor és l'encarregat de proporcionar les partitures en format MIDI a l'Arduino.

A més, és important explicar que, com en una orquestra, hi ha elements que sonen més flux i d'altres que sonen més fort; amb els picadors passa el mateix. No tots són exactament iguals, i per això no els podem alimentar amb la mateixa quantitat d'electricitat. El calibratge individual és, doncs, molt important per al bon funcionament equilibrat de l'instrument.

### Els tubs: els instruments d'una orquestra electrònica

Acabant amb la part més tècnica, és rellevant explicar per quin motiu es va decidir utilitzar tubs d'acer com a resonadors.

L'acer és un material molt adequat per produir so. Quan un tub és colpejat, el material vibra i l'acer transmet aquestes vibracions a l'aire de forma



clara i durant més temps que molts altres materials. Això fa que les notes sonin definides, fortes i amb una freqüència fonamental ben present. A més, l'acer és un material dur i resistent a l'òxid, cosa que fa que mantingui bé la seva forma i l'afinació amb l'ús continuat.

Pel que fa a l'afinació, cal esmentar que ha suposat un repte ajustar els tubs de diferents partides de fabricació per tal que les notes sonin coherents entre elles. Per molt bona que sigui una orquestra, si no afina abans de tocar no sonarà mai bé!

Resulta força evident que com més llarg és un tub més greu sona i que, com més curt, més agut sona. No obstant això, durant el procés de tall i per altres variables de les quals no se'n parlarà en aquest article, els tubs queden lleugerament desafinats entre ells. És per això que hem utilitzat un micròfon de mesura per analitzar l'espectre freqüencial del so de cada tub i, gràcies a fórmules matemàtiques, hem corregit la longitud per tal que quedin afinats entre ells.

#### APRENTATGES I REPTES

Pel que fa als aprenentatges recollits durant aquest projecte, principalment s'ha experimentat el descobriment d'una complexitat de la qual al principi no n'érem conscients. Aquest és el tercer curs en què es treballa en el disseny i la implementació del carilló, i segons una previsió realista sembla que a mitjans del curs vinent ja sonarà amb tota la seva funcionalitat. De fet, no només ha estat la complexitat inicial la que ha endarrerit el projecte, sinó que a mesura que s'han anat adquirint més competències en les àrees exigides, s'ha anat refinant el disseny general i tots aquells detalls que s'han anat desco-

brint durant el curs. És per això que, malgrat ser optimistes i dedicar-hi tota l'energia i el temps possibles, no es podrà acabar durant aquest curs. Però ja se sap què diuen: el que val la pena es fa esperar!

En primer lloc, pot semblar que tallar trenta-quatre tubs a mida i penjar-los és força senzill, però cal tenir en compte que cada mil·límetre compta en un tub destinat a crear música. Qualsevol desviació de longitud canvia lleugerament la nota que sona i, per tant, com sona la següent nota respecte d'aquesta. Afinar els tubs ha requerit combinar coneixements de diverses disciplines: música, acústica del so, física i mecànica.

En segon lloc, si bé els coneixements d'electricitat adquirits durant el curs han donat una base sòlida per entendre com programar l'Arduino i com alimentar les bobines, hem hagut d'investigar sobre programació i buscar solucions electròniques per al projecte que ens han aportat nous coneixements pràctics molt valuosos.

Seguidament, és important explicar que, malgrat ser un projecte d'estudiants, s'ha enfocat aquesta proposta amb una mirada professional. S'han creat plànols de tot el que s'ha dissenyat i construït, s'ha organitzat i etiquetat tot el material utilitzat, s'han creat equips de treball especialitzats, s'han elaborat càlculs i models acústics sobre el dimensionament i la funcionalitat de l'instrument... I és precisament aquest enfocament professional que ha fet que aprenguem tant, ja que cap bona idea avança sense un bon mètode que en possibiliti el desenvolupament.

En definitiva, tots aquests aprenentatges i reptes han fet que el projecte sigui una experiència molt enriquidora i gratificant i, encara més important, ens ha preparat per afrontar reptes i projectes laborals amb seguretat com a futurs professionals.

**ARNAU BENET PORTA**  
CFGS Mecatrònica

## 12a EDICIÓ DE LES JORNADES DE LLENGÜES ESTRANGERES AL JAUME HUGUET

Aquest curs celebrem al nostre institut la 12a edició de les Jornades de Llengües Estrangeres, que enguany giren entorn del tema titulat "El respecte", aprofitant que enguany és el valor central del nostre Institut. Durant la setmana s'han preparat tasques engrescadores per aportar contingut lingüístic i diversió als alumnes en un context multicultural i participatiu. A banda de les activitats dutes terme durant les hores de llengua estrangera (anglès, francès i alemany), també s'han fet activitats fora de classe com les següents:

- Sessions del mag Jack, The Magic Teacher per a 1r d'ESO el dijous 19 de febrer. Els alumnes han gaudit d'unes sessions de màgia completament en anglès.
- Taller *Jumping Ducks* per a 3r ESO el dijous 12 de febrer. Es tracta d'un taller musical a càrrec del grup Jumping-Ducks, en què es combinen tècniques de respiració amb cançons pop i coreografies.
- *Let's Sing* per a 2n i 4t d'ESO el divendres 13 de febrer. Els alumnes han pogut mostrar el seu talent artístic can-



tant i gaudint al ritme de cançons en anglès.

A les hores de llengües estrangeres, els alumnes han visitat una exposició interactiva i trilingüe sobre el tema "El

Respecte" (Respect en anglès, Respect en francès i Respekt en alemany), en la qual han pogut dur a terme activitats al voltant dels diferents vessants del concepte, com per exemple el respecte a un mateix, el respecte al medi ambient, el respecte social i cultural, el ciberrespecte o el respecte interpersonal.

També col·laboren en la difusió de les llengües estrangeres, especialment de l'anglès, altres departaments de l'Institut, amb alguna hora de matemàtiques en anglès, per exemple.

A més, s'ha convocat un concurs per triar el cartell que anuncia les Jornades i ha tingut una alta participació. Les guanyadores han sigut:

- 1a: Chaimaa Bentoumi (1r ESO B)
- 2a: Isona Morató i Abril Dengra (4t ESO A)
- 3a: Aitana Cardoso i Leire López (4t ESO B)

Gràcies a tothom per haver participat en aquestes jornades i enhorabona a les guanyadores del concurs de cartells!

**DEPARTAMENT DE LLENGÜES ESTRANGERES**



## EL ROBOT QUE ET DESAFIA AL 3 EN RATLLA, UNA APOSTA D'INNOVACIÓ A L'ESPAI DE L'ESTUDIANT DE VALLS



L'alumnat de l'especialització de Fabricació Intel·ligent de l'Institut Jaume Huguet ha desenvolupat un projecte tecnològic innovador amb un objectiu clar: crear una proposta atractiva per a l'Espai de l'Estudiant de Valls de 2026 que doni visibilitat al centre i captar noves matrícules.

El resultat ha estat un braç robòtic capaç de jugar al clàssic joc del 3 en ratlla contra una persona. Aquest projecte, de caràcter transversal, ha integrat coneixements i habilitats de diferents àmbits tecnològics, posant en valor la col·laboració entre especialitats.

La primera fase del projecte es va centrar en el disseny i la fabricació del taulell i de les peces de joc, amb la participació de l'alumnat de l'especialització de fabricació additiva, que va fer un parèntesi en el seu àmbits macroprojecte —la creació d'una impressora 3D d'un metre cúbic d'im-

pressió— per poder col·laborar-hi. Aquesta col·laboració ha evidenciat els avantatges dels projectes transversals, que permeten sumar coneixements i apropar-se a situacions reals del món industrial.

En una segona etapa, es va definir l'entorn digital del sistema. Es va optar pel llenguatge de programació Python i es va desenvolupar una interfície gràfica que permetés a l'usuari interactuar de manera intuïtiva amb el joc.

La tercera fase va abordar un dels reptes més complexos: la implementació d'un sistema de visió artificial capaç de detectar les peces i la seva posició al taulell. El treball amb l'espai de color HSV va suposar una dificultat afegida, ja que estem més familiaritzats amb sistemes RGB que no pas amb aquest. A més, es va desenvolupar un sistema per ajustar correctament la mida i la posició del taulell dins la pantalla, assegurant la precisió del reconeixement.

El quart pas va consistir en la creació d'una intel·ligència artificial que determinés el següent moviment del robot. Per fer-ho, es va implementar l'algoritme Minimax, que permet prendre decisions òptimes en jocs de dos jugadors amb possibilitats limitades. El sistema indicava en tot moment per pantalla la posició on el robot havia de jugar.

A continuació, es va programar el braç robòtic, un model UR3, mitjançant scripts dins l'entorn Polyscope de la seva tauleta de control. Aquesta fase va requerir definir amb precisió totes les posicions i moviments necessaris perquè el robot pogués interactuar físicament amb el taulell.

Finalment, es va integrar tot el siste-

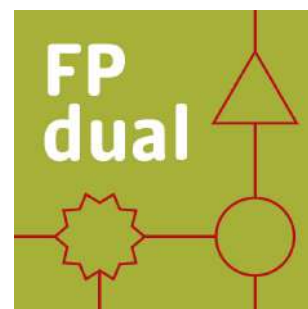


ma: la visió artificial, la intel·ligència artificial i el control del robot, aconseguint una aplicació completament funcional.

El projecte ha estat un èxit durant la seva presentació a l'Espai de l'Estudiant de Valls. Moltes persones s'hi han acostat atretes per la proposta i han pogut jugar contra el robot, convertint-lo en un punt d'interès destacat de l'estand. Aquesta experiència ha contribuït a donar a conèixer el centre d'una manera innovadora i atractiva. Al mateix temps, l'alumnat participant ha adquirit competències clau en tecnologies facilitadores digitals, cada vegada més presents en el món empresarial. Aquest projecte exemplifica com la formació pràctica i interdisciplinària prepara els estudiants per als reptes tecnològics del futur.

**HÉCTOR ZAZO JIMÉNEZ**

Cap de la família d'Instal·lacions i Manteniment



## EL PROJECTE DE L'EDAT MITJANA DE 2N D'ESO

L'alumnat de 2n d'ESO enguany ha participat en el projecte de l'edat mitjana. Durant dues setmanes van estar estudiant diferents aspectes com ara la societat, els gremis, l'art, el trobadorisme, entre d'altres. El colofó del projecte era crear un simposi final on exposaven de manera lúdica, tot l'aprenentatge. Vam convidar les famílies a visitar el simposi final, aquest fet va ser especialment motivador per l'alumnat.

En acabar el projecte l'alumnat va fer una valoració, l'objectiu principal és fer autocrítica a partir de l'opinió de

l'alumnat. Aquí teniu els resultats en format informe. Cal tenir en compte que han contestat 46 persones de 125.

### Què és el que més t'ha agradat del projecte?

Les respostes de l'alumnat mostren una valoració molt positiva del projecte. El que més ha agradat han estat les activitats pràctiques i creatives, especialment el simposi, els tallers i la realització de murals, maquetes i altres manualitats. També destaca la importància del treball en grup,

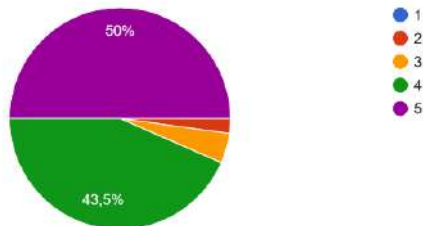
ja que molts alumnes valoren poder col·laborar amb companys i comparar l'experiència amb altres classes o amics. A més, es percep molt positivament el fet de treballar d'una manera diferent, amb més llibertat i menys pes de la teoria, així com l'absència d'exàmens o deures. En conjunt, el projecte ha estat ben rebut perquè combina aprenentatge, creativitat i interacció social.

### Què és el que menys t'ha agradat?

Les respostes de l'alumnat mostren que els aspectes menys valorats del

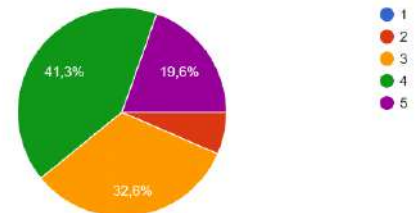
Creus que el simposi final ha sortit bé? (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes



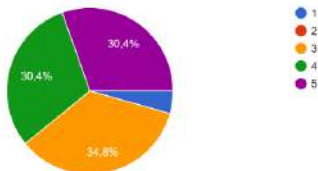
Creus que ha estat ben organitzat el projecte? (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes



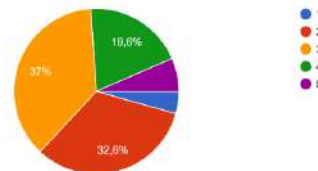
T'ha semblat adequada la proposta del teu taller? És a dir, el joc que has hagut de preparar, t'ha semblat interessant? (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes



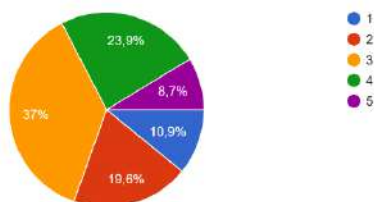
T'han semblat difícils els qüestionaris de les teories? (educaplays i similars) (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes



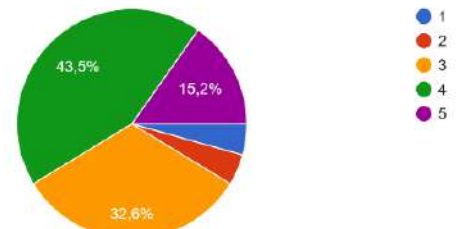
T'ha semblat interessant la teoria de l'edat mitjana? (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes



Has après coses de l'edat mitjana? (1 és gens i 5 és moltíssim).

46 respostes





projecte estan principalment relacionats amb la teoria. Molts alumnes coincideixen que la primera setmana, centrada en continguts teòrics, es va fer pesada i poc motivadora. També apareixen algunes crítiques sobre l'organització, com la manca d'ordre o



la gestió del temps en activitats com el simposi. De manera limitada, es mencionen dificultats en el treball en grup, la implicació desigual d'alguns professors o comportaments inadequats d'alguns companys. Algunes activitats concretes, com fer murals, escriure molt o buscar informació,

també han estat percebudes com menys atractives. Tot i això, hi ha diversos alumnes que indiquen que no hi ha res que no els hagi agradat o que valoren positivament gairebé tot el projecte.

**COMISSIÓ DEL PROJECTE DE L'EDAT MITJANA**

## UNA PERSPECTIVA MÉS QUE NECESSÀRIA

Com a docent de matemàtiques d'un institut públic com el nostre, sovint em pregunto fins a quin punt la nostra tasca va més enllà de transmetre continguts. Amb poc temps sobre el terreny, un arriba ràpidament a la conclusió que educar no és només ensenyar fórmules o resoldre problemes, sinó també contribuir a formar persones crítiques, respectuoses i capaces d'entendre el món que les envolta.

Els passats dimarts 14 i dimecres 15 d'abril vaig tenir l'oportunitat, juntament amb alguns companys de l'institut, de participar en una formació sobre perspectiva de gènere a l'aula, impartida per la cooperativa NUS al nostre centre. Han estat dues sessi-

ons intenses, però enormement enriquidores, que m'han fet reflexionar profundament sobre la meua pràctica docent i sobre el paper que tenim com a educadors en la construcció d'una societat més equitativa.

Una de les conclusions que hom es podria endur d'una formació així és la presa de consciència sobre com reproduïm estereotips de gènere dins l'aula. Des de la manera com distribuïm la paraula, fins als exemples que utilitzem o les expectatives que projectem sobre l'alumnat, tot pot estar impregnat de biaixos que perpetuen desigualtats. Aquesta formació, però, va més enllà i m'ha ajudat tant a identificar aquestes dinàmiques com proporcionar eines concretes per comen-

çar a transformar-les.

He après la importància de generar espais segurs i inclusivament, on tot l'alumnat se senti reconegut i valorat. Això implica revisar el llenguatge, els materials didàctics i les metodologies que utilitzem, però també adoptar una actitud oberta envers a tot i tot-hom.

Un altre aspecte clau ha estat entendre que la perspectiva de gènere no és un afegit puntual, sinó una mirada transversal que ha d'impregnar tota la pràctica educativa. Fins i tot en assignatures com les matemàtiques, aparentment neutres, hi ha espai per visibilitzar referents diversos, trencar estereotips i fomentar una participació equitativa.



Un concepte imprescindible per a tenir una mirada amb perspectiva de gènere és la interseccionalitat. Les

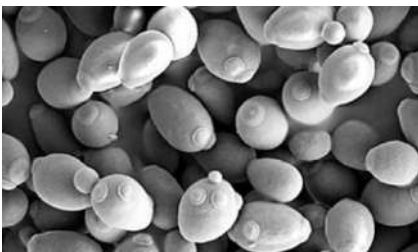
desigualtats no es poden analitzar només des d'un únic eix, com el gènere, sinó que sovint es creuen amb altres factors com l'origen cultural, la classe social, la diversitat funcional, l'orientació sexual, la llengua materna o la religió. Això ajuda a comprendre millor la complexitat de les realitats de l'alumnat i la necessitat d'evitar simplificacions. Incorporar la interseccionalitat a la pràctica docent implica tenir en compte aquestes múltiples dimensions i treballar per una inclusió real, que no deixi ningú enrere. Considero que aquesta formació ha estat no només necessària, sinó també molt útil i inspiradora. M'ha permès sortir de la zona de confort, replantejar-me certes pràctiques i reafirmar el compromís amb una educació més justa. Crec fermament que aquest tipus d'iniciatives són essencials per al desenvolupament professi-

onal del professorat i per a la millora del sistema educatiu en conjunt. Per això, recomano sincerament que qualsevol docent interessat s'hi apunti en futures edicions. Formar-se no és una opció accessòria, sinó una responsabilitat inherent a la nostra professió. Només a través de la reflexió, l'aprenentatge continu i el treball col·laboratiu podrem avançar cap a una educació que no només ensenyi, sinó que també transformi i transgredeixi la societat. En definitiva, experiències com aquesta ens recorden que educar és, també, un acte de compromís social. I que cada petit canvi a l'aula pot tenir un gran impacte en el futur del nostre alumnat.

**ALEIX DE BOFARULL PRATS**  
Departament de Matemàtiques

## EL MÓN MICROSCÒPIC DELS ALIMENTS

Enguany, els alumnes de l'optativa Món Microscopi ens expliquen com els microorganismes són protagonistes en alguns dels aliments que consumim cada dia. A través d'experiments senzills i pràctics, hem descobert processos tan importants com la fermentació, que permet obtenir productes com el iogurt o fins i tot el vi. En aquest article us convidem a endinsar-vos en el món invisible dels bacteris i els llevats, i a veure com aquests petits organismes poden provocar grans transformacions.

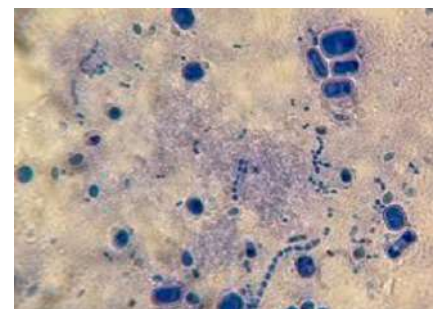


### El iogurt: com es fa i quins bacteris conté?

Hola! Som l'Aleix i l'Albert, alumnes de l'optativa *Món Microscopi*, i en aquest article us volem explicar com es fa el iogurt i quins bacteris intervenen en la seva elaboració.

El iogurt és un aliment lactic molt present en la nostra alimentació quotidiana. S'obté a partir de la llet gràcies a l'acció de bacteris beneficiosos. Per elaborar-lo, primer s'escalfa la llet i després es deixa refredar una mica. Quan arriba a la temperatura adequada, s'hi afegeixen uns bacteris concrets i la barreja es manté en un ambient tèbi durant unes hores.

Durant aquest procés, els bacteris transformen la lactosa —el sucre natural de la llet— en àcid làctic. Aquesta transformació fa que la llet es torni més espessa i adquireixi el gust lleugerament àcid característic del iogurt.



Els principals bacteris que participen en aquest procés són *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Aquests microorganismes són beneficiosos per a la salut, ja que ajuden a la digestió i contribueixen a mantenir l'equilibri de la flora intestinal.

A més de ser saborós, el iogurt és un aliment molt nutritiu, ric en calci, proteïnes i vitamines. Es pot consumir sol o combinar amb fruita, cereals o mel, i és una opció saludable dins d'una alimentació equilibrada, especialment

en la seva versió natural i amb poc sucre afegit.

### Fem vi a casa: un experiment sobre la fermentació

Som tres alumnes de 2n —l'Israe, l'Ainhoa i l'Ènia— que participem a l'optativa Món Microscòpic. Avui us volem explicar un experiment que vam fer a classe i que també podeu provar de fer a casa: elaborar vi de manera senzilla. Aquest experiment ens va servir per estudiar els llevats i entendre millor el procés de fermentació del vi.

#### Què necessitem?

Per fer l'experiment necessitareu:

- Gerds (o qualsevol altra fruita)
- Un morter

- Sucre
- Dos gots
- Un bol
- Una cullera
- Un colador
- Tres tubs d'assaig

#### Quin és el procediment?

Primer, triturarem la fruita amb el morter fins a obtenir-ne el suc. Després, fem servir un colador per separar les llavors i la polpa del líquid. A continuació, posem el suc en un tub d'assaig, hi afegim una cullerada de sucre i el tapem. Els llevats que es troben de manera natural a la pell de la fruita s'alimenten del sucre i, durant aquest procés, produeixen alcohol i diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>). Aquesta reacció és el que anomenem fermentació, i és el

mateix procés que permet obtenir vi a partir del suc de fruita.

#### Què vam aprendre?

Durant l'activitat vam estudiar especialment els llevats responsables de la fermentació del vi. Aquests microorganismes pertanyen al grup dels *Hemiascomycetes* o *Saccharomycetes*, uns llevats molt importants en l'elaboració de productes com el vi, el pa o la cervesa.

Va ser una experiència molt interessant perquè ens va permetre observar com uns microorganismes tan petits poden transformar completament un aliment.

### ALUMNES DE L'OPTATIVA EL MÓN MICROSCOPI

## CLAR I CATALÀ!

La vehicularitat de llengua catalana a l'educació ha estat objecte de debat en els darrers cursos, tant a Valls com a tots els Països Catalans. Els atacs polítics i judicials a la llengua són constants, però a l'Institut Jaume Huguet sempre ho hem tingut clar: el català ha de ser la llengua vehicular i d'aprenentatge de l'educació secundària i postobligatòria.

Fa set anys l'Ajuntament de Valls va contractar Plataforma per la Llengua perquè dugués a terme un estudi sociolingüístic als patis vallencs. Les conclusions de l'estudi van ser clares: el català es trobava en una situació força precària entre el jovent, atès que es baixava del 35 % de les converses en aquesta llengua a la primària al 14,6 % a la secundària. Malgrat aquesta dada tan esfereïdora i preocupant, des d'aquell curs l'Institut hem estat fent accions per tal de revertir la situació i enguany no n'ha estat una excepció. D'una banda, tant docents

com uns alumnes hem realitzat formacions, tallers i reptes de temàtica lingüística. De l'altra, hem participat en iniciatives ciutadanes locals i nacionals, com les V Jornades de Valls per la Llengua i el Correllengua Agermanat.

Una de les actuacions previstes en el desplegament del *Pla de foment de l'ús de la llengua catalana als centres educatius (2023-2028)* és la formació ULAE (Els usos lingüístics en l'àmbit educatiu). Es tracta d'un taller de sensibilització que té com a objectiu proporcionar eines per millorar la gestió de la diversitat lingüística en els centres educatius i incentivar l'aprenentatge i l'ús del català a l'escola com un valor d'enriquiment compartit. Així, enguany hem iniciat aquesta formació, que tindrà continuïtat en els següents cursos, i a partir d'un grup promotor, format per una quinzena de docents amb representants de di-

versos departaments, càrrecs i especialitats, s'han treballat unes accions encarades a millorar la situació de la llengua catalana al centre. Com a entitat educativa, tenim la responsabilitat i l'obligació de garantir una educació de qualitat i en català i aquesta formació serà l'impuls necessari per fer-ho possible amb més coherència, coordinació i consciència col·lectiva. El català no és només una llengua d'aprenentatge, sinó també una eina de cohesió social i d'igualtat d'oportunitats per a tot l'alumnat, vingui d'on vingui, estudiï el que estudiï.

Una quarantena de docents també van dur a terme el taller d'assertivitat lingüística. Aquesta formació, que va ser impartida per Àstrid Bierge de Taller per la Llengua, va permetre als assistents conèixer les causes dels hàbits lingüístics predominants entre la població catalanoparlant i aprendre recursos útils per a modificar-los.

A part de formacions de centre, hem

estat vinculats i hem participat en iniciatives ciutadanes, socials i locals, com ara les IV Jornades de Valls per la Llengua, el Correllengua Agermenat i el projecte Vincles d'Òmnium Cultural. D'una banda, ens hem unit a Valls per la Llengua, que és un espai de cooperació del teixit associatiu vallenc per promoure l'ús social del català. Promogut per la Comissió de Llengua de l'Institut d'Estudis Vallencs, hi participen 88 entitats de la ciutat. Ens hem adherit al manifest, com els altres centres educatius vallencs, i hem participat en els actes que organitzaven: al novembre vam assistir a les V Jornades de Valls per la Llengua "Català, educació, futur" i, com fa dos cursos, una quinzena d'alumnes de 4t d'ESO han participat en el projecte Convit. El Convit va proposar un repte als alumnes: durant 21 dies (el temps suficient per adquirir un hàbit) havien de mantenir el català en totes les converses. Primer van assistir a una sessió formativa d'una hora i mitja, on van rebre eines d'assertivitat lingüística per mantenir el català en les converses. Després, i durant el repte dels 21 dies, van contestar cada nit un qüestionari electrònic, on amb dos clics havien d'explicar com havia anat el repte. D'altra banda, com a centre, també ens hem adherit al Correllengua Agermenat, que és molt més que una cursa, és una mobilització cultural, social i esportiva que uneix tots els territoris de parla catalana. A diferència del Correllengua, que s'organitza des d'un punt de vista local, aquesta iniciativa popular pretén connectar catalanoparlants d'arreu amb un objectiu comú: la llengua. Diversos professors van córrer en diversos trams del recorregut que travessava tot el Camp. Altrament, l'Institut, en col·laboració amb Òmnium Cultural de l'Alt Camp, ha engegat per tercer any consecutiu el projecte Vincles. Aquest projecte pretén fer arribar el català a tota la comunitat educativa a través de grups de conversa. Per això hem convidat a

**L'Institut  
Jaume Huguet  
s'adhereix al  
Correllengua  
Agermenat  
a Valls**

El dimecres 22 d'abril a les 15.20 h  
rebrem la flama de la llengua  
a la plaça del Blat.

Apunta't a córrer per la llengua!  
Compra la teva samarreta a la Bajoca.

VALLS X LA LLENGUA      Corre llengua

participar-hi a alumnes, professors, famílies, exprofessors i altres membres de la comunitat educativa del centre que vulguin tindre un espai per practicar el català o bé que vulguin ajudar a dinamitzar algun grup de conversa en català. Cal donar les gràcies a les famílies voluntàries, als atrevits que s'han animat a participar-hi i, sobretot, a l'exprofessora Assumpció Niubó, que per segon any consecutiu fa de voluntària.

En definitiva, totes aquestes iniciatives responen a una mateixa convicció: la llengua no es defensa només amb discursos, sinó sobretot amb usos, compromisos i comunitat. A

l'Institut Jaume Huguet entenem que el català és part essencial del nostre patrimoni col·lectiu i una eina imprescindible per garantir la cohesió social, la inclusió i la igualtat d'oportunitats. Per això continuarem treballant, des de les aules i més enllà, perquè el català sigui una llengua viva, compartida i plenament present en el dia a dia del nostre alumnat.

**MARC DE BOFARULL PRATS**  
Departament de Català

## SORTIDA CULTURAL AL MAS MIRÓ I A LA PLATJA DE LA PIXEROTA

Des del Departament d'Educació Visual i Plàstica enguany hem organitzat una sortida cultural al Mas Miró i a la platja de la Pixerota de Mont-roig del Camp. Hi hem anat els alumnes de les optatives de Dibuix de 4t ESO i de 1r BAT. La sortida, vinculada amb l'excursió realitzada el curs passat a l'ermita de la Mare de Déu de la Roca, ha tingut dos objectius: conèixer més intensament l'artista Joan Miró i practicar el dibuix del natural, una pràctica fonamental de tot artista. Així, hem pogut endinsar-nos en aquest artista de reconegut prestigi internacional que va néixer i treballar part de la seva vida al Baix Camp.

Vam començar a la platja de la Pixerota, on Miró passava moltes estones dibuixant i pintant al natural. Els nostres alumnes van tenir una bona estona per dibuixar en el mateix entorn de Miró de manera lliure. Això sí, ho van fer tenint en compte un marc que hi ha plantat que indica el punt de vista que Miró va utilitzar per a una de les seves pintures de joventut. Tot seguit ens vam dirigir a la masia. Allí vam fer una visita guiada educativa a l'espai on l'artista va passar moltes estones de la seva vida, inspirant-se en la terra, el camp, els animals domèstics o el mar: en l'entorn natural que li va ser font d'inspiració. Primer ho van ser els paisatges del seu entorn i de Mont-roig i, amb el temps, van derivar en un llenguatge simbòlic peculiar que caracteritza i identifica la seva trajectòria. Allí s'hi va fer construir un taller de pintura i escultura amb llum natural a totes bandes i, a més, amb una claraboia zenital que el converteix en el taller ideal de tot artista.

Vam fer un taller pràctic que va consistir en un treball organitzat per grups, en el qual els alumnes van dibuixar al



natural una part de la pintura La masia. Cadascú en va dibuixar una part segons les indicacions de la monitora del taller. Després es va compartir el treball de cadascú, es va posar en comú i cada grup en van fer un mural.

**MERCÈ BESSÓ CARRERAS**

Departament d'Educació Visual i Plàstica

## VIATGE DE 4T ESO A CANTÀBRIA

Aquest 24 de març vam començar el nostre viatge de final d'etapa per acomiadar els quatre anys que hem compartit a l'institut. El nostre destí era Cantàbria.

Vam marxar ben d'hora: a dos quarts de sis del matí ja érem tots carregant l'equipatge a l'autobús mentre xerràvem amb els amics, i cap a les sis vam iniciar el trajecte. Com que ens esperaven moltes hores de viatge, vam fer diverses parades per descansar, tant nosaltres com el conductor.

Després d'un llarg trajecte, vam arribar a Santander. Allà vam fer una visita guiada a peu per la ciutat i, tot seguit, una altra des del mar, navegant per la badia en vaixell. Va

ser una manera diferent i molt agradable de conèixer-la. En acabar, vam fer camí cap al càmping on dormiríem les pròximes quatre nits.

L'endemà vam visitar Comillas, on vam veure El Capricho de Gaudí, una casa modernista plena de detalls sorprenents. La visita va resultar molt dinàmica gràcies al guia, que combinava explicacions amb preguntes i petits jocs. Més tard, vam anar fins a Covadonga per dinar i visitar el santuari. Tot i que teníem previst pujar als llacs, la pluja i la boira ens ho van impedir, així que vam tornar al càmping a mitja tarda.

El tercer dia el vam dedicar al parc natural de Cabárceno, on vam poder veure una gran varietat d'animals com elefants, girafes, lleons o ossos. A més, vam pujar a un telecabina que ens va permetre observar-los des d'una altra perspectiva. Tot seguit l'autobús ens va portar fins a San Vicente de la Barquera, on vam dinar i vam visitar la ciutat. Divendres en despertar-nos ens vam adonar que el viatge començava a acabar-se, i això ens va entristir una mica a tots, de manera que vam decidir aprofitar el que quedava al màxim. Aquell dia vam visitar tres coves. La primera va ser la Neocueva d'Altamira, on hi havia pintures rupestres. Tot i que la visita va ser poc dinàmica, va ser interessant veure les pintures dels nostres avantpassats. La segona cova que vam visitar va ser la que més em va agradar, ja que vam fer una activitat d'espeleologia i vam explorar la cova. L'última visita va ser la cova del Soplao, la més gran de totes i la més impressionant. Vam veure estalactites, estalagmites, columnes i més creacions espectaculars. Després vam passejar per Santillana del Mar, on vam aprofitar per comprar records als nostres familiars i amics. A la nit, les professores que ens van acompanyar al viatge ens van preparar un petit comiat amb música i una mica de pica-pica. Va ser tot un detall i ens ho vam passar molt bé.

L'últim dia vam sortir a les nou del matí i no vam parar fins a Logroño, on vam dinar i vam tenir una estona per passejar per la ciutat. Llavors vam seguir la ruta fins a Valls fent breus parades. Els meus companys i jo ens ho vam passar molt bé. Gràcies a les professores que van voler acompanyar-nos i fer possible aquest viatge.

**MARTINA SALVADOR TORNÉ,**  
4t ESO B



## LES COLÒNIES DE 2n D'ESO A POBLET

Enguany, durant el mes d'abril, els alumnes de 2n d'ESO van anar de colònies al monestir de Poblet i van dormir a l'alberg Jaume I de la xarxa Xanascat. Les activitats que van fer són: elaboració de tinta medieval, taller d'escriptura, visita a l'església de Santa Maria de Poblet, visita a tot el Reial monestir de Poblet i treballar sobre les cròniques medievals. A la nit, van fer un joc de nit i van poder veure un emocionant partit de futbol. A continuació, us mostrem una petita mostra de valoracions d'alguns alumnes.

Fa unes setmanes vam anar de colònies al Monestir de Poblet, un dels monestirs més grans que he vist a la meua vida. És molt bonic i el seu interior és totalment preciós: decoració gòtica i romànica, estàtues dels antics reis catalans i un claustre molt bonic. Unes de les meues activitats

preferides de les colònies va ser el recorregut pel monestir, ja que vam poder viatjar en el temps tenint en compte que aquelles pedres que formaven l'edifici tenen més de vuit-cents anys. El que més em va agradar va ser quan vam anar a l'església del monestir a escoltar el cant gregorià; cantaven increïblement bé, l'eco de l'església li donava un to fantàstic i melòdic. Segurament és la millor experiència sonora que he viscut fins ara.

**JAN VALERIO DA SILVA,**  
2n ESO A

Considero que aquestes colònies de Poblet han estat bé, ni molt bé ni molt malament. Vam anar a l'institut com un dia

normal i al cap de quinze minuts ja érem a l'autobús. Com que eren trenta minutets de trajecte fins a Poblet, quasi ningú va dormir.

Quan vam arribar vam deixar les maletes a un magatzem i vam fer la primera activitat, que em va agradar bastant. Vam fer tinta i vam escriure amb plomins un punt de llibre. Això va ser al matí, a la tarda vam anar al lloc més conegut de Poblet, el monestir, on l'Anna, la nostra monitora i guia, ens va donar molta informació sobre el monestir. Aquesta part no em va agradar gaire, ja que al final es va fer una mica pesat, però el millor d'allà, per a mi, va ser l'entrevista al monjo, ja que era bastant peculiar i em feia gràcia.

En arribar a la casa de colònies, vam tenir una horeta per instal·lar-nos a l'habitació. Després del temps lliure vam anar a sopar, teníem sopa, pizza i de postres iogurt, però també em vaig fer una amanida, que, per cert, era molt bona. En acabar de sopar els professors ens van deixar una mitja hora per dutxar-nos i després una nena de la C i jo vam haver de netejar un iogurt que havíem tirat a terra. Després de dutxar-nos vam fer el joc de nit, que va ser la millor cosa de totes les colònies. El joc consistia a fer una ruta circular de 3,2 km i hi havia 8 sobres que els havíem de buscar, però va passar una cosa, la Núria i el Batiste ens van fer un ensurt que quasi en pixem damunt.

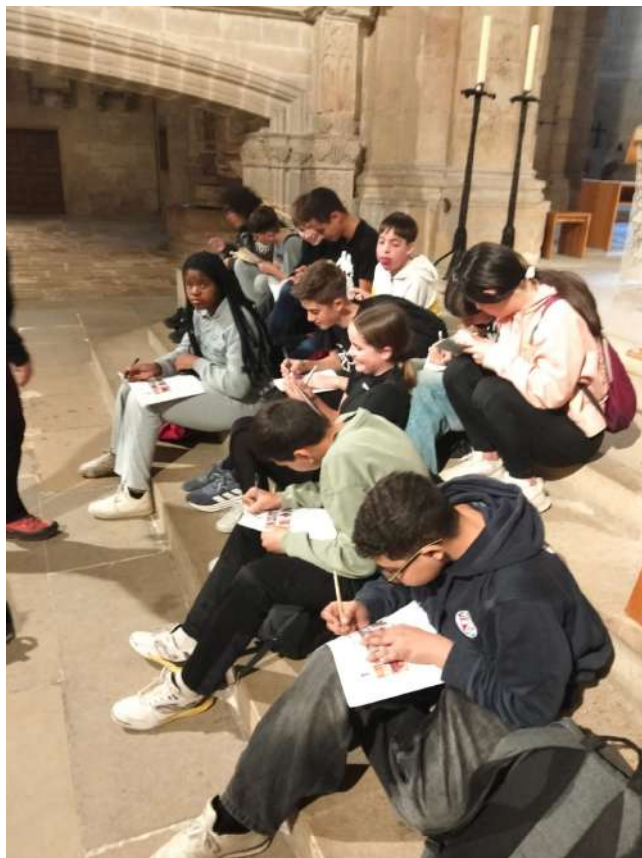
Passada la mitjanit vam arribar a les habitacions. El Batiste, la Núria i la Raquel volien dormir, però ens van haver de vigilar, ja que si no l'hauríem feta bona. Ens van avisar bastants cops, fins que la Núria va entrar a l'habitació i es va quedar allà molt de temps, la veritat és que ens va arruïnar tota la nit. L'endemà va ser bastant curt, l'únic que vam fer va ser acabar d'anar al monestir, dinar i marxar. I així van ser les nostres colònies de Poblet.

**ORIOL BENET COLET,**  
2n ESO E

A les vuit del matí, vam pujar al bus i vam anar cap a Poblet. Quan vam arribar vam deixar les motxilles i vam fer un taller amb tinta i l'escriptura, que va ser molt bonic, ja que vam haver d'anar a buscar aigua ferruginosa. Més tard vam dinar i després vam anar al monestir de Poblet. Després de visitar-lo vam berenar i vam tornar. Un cop a la casa de colònies ens vam instal·lar a les habitacions i vam tenir temps lliure fins a les vuit que vam sopar. Després de sopar vam fer el joc de nit que va ser espectacular: es tractava de buscar targetes per un recorregut per la muntanya. Però en dos punts del recorregut que no sabíem s'hi havien amagat dos professors. El joc em va agradar molt! L'endemà al matí vam esmorzar i després vam tornar al monestir per acabar la visita. Un cop vam acabar vam recollir les maletes i vam marxar. Finalment, vam arribar a les dues i vint-i-cinc a Valls, i aquí es van acabar les colònies. Per mi no es podria

millorar gran cosa, ja que tot va anar molt bé, però potser escurçaria una mica la visita al monestir. Tant de bo la Generalitat escolti els professors i els deixin fer més colònies perquè tots volem anar-hi!

**BIEL PANTALEON NUET,**  
2n ESO E



## INTERCANVI CULTURAL I LINGÜÍSTIC ENTRE VALLS I SCHRIESHEIM



A l'Institut Jaume Huguet, l'alumnat té l'oportunitat de cursar dos anys d'optativa d'Alemanya a 2n i a 3r d'ESO. L'objectiu principal d'aquesta matèria és descobrir una llengua totalment nova, complexa i molt interessant. L'aprenentatge d'una llengua estrangera està intrínscament lligat a la cultura dels països que la parlen. Per tant, aprenem l'alemany a la vegada que coneixem els trets més característics de la cultura alemanya. Enguany hem tingut la possibilitat de gaudir d'una experiència inoblidable. L'alumnat que cursa l'optativa a 3r d'ESO, a més d'uns quants alumnes que hi han estat molt interessats, han participat en un intercanvi amb un institut alemany del poble de Schriesheim, molt a prop d'una de les ciutats més boniques d'aquest país, Heidelberg. Gràcies a la bona entesa que hem tingut amb les professores d'aquell institut, ha sigut molt fàcil poder organitzar el viatge i la gestió de les activitats que hem dut a terme al llarg de dues setmanes. De l'1 al 7 de desembre vam viatjar a Schriesheim: vam poder gaudir dels mercats de Nadal, de la seva gastronomia i de les seves ciutats. Tot i el fred, també vam poder gaudir de la seva calidesa i bon tracte. L'alumnat va tenir l'oportunitat de descobrir un país diferent, practicar l'alemany après a classe, però també l'anglès, llengua que els va servir per comunicar-se la major part del temps.

Per altra banda, del 13 al 19 d'abril, els vam rebre a Valls. Els vam ensenyar el nostre entorn, les nostres tradicions com els castells i vam aprofitar el bon temps per passar una jornada a la platja. Van quedar encantats!

Així, doncs, ha sigut sens dubte una experiència que esperem que els nostres alumnes no oblidin mai. Un experiència que t'obre la ment a conèixer altres realitats i que et demostra que l'aprenentatge de llengües estrangeres és molt

necessària per poder conèixer altres realitats. A continuació teniu unes valoracions d'alguns dels alumnes participants.

A l'intercanvi m'ho vaig passar millor del que m'esperava: vaig aprendre moltes coses noves com paraules que no coneixia i també tradicions que fan allí i que no sabia. Em va sorprendre que a l'institut tot estava molt ordenat i molt net, també els grans mercats de Nadal, però sens dubte el que més em va meravellar va ser la forma en què la gent ens va acollir: sempre van ser molt amables. Ara que ens ha tocat a nosaltres acollir-los a casa nostra, també ens ho hem passat igual de bé que com ens ho vam passar nosaltres allí.

**ZOE BAIXAS,**  
3r ESO A

L'intercanvi ha estat, sens dubte, una de les millors experiències de la meua vida. M'ho vaig passar molt bé i el repetiria sense dubtar-ho, perquè vaig conèixer gent i llocs nous mentre practicava l'alemany i l'anglès. Em va sorprendre l'ús constant dels trens i el funcionament de l'institut, tant pels horaris com pel seu ambient ordenat. També destacaria l'amabilitat de la gent, que ens va fer sentir molt ben acollits. A la rebuda, hem fet moltes activitats junts i hem continuat gaudint. Els ha agradat molt la nostra cultura i les ciutats que hem visitat.

**BRENDA PAETZ,**  
3r ESO C

L'intercanvi a Alemanya va ser una boníssima experiència. Vaig passar-ho superbé a totes les activitats i també em va encantar visitar diferents ciutats i llocs. També un punt molt positiu és que em vaig sentir molt ben acollida per la família que em va tocar i em vaig fer molt amiga de la meua parella. A part de passar-ho bé, vaig aprendre moltes paraules en alemany, però sobretot el que vaig aprendre és parlar amb més fluïdesa l'anglès. El que em va sorprendre més va ser l'amabilitat de la gent i que l'institut era molt net i els alumnes als professors els tractaven amb molt respecte. Quan els alemanys han vingut a Valls, els hem acollit de la millor manera que hem pogut. Hem gaudit molt d'aquesta experiència.

**Júlia Casamitjana,**  
3r ESO C



L'experiència de l'intercanvi a Alemanya ha sigut molt enriquidora i recomanable. Des de el primer dia, em vaig sentir molt a gust amb la família i tots els companys. Vam anar tant a patinar sobre gel, com a cuinar o a visitar un museu. El que ens esperàvem era trobar-nos un estil de vida diferent, sobretot en les hores que fan activitats. A mi em va sorprendre el funcionament a l'institut i com es distribuïen les hores de classe. El que més destacaria ha sigut la molt bona relació que hem acabat tenint entre tots i les ganes que teníem de retrobar-nos.

**MARINA GRIÑÓ,**  
3r C

L'experiència d'Alemanya ha sigut molt bona perquè coneixes coses d'un altre país. En aquella setmana va ser molt divertit: les activitats que ens van preparar van estar molt bé; la que em va agradar més va ser quan vam anar a Frankfurt. Allà hi ha coses molt més diferents que aquí a Catalunya. A més, l'actitud de les persones d'allà és molt més seriosa. Els alemanys van ser molt amables i ens van tractar superbé. Recomano molt aquesta experiència.

**VILTE IVANAUSKAITE,**  
3r ESO B

A l'intercanvi d'Alemanya m'ho vaig passar molt bé, millor del que m'esperava. Vam visitar Frankfurt i Heidelberg i amb l'institut vam patinar sobre gel i vam pujar a la Main Tower. També vam anar a un mercat de Nadal molt bonic. A les tardes quedàvem amb els alemanys i ens ho passàvem molt bé junts. Vaig aprendre algunes paraules en alemany i coses sobre la seva cultura. Em va sorprendre com d'amables i atents eren. Ha estat una experiència molt especial. Quan ens han visitat els hem ensenyat la nostra ciutat i les nostres tradicions. Ho hem gaudit molt!

**MEDEEA AGAPIE COVRIG,**  
3r ESO D

Aquesta experiència l'he gaudit molt pel fet que estic bastant segura que tothom ha fet nous amics i pel fet d'haver-nos inclòs a la cultura alemanya, entre altres coses. Vaig aprendre algunes paraules tot i que no en sé gaire. Em va sorprendre que allà tots són bastant ordenats i respectuosos, sobre tot a espais públics. En la rebuda que ha sigut durant el passat mes d'abril, han gaudit del bon temps i del nostre entorn. Ha sigut, sense dubte, una experiència que mai oblidaré.

**IVET MAÑAS,**  
3r ESO C

L'experiència a Alemanya va ser increïble i si algun dia la podeu fer us la recomano moltíssim. He fer nous amics i he conegut molta gent nova. Tots els llocs que vam visitar eren molt bonics i veure com estudien i porten la vida allà és molt interessant. La família amb qui vaig estar van ser molt bons amb mi i em van tractar com una més. Tots els nois i noies d'allà eren molt amables i ens van fer una rebuda molt bona. És una experiència que tornaria a repetir sense cap dubte. A la rebuda ens ho hem passat també igual de bé!

**PAULA SÁNCHEZ PENA,**  
3r ESO C

L'experiència va ser una passada, la recomano! Allà són tots molt simpàtics i molt respectuosos. Quan ens van rebre van ser molt amables. Recomano aquesta experiència al cent per cent: ho tornaria a repetir mil vegades. Vaig fer molts amics i amigues. La seva vida és bastant diferent a la nostra, porten una vida equilibrada i interessant. Els estimo molt!

**IRENE GONZÁLEZ SÁNCHEZ,**  
3r ESO C

L'experiència a Alemanya va ser inoblidable, us la recomano moltíssim! Va ser molt divertit i ens ho vam passar rebé. Vam conèixer gent molt simpàtica, vam poder visitar moltes ciutats boniques, vam aprendre moltes coses, sobretot de la seva cultura. En resum, vam fer moltes activitats! Al llarg de la setmana vam viure una oportunitat que poques persones se'ns presenta, vam riure molt i ens ho vam passar d'allò més bé. Ho repetiria sense dubtar-ho!

**AILA MARTINEZ BARRIOS,**  
3r ESO D

L'experiència a Alemanya va ser un gran aprenentatge i, alhora, increïble. Quan vaig arribar, va ser un xoc pel canvi de cultura, però també molt divertit perquè coneixies gent nova que podia ser molt semblant a tu o molt diferent. Potser, fins i tot, en el futur continuem parlant i mantenint l'amistat. També descobreixes les tradicions d'Alemanya, la varietat del menjar i la seva manera de viure. Una de les parts que més em va agradar va ser visitar diferents ciutats per veure com són. Per exemple, Heidelberg, que actual-



ment és una de les ciutats més boniques que he visitat. Jo ho recomano molt i, si pogués tornar-ho a fer, ho tornaria a repetir sense cap dubte.

**JAN CAMPI VIDAL,**  
3r ESO E

## ALEMANYA I LA GESTIÓ DE LA SEVA MEMÒRIA HISTÒRICA: REPORTATGE FOTOGRÀFIC I REFLEXIONS DESPRÉS DEL VIATGE A BERLÍN DE 1R DE BAT

Definim la memòria històrica com l'esforç conscient de les societats humanes per trobar el seu passat, valorar-lo i tractar-lo amb especial respecte (Pierre Nora, 1984). Pràcticament tots els estats del món, per molt democràtics i respectuosos amb els drets humans que siguin avui dia, al llarg de la seva història han participat en guerres o han tingut episodis de persecucions de minories i situacions d'injustícia política. La manera com cada país decideix ensenyar el seu passat, per molt que se n'avergonyeixi, diu molt dels valors sobre els quals construeix el seu present. En el cas del nazisme, quina és la manera com Alemanya hauria de gestionar la seva memòria històrica? Mostrar tots els horrors que van cometre perquè el món els conegui i no es tornin a repetir, o bé amagar-los i fer veure que mai no van passar per no reobrir ferides?

Un grup d'alumnes de 1r de Batxillerat van tenir l'oportunitat de fer un viatge a Berlín del 16 al 18 d'abril, per conèixer in situ com l'Alemanya actual recorda el seu passat. Us compartim algunes de les reflexions que n'han fet els alumnes de la matèria d'Història del món contemporani,

acompanyades del reportatge fotogràfic que van realitzar els alumnes de Cultura audiovisual.

**CLARA DAROCA MUSTÉ I DAVID LÓPEZ CÓRDOBA**  
Professors acompanyants

Alemanya conserva tot allò del passat que té una gran importància històrica i també tot allò a què s'ha de fer homenatge. A Berlín vam poder veure que conserven només el que mereix ser recordat. La memòria històrica és molt important perquè ens fa recordar el passat d'un territori i ens fa no donar importància a allò que no mereix un reconeixement.

A Berlín vam anar al lloc on hi havia el búnquer on Hitler es va suïcidar. Aquest lloc, avui en dia, és un aparcament i no hi ha cap senyal ni cartell que indiqui que allà hi havia el búnquer. Això és perquè els berlinesos no volen fer homenatge a Hitler, ja que va ser un dictador que va provocar molt patiment i moltes morts. Berlín no vol que aquest lloc es converteixi en un espai turístic, perquè no val la pena recordar-lo.

Vam poder veure molts llocs on sí que conserven la memòria històrica, com ara la plaça de Bebelplatz. Al mig d'aquesta plaça hi ha un vidre on es poden veure unes prestatgeries buides, que fan memòria de la crema de llibres que van fer els nazis per eliminar el pensament contrari al nazisme. També vam visitar el monument als jueus assassinats d'Europa. És una espècie de laberint que, en entrar-hi, transmet una sensació de pèrdua, com la que van sentir els jueus. Un altre lloc va ser el memorial a les víctimes de les guerres, amb una escultura d'una mare amb el seu fill, que representa totes les persones que han patit les guerres.

El lloc amb més memòria històrica que vam visitar va ser el camp de concentració de Sachsenhausen. Allà vam poder conèixer les condicions en què estaven els presoners: opositors polítics, jueus, gitanos, homosexuals, persones amb discapacitat... Aquest camp serveix per recordar totes les barbaritats que es van arribar a cometre. És un símbol per recordar totes les víctimes i perquè no s'oblidi res del que va passar.

És important conservar la memòria històrica en llocs com aquests, on es van viure moltes atrocitats, perquè si no recordem i no som conscients del que va passar, es podria tornar a repetir.

**JÚLIA FARRÉ ESTRADA,**  
1r BAT C



Fotografia de Júlia Farré Estrada, de 1r BAT C

La memòria històrica és com un país decideix mostrar el seu passat. En el cas d'Alemanya, han decidit no recordar ni fer monuments que puguin provocar admiració cap a Hitler. Tota la simbologia nazi, com per exemple l'esvàstica o la salutació romana, no només està mal vista, sinó que és il·legal. Després de la derrota a la Segona Guerra Mundial, es va produir la desnazificació i es van celebrar els judicis

de Nuremberg, en què els principals líders nazis que havien sobreviscut van ser jutjats pels seus crims i condemnats. Aquest fet que té relació amb la manera com avui gestionem el seu passat.

Alemanya intenta quedar neta dels seus errors; per això, el lloc on hi havia el búnquer on va morir Hitler no té cap placa ni monument i actualment és un aparcament normal, sense cap referència.

Alemanya no vol que es doni importància ni admiració a Hitler, però això no vol dir que vulguin oblidar tot el que va passar. Volen que es continuï recordant per tal que no es repeteixi. Per això hi ha monuments a les víctimes de les guerres, memorials a les víctimes de l'Holocaust i es poden visitar camps de concentració i d'extermini per conscienciar la població de totes les atrocitats que es van cometre. A Berlín es conserven parts del Mur i també hi ha espais convertits en exposicions amb fotografies de la Guerra Freda. Alguns trams estan pintats i es poden visitar mentre es passeja.

A diferència del franquisme a Espanya, Hitler va perdre la guerra, cosa que va suposar la fi del nazisme. Això explica en part perquè els alemanys no volen recordar aquest passat amb orgull, també per la vergonya que pot suposar per a la població el que va fer el seu país. En canvi, a Espanya el procés va ser més lent i encara hi ha debats i polarització sobre la memòria històrica. A Alemanya això no passa, ja que qualsevol símbol nazi està prohibit.

**NAIA MASSÓ GIRONA,**  
1r BAT C

Alemanya, país que ha passat per dues guerres mundials i n'ha estat un dels principals protagonistes, no té una visió positiva del que van fer els seus líders passats. Van cometre autèntiques barbaritats i, per això, construeixen monuments en honor a les víctimes. No se senten orgullosos dels actes que es van fer; per això, prefereixen reconvertir-los perquè no siguin representats únicament per aquestes accions del passat.

Com a clars exemples d'això tenim el monument als jueus assassinats d'Europa, un laberint de blocs de formigó que dona una sensació de pèrdua, tal com es van sentir totes les persones que van ser enviades als camps de concentració i, anys després, als d'extermini. Un altre exemple és el memorial a les víctimes de les guerres, representades per l'escultura d'una mare amb el seu fill als braços, on es pot veure una imatge bonica però trista alhora, ja que representa els milions de persones que han perdut la vida en conflictes bèl·lics. A Bebelplatz trobem un memorial en referència a les grans cremes de llibres que hi feia el règim nazi. És impactant veure un munt de prestatgeries buides, com les de les biblioteques durant el govern de Hitler.

Deixant de banda els monuments d'honor, dos exemples totalment contraris són el camp de concentració de Sachsenhausen i el búnquer de Hitler. El camp de concentració ha estat reconstruït i permet veure com era l'estada dels presoners i algunes de les tortures que patien. El búnquer de Hitler, en canvi, ha estat totalment amagat i convertit en un aparcament sense cap referència al que hi havia allà, mostrant com els alemanys volen oblidar aquesta part i evitar que es converteixi en un punt de manifestacions neonazis.

Amb tot això, queda clar que Alemanya no vol ser vista com el que va ser fa molts anys, però, tot i amagar alguns llocs històrics, la història ja està escrita i difícilment serà oblidada, perquè el que va passar és i serà reconegut com una de les majors barbaritats que ha pogut fer l'ésser humà.

**UNAI LÓPEZ CABA,**  
1r BAT C

Cada país gestiona el seu passat segons les seves decisions i context. En el cas d'Alemanya, s'identifica i es diferencia molt clarament el que volen recordar i el que no volen donar-hi importància.

Podem visitar diversos llocs com Sachsenhausen (camp de concentració), Bebelplatz, monuments a les víctimes de l'Holocaust o memorials a les víctimes de les guerres. Aquests llocs tenen una gran importància, com també el búnquer de Hitler, on es va suïcidar. Aquest espai avui dia és un simple aparcament, i això demostra que no es vol donar importància a la seva figura, sinó a les víctimes, donant simbolisme a tot allò que ha passat i evitant que es converteixi en un lloc de culte. És molt clara la diferència entre com cada país actua davant del passat després d'una tragèdia. En el cas d'Alemanya, després de la Segona Guerra Mundial es va jutjar tot el que implicava el nazisme en els judicis de Nuremberg, i es va generar una consciència col·lectiva que ha portat a voler reparar el passat.

En canvi, a Espanya, després de la mort de Franco, el procés va ser més gradual, i durant molt de temps el dictador va estar enterrat en el Valle de los Caídos, fet que ha generat molta polèmica fins avui. A Alemanya, després de la guerra, no es va voler oblidar el que havia passat, sinó reconèixer-ho i intentar evitar que es repetís. En canvi, a Espanya aquest procés ha estat més lent. També és important com es tracta avui dia el passat a Alemanya: no es pot fer apologia del nazisme ni mostrar símbols relacionats amb aquest. En comparació amb Espanya, encara hi ha qui defensa el franquisme o se'n mostra orgullós.

Segons el meu criteri, són maneres diferents de tractar el passat, però el més important és com s'afronta. En el cas d'Alemanya es va fer després d'una derrota i exposant els

errors comesos, mentre que en altres països el procés ha estat diferent.

**MALAK THAINA,**  
1r BAT C

Alemanya està plena d'història. Durant el nostre viatge a Berlín vam veure molts monuments en memòria de la Guerra Freda i de la Segona Guerra Mundial. En una ciutat com Berlín, no són pocs els monuments històrics que hi ha. Pràcticament tots aquests monuments i llocs existeixen per recordar a la gent la guerra que també van haver de patir els alemanys, per aquells anys de dictadura sota Hitler, per les injustícies que es van produir i per recordar aquelles persones innocents que van morir. Alguns exemples són el monument als jueus assassinats d'Europa, que fa sentir una sensació de pèrdua i confusió en representar tombes. També trobem el memorial a les víctimes de les guerres, amb una mare i un fill que transmeten el patiment de la població durant els conflictes. També hi ha el Reichstag, que recorda els fets que van permetre l'arribada de Hitler al poder, i Bebelplatz, amb la representació de la crema de llibres.

Un dels llocs que més impressió em va causar va ser el mur de Berlín, que antigament impedia el pas i avui es pot travessar lliurement. També el Checkpoint Charlie, que simbolitza la divisió de la ciutat. Igualment impactant va ser el camp de concentració de Sachsenhausen, on es pot veure el que van patir les persones que hi van ser deportades. No és el mateix estudiar la història que veure-la amb els teus propis ulls. Tots aquests llocs i monuments existeixen per mantenir viva la memòria històrica i evitar que es repeteixin els errors del passat. Alemanya no està orgullosa del que va passar, però recorda la seva història per evitar repetir les atrocitats i injustícies.

D'altra banda, Alemanya no recorda directament Hitler ni la seva mort, ja que el lloc on es trobava el seu búnquer és actualment un aparcament sense cap senyalització. Això demostra que no volen retre homenatge a aquesta figura. D'aquesta manera, Alemanya mostra que recorda la seva història no per orgull, sinó per responsabilitat i per evitar que es repeteixin els errors del passat.

**AINA BARRANCO HEREDIA,**  
1r BAT C

En el nostre viatge a Alemanya vam veure molts monuments històrics de Berlín relacionats amb la Segona Guerra Mundial i l'Holocaust.

En primer lloc, vull destacar que Alemanya és bastant transparent a l'hora d'ensenyar els monuments i llocs històrics relacionats amb l'Holocaust, la Segona Guerra Mun-

dial i el Tercer Reich. El primer dia vam visitar el Memorial a les víctimes de la guerra, on hi havia l'escultura d'una mare protegint el seu fill. Aquest monument, que antigament havia estat dedicat a altres conflictes, va passar a representar la memòria de les víctimes després de qualsevol guerra. També vam visitar la plaça de Bebelplatz, on hi ha un memorial sota terra que recorda la crema de llibres de l'època nazi. Posteriorment vam visitar el Monument als jueus assassinats d'Europa, amb més de 2.500 blocs de formigó que representen tombes.

L'endemà vam anar al camp de concentració de Sachsenhausen, on un guia ens va explicar detalladament el que va passar i ens va ajudar a posar-nos en la pell dels presoners. També vam visitar el Checkpoint Charlie i les exposicions fotogràfiques sobre el mur de Berlín. En general, Alemanya no vol amagar la seva memòria històrica, però hi ha excepcions, com el lloc on va morir Hitler. Quan vam visitar aquest espai, vam veure que només hi havia un aparcament, sense cap indicació. Això es deu al fet que Alemanya no vol que aquest lloc es converteixi en un espai de culte per a neonazis. Això és molt diferent del que passa a Espanya amb Franco, ja que durant molts anys el seu lloc d'enterrament ha estat públic.

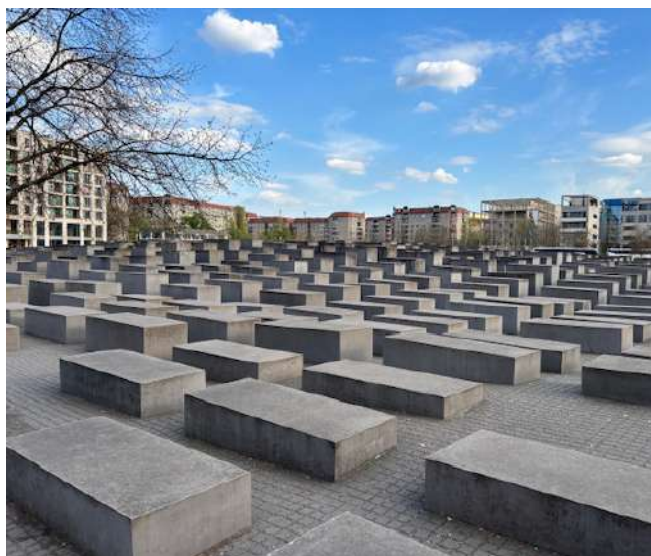
En segon lloc, Alemanya té prohibit qualsevol símbol nazi, com la salutació o l'esvàstica. Aquestes accions poden comportar sancions i multes.

En conclusió, Alemanya intenta ser transparent i ensenyar el seu passat per conscienciar la societat i evitar que es repeteixi, però també pren mesures per evitar que es glorifiqui el nazisme.

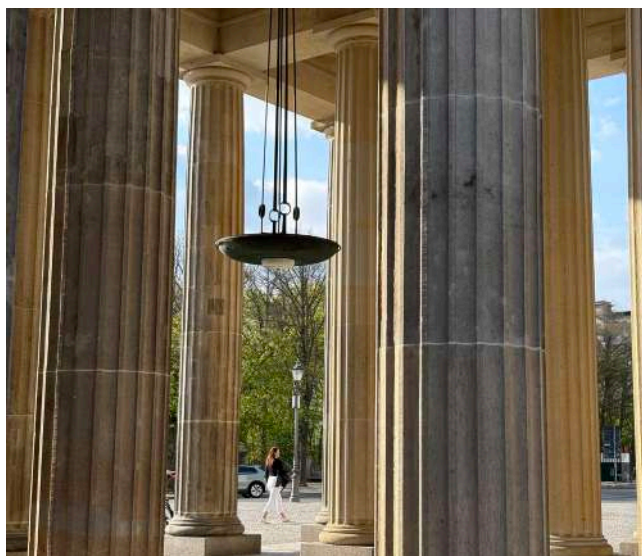
**NIL SALAT SERRA,**  
1r BAT C



Fotografia de Marc Bonet, de 1r BAT



Fotografia de Maxim Bey, de 1r BAT



Fotografia de Greta Rué, de 1r BAT

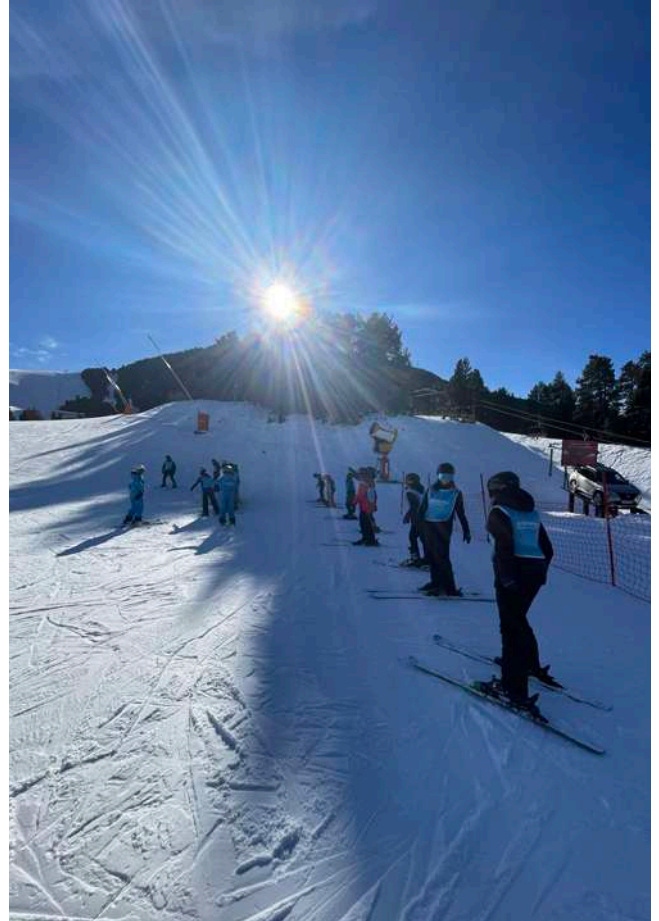
## L'ESQUIADA DE L'ANY

Enguany els alumnes de l'Institut van anar el 14, 15 i 16 de gener, a l'estació de La Molina a fer l'esquiada anual que organitza el departament d'Educació Física. Els alumnes van gaudir de la neu: alguns es van iniciar en l'esquí, i d'altres van consolidar els aprenentatges que ja tenien.

Van tenir uns dies excel·lents, tant de neu com de temperatura. El segon dia, a la tarda, després d'un bon berenar, van fer una dinàmica d'orientació per Puigcerdà. A més, van gaudir de les bones activitats "après esquí" dinamitzades pel nostre alumnat del Cicle Formatiu de Grau Superior d'Ensenyament i Animació Socioesportiva. A continuació, tenim la valoració d'una alumna:

L'esquiada va ser una experiència molt divertida, perquè m'agrada molt esquiar. El primer dia vam matinar molt per agafar el bus i, en arribar a pistes, ens van separar per nivells després de fer una baixada per comprovar com esquiàvem. Vam passar el dia esquiant i, a la tarda, vam anar a la casa de colònies, on vam berenar, jugar i fer activitats després de sopar organitzades pels alumnes del cicle d'esport, que a mi em van agradar i em van semblar entretingudes. El segon dia també vam esquiar i, a la tarda, vam anar a Puigcerdà i vam visitar la ciutat una estona. Després vam tornar a la casa de colònies, on vam sopar i vam fer una minidisco. L'últim dia ens vam estar tot el matí i migdia esquiant, vam dinar i més tard vam agafar el bus que ens portava directament a Valls.

**RITA NOGUÉS FERRANDO,**  
2n ESO B



## JOSEP-ANTONI BUENO PÉREZ (TONI BUENO)

---

### Quan era petit:

Segons la família, era una mica mogut. Soc el petit i això marca. Tenia habilitats per a la mecànica: qualsevol joguina que agafava al matí, al vespre estava desmuntada i a punt per llençar.

### Durant els estudis...

No era el típic "empolló", ni de bon tros, però les meves notes sempre eren altes. El meu caràcter de "salvador de les causes perdudes" sovint em portava al despatx del cap d'estudis. Vaig prendre el camí més llarg per fer els meus estudis: soc producte de l'EGB, vaig fer l'FP al jaume (primer i segon grau) i després vaig anar a vilanova per estudiar enginyeria.

### Com a professor...

Sempre dic que soc "profe" perquè un dia estava núvol (aquesta història me la reservo per a les meves memòries). He estat a molts instituts i he fet moltes tasques diferents. He gaudit molt fent una feina que m'encanta, amb moments bons i d'altres no tan bons, però el bagatge és molt positiu. Si tornés enrere, tornaria a ser professor.

### I ara què?

Gaudiré del temps lliure, faré molt d'esport (bici, caminar, córrer...), faré viatges pendents —que n'hi ha molts per fer— i també continuaré estudiant. He començat un tècnic esportiu de busseig. Fa molts anys que practico aquest esport i ara, amb més temps, vull aportar aquelles petites coses que he après als companys que vulguin començar.



### Un llibre

Un dels primers llibres que vaig llegir per voluntat pròpia va ser *Tuareg* d'Alberto Vázquez-Figueroa.

### Una pel·lícula

*En busca de Bobby Fischer*

### Una cançó

*Local hero* de Dire Straits

## NEUS SALVAT ARBÓS

---

### Quan era petita...

Més que records nítids de quan era petita el que tinc són sensacions, flaixos al voltant d'aquella "placeta" de La Selva del Camp on vaig néixer i créixer. Recordo la meua plaça, encara per asfaltar, amb un baster i un ferrer que li donaven vida: els carros entrant i sortint per arreglar els arresus a cal baster i ferrar la mula a cal ferrer.

Els estius me'ls passava jugant fins molt tard al carrer, a la fresca amb tots els veïns, i anant al tros amb els meus germans, xipollejant amb l'aigua que corria a l'ample pels creïlls, i, al setembre, plegant avellanes.

L'educació primària la vaig fer al col·legi Sant Rafel, el que al poble es coneix com "les monges"; era tan a prop de casa que no em calia matinar gaire per arribar-hi a l'hora! D'aquella època, en recordo especialment Don Andrés, el mestre de castellà, perquè ens llegia fragments de novel·les en veu alta; sens dubte va ser ell qui em va traspasar la passió per la literatura, una passió que encara m'acompanya.

### Durant els estudis...

Als 14 anys, un cop acabada l'etapa educativa a La Selva, havíem de marxar fora si volíem continuar estudiant; jo



vaig anar a fer el BUP i el COU a l'Institut Salvador Vilaseca de Reus. És un edifici històric del qual tinc un record especial perquè m'imposava moltíssim: encara ara em veig passejant per aquell claustre majestuós, amb la font al mig i els arbres que llavors em semblaven exuberants; els passadissos i aules per on després he sabut que havien passat personatges tan insignes com Antoni Gaudí, Gabriel Ferrater o Joan Puig i Ferrer, i, especialment, em ve a la memòria pujar les àmplies escales i veure oberta la porta de l'enorme sala de professors –que per a mi era com un palau–, on sempre hi havia “els senyors professors” (majoritàriament homes) llegint el diari al voltant d'una taula.

I després d'aquells anys a l'institut, jo, que era més aviat de números, vaig acabar estudiant Filologia catalana a Tarragona. Aquells van ser uns anys de descobriment del món, anys de cultura i de llibertat universitària...

### Com a professora...

Un cop acabada la carrera, mentre preparava les oposicions, vaig fer classes d'adults a Reus. Recordo especialment “les mames” d'una escola que, quan anaven a deixar els seus fills després de dinar, es quedaven per fer classes de català i que, encara ara, quan me les trobo, se'n recorden!

Vaig aprovar les oposicions l'any 1989, i la meva primera destinació va ser l'Escola d'Hoteleria de Cambrils, on tenia alumnes que eren més grans que jo –fills de restauradors que es treien el títol d'FP– i, a més, tots em tractaven de

vostè, tal com manava llavors el protocol del món de la restauració... Com han canviat les coses!

El setembre de 1990, en un curs de Decennals, vaig arribar a l'Institut Politècnic de Formació Professional de Valls, l'actual Institut Jaume Huguet-Antiga Escola del Treball; i fins ara! Hauran sigut 36 cursos d'anar veient l'evolució del meu institut des de l'antiga FP a la implantació dels estudis d'ESO, batxillerat i cicles formatius, fins ara, que acabo amb la incertesa de pensar quin en serà el futur.

També han sigut anys d'anar-hi vivint els canvis que s'han produït al nostre país en el món de l'ensenyament, tant de currículums com de metodologies –dels llibres en paper als ordinadors, als llibres digitals fins a l'actual retorn al paper.

Una de les grans satisfaccions que em segueix donant aquesta feina és la de sentir que ha donat els seus fruits perquè, quan em trobo exalumnes, es recorden de coses que els vaig explicar o em diuen, orgullosos, que ara gaudeixen llegint, més que no pas quan els “obligàvem”.

Durant aquests anys hi ha hagut de tot: bons i mals moments personals, grups d'alumnes bons i “no tan bons”; però, per damunt de tot, he de dir que he compartit la docència amb grans companys i que he gaudit moltíssim podent ensenyar el que estimo: la llengua i la literatura catalanes.

### I ara què...?

No tinc grans plans per al futur sinó que només desitjo poder continuar fent tot allò que m'agrada sense la pressió del rellotge: anar a caminar vora el mar o a la muntanya, llegir, anar al teatre i, sobretot, viatjar tant com pugui! I, per damunt de tot, poder dedicar molt més temps a la família i als amics.

### Un llibre

Impossible de triar-ne només un; tanmateix, per dir alguna cosa, escombraré cap a casa amb qualsevol de les obres d'un dels grans autors del meu poble, Joan Puig i Ferrer: potser una novel·la, *Camins de França*, o una obra de teatre, *Aigües encantades*, com bé saben els alumnes de 2n de Batxillerat que he tingut aquests darrers anys!

### Una pel·lícula

Mentre no siguin de sang i fetge o de terror, en podria dir moltes i de gèneres ben diferents, però, per lligar-ho amb una altra de les meves passions, el teatre musical, diré la pel·lícula del musical *Els Miserables*.

### Una cançó

Encara més difícil de triar-ne només una perquè m'agraden diferents tipus de música i, depenent del meu estat d'ànim, escolto jazz o clàssica, Bruce Springsteen o Zaz, música en català (de Llach als Pets o Oques Grasses) o algun musical.



### Un videojoc: Waterpark Simulator

Jo recomano jugar a Waterpark Simulator. Es tracta d'un videojoc en què has de construir el millor parc aquàtic amb les eines que et proporciona el joc. El que em va enganxar van ser totes les possibilitats de construcció que ofereix. És un joc que desenvolupa la creativitat, però que també t'ensenyà l'estrès que comporta tenir la teva pròpia empresa. El joc està únicament disponible per a ordinadors. El recomanaria a persones de dotze anys o més i a aquells a qui els agradin els jocs del gènere simulator.

**ORIO LOLLÉ GARCIA, 3r ESO A**

### Un esport: kick-boxing

Recomano practicar l'esport del kick-boxing. És una art marcial que mescla la boxa amb el karate. Tot i que pot semblar un esport perillós, si el practiques en un centre certificat i amb un entrenador qualificat, és bastant segur. En aquest esport de combat no només colpeges, sinó que també has de saber moure't, esquivar i tenir una bona tècnica. És molt més difícil del que sembla, perquè hi ha moltes habilitats que s'han d'entrenar. Els combats, en lloc de ser per punts com en el karate, són per assalts, com en la boxa. Recomano aquest esport perquè et posa en forma i et fa més fort. També ajuda a descarregar l'estrès i a sentir-te millor amb tu mateix. A més, aprens a defensar-te i a tenir més disciplina. És divertit i t'ajuda a guanyar confiança.

**IMRAN ESSADIKI ZIANI, 3r ESO A**



### Un esport: córrer

Jo recomano anar a córrer. És un esport que al principi pot costar una mica d'engegar, sobretot si anteriorment no has fet cap altra activitat física. Però, si ets una persona activa i t'agrada el món de l'esport, córrer és per a tu. Per a mi és molt motivador, ja que constantment estàs buscant ser la millor versió de tu mateix i et vas superant per aconseguir el millor temps. A més, t'ajuda a esbargar-te i a oblidar-te dels problemes. Per iniciar-te en aquest esport, recomano començar pels camins; un cop ja puguis córrer amb més facilitat, has de provar d'anar a la pista d'atletisme. De veritat que ho has de provar, és una passada!

**DANIEL CASAMITJANA LLORT, 3r ESO A**





## Una experiència: un intercanvi

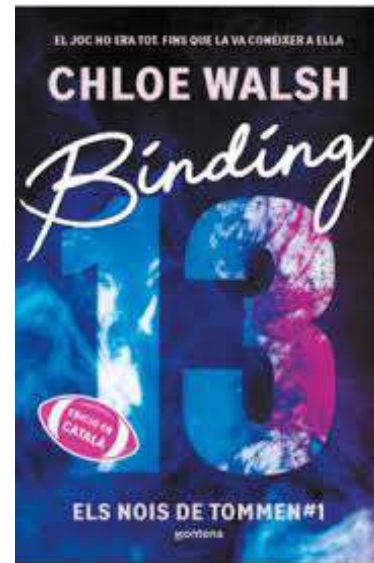
Jo recomano fer un intercanvi a un altre país, ja que té molts punts positius. Un intercanvi consisteix en el fet que tu vas a la casa del teu company, t'hi quedes durant el temps acordat i fas activitats amb ell. Al cap d'un temps, aquesta persona vindrà a casa teva i també compartirà activitats amb ell. Et recomano fer un intercanvi perquè millores l'idioma pel qual hi has anat, en el meu cas, l'anglès. A més, fas amics nous, aprens la seva cultura, visites monuments importants dels pobles i ciutats, descobreixes les rutines que fan en el seu dia a dia i tasses menjars típics. Des de la meua perspectiva, és una experiència inoblidable i única que et farà reflexionar i t'obrirà els ulls..

MARIA PAREJO GARCÍA, 3r ESO A

## Una saga de llibres: *Els nois de Tommen*

o us recomano una saga de llibres que s'anomena Els nois de Tommen. Està formada per sis llibres, tot i que se'n publicaran més al llarg del 2026. Els dos primers se centren en una parella; el tercer i el quart, en una altra; el cinquè, en una altra de diferent, i per últim, el sisè, en una altra parella. Aquests llibres són una saga d'sport romance, encara que s'hi tracten molts altres temes, com la salut mental, la violència domèstica, el bullying, l'addicció a les drogues... Són llibres una mica tristos per les coses que passen al llarg dels sis volums. Recomano aquesta saga perquè és molt emotiva i perquè reflecteix problemes reals, i no pas com un món en què no hi ha problemes. Hem de tindre en compte, però, que no són llibres per a tothom perquè els temes que s'hi tracten són una mica durs.

ZOE BAIXAS CULVI, 3r ESO A



## Un esport: l'esquí

Jo recomano esquiar perquè és un esport molt divertit. Hi ha molts tipus de modalitat; les més conegudes són l'esquí de fons, l'esquí de muntanya i l'esquí fora de pistes. Normalment, quan es fa esquí de pistes hi ha diferents nivells: la pista verda (la més fàcil), la blava, la vermella i la negra (la més difícil). Si mai has esquiat, et recomano començar per les pistes verdes. Tot i això, són molt fàcils i, quan ja les has fet dos o tres cops, són avorrides; llavors ja pots fer les blaves. Per a mi, les blaves són les que més m'agraden, perquè no són ni molt avorrides ni massa difícils. A més, on jo vaig a esquiar, en les blaves passes per un llac i és molt bonic. És una bona experiència si mai has esquiat. Els forfets són una mica cars, però val la pena pagar-los per passar tot un dia esquiant i, a part de viure una nova experiència, fer esport.

ANTAVIANA GAVALDÀ ZORZO, 3r ESO B

### Un esport: els aeris

Els aeris són una activitat física i artística relacionada amb el món del circ. Aquesta disciplina es pot practicar amb diferents elements. En el meu cas en faig quatre: teles, trapezi, cercol i corda. Amb aquesta activitat guanyes força i resistència, ja que t'has d'aguantar únicament amb les mans o peus subjectant-te a un tros de tela o de corda. El cercol i el trapezi s'assemblen força; l'única diferència és que el cercol té forma de cercle, mentre que el trapezi és una barra rígida que té dues cordes que el subjecten pels extrems. Tant el cercol com el trapezi són de metall i estan embolicats amb cinta. També es tracta de pujar-hi i fer figures. Jo recomano practicar aquesta disciplina perquè guanyes força i resistència i aprens figures noves. També beneficia psicològicament, ja que guanyes confiança i aprens a perdre la por. Al final, tot es tracta d'estar segur d'un mateix.

NEU MARTÍNEZ MARTÍ, 3r ESO B



### Un comportament: ser valent

Jo recomano ser valent perquè, si no ho ets, pots perdre moments especials o divertits només per tindre por. Per exemple, imagina't que t'agrada algú i que a aquest noi o noia també li agrades. Per por de ser rebutjat, no li dius res i, aleshores, perds l'oportunitat de convertir aquesta ocasió en un moment molt especial per a tu. Però ser valent no és només això: també significa confiar en tu mateix i tenir autoestima, i això és molt important per ser feliç. Hem de ser valents perquè, si no, podem perdre moltes oportunitats per tenir por d'equivocar-nos. Tothom s'equivoca, i equivocar-se no és gens dolent. Al contrari, si t'equivoces però confies en tu mateix, t'esforçaràs i seguiràs intentant-ho fins que ho aconseguïsis.

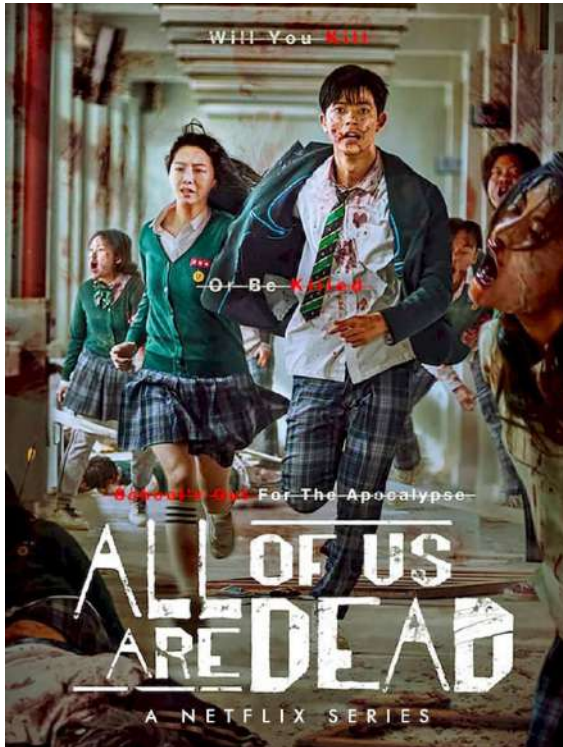
ISABELLA SALINAS GALLIANO, 3r ESO B

### Un hàbit: passar temps amb la família

Jo recomano passar temps amb la família perquè és molt important. Quan passes temps amb els avis, els tiets o els pares, t'ho passes bé i, a més, guardes records que mai oblidaràs perquè són molt agradables. Diuen que t'adones del que tens quan ja no hi és i, per una part, és veritat. Tots hauríem de passar més temps amb la família. Ho recomano perquè són records que es queden per a tota la vida, i és bonic estar sempre acompanyat de la família. Hi ha moments especials amb ells, com els dinars de Nadal, els sopars o els viatges. Jo només dic que val la pena, i que te n'adonis ara i no quan ja no hi siguin.

CLOE DETHISE MORENO, 3r ESO B





## Una sèrie: *All of us are dead*

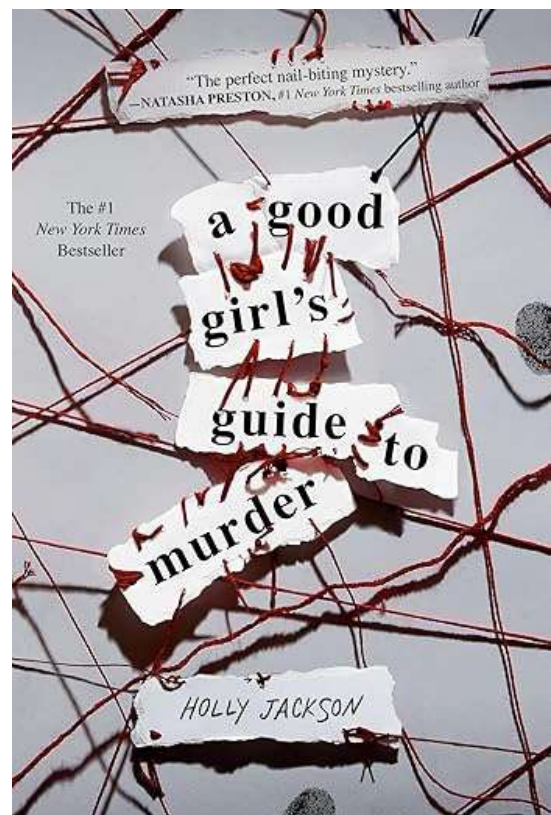
Si esteu interessats en les sèries del gènere thriller, us recomano "All of us are dead". Aquesta sèrie va sobre que a un institut, un professor de física i química, accidentalment crea un virus del qual si t'infectes et converteixes en zombi. Una alumna es va contaminar, i va anar contaminant a altra gent fins al punt que el virus s'escampa per tota la ciutat, i finalment pel país. Mentrestant els protagonistes lluiten i s'esforcen per sobreviure a aquella apocalipsi zombi. Hi ha molts bons personatges, interpretats per actors excel·lents, que fan que la sèrie sigui encara millor. Aquesta sèrie la trobo molt interessant i enganxa des del primer capítol, sempre vols saber el que passa després, i no hi ha cap capítol "de farcimentrelleno" ni cap que avorixi. Té una temporada amb 12 capítols, que duren al voltant d'una hora. Jo, estic molt emocionada, ja que d'aquí poc treuen la segona temporada!

JÚLIA CASAMITJANA LLORT, 3r ESO C

## Una novel·la: *A Good Girl's Guide to Murder*

Si ets un entusiasta del thriller i suspens psicològic, i vols una novel·la juvenil i actual, et recomano 'A Good Girl's Guide to Murder', de Holly Jackson. La història ens situa en un poblet de la Gran Bretanya, Little Kilton, que era un indret pacífic fins a la desaparició i suposat assassinat de l'Andie Bell, una noia estimada al poble. El tràgic esdeveniment és conegut per tots, i l'únic culpable adient era la seva parella en el moment, en Sal Singh, que suposadament va suïcidar-se en cometre el crim. Cinc anys després, una estudiant brillant que decideix fer-ne una tesi sobre el cas, que la porta a investigar-ne fins a l'últim detall. El que comença com un inofensiu projecte per a ella desencadena en un objectiu clar: demostrar la innocència del noi. És un cas tancat, menys per a ella. Personalment, és un llibre molt addictiu, actual i perfecte per als encuriosits sobre casos reals. A més a més, s'està traduït al català i té una adaptació en forma de minisèrie a Netflix. Forma part d'una trilogia, que ens fa endinsar del tot dins Little Kilton i la ment de la Pip, la protagonista.

MARINA GRIÑO ANGLÈS, 3r ESO C



### Un grup de música: IVE

Recomano molt un grup musical sud-coreà, que es diu IVE, i t'asseguro que un cop el comences a escoltar no podràs deixar de fer-ho! Aquest grup té moltíssimes cançons i el millor és que totes són increïbles. Una de les millors coses d'aquest grup és que cada membre destaca en una cosa diferent: Yujin té la veu més potent del grup fent que les seves notes altes siguin les millors; Gaeul és la millor ballant i la que crea moltes coreografies per al grup; Rei és la rapera i ho fa espectacular; Wonyoung escriu moltes cançons del grup i el seu cant és un dels més bonics; Liz és la més bonica visualment i també té un cant preciós, i Leeseo balla molt bé. M'agraden moltes cançons, però recomano sobretot: "Beats", "TKO", "Royal" i "Rebel Heart". Aquest és un grup amb molt de potencial i la veritat és que si l'escolteu no us penedireu.

AROA JUÁREZ HERNANDO, 3r ESO C



### Un hàbit: apuntar els teus pensaments en una llibreta

Jo recomano un hàbit que no sol ser gaire comú o que molta gent comença i no acaba. Aquest és escriure un diari, però a mi no m'agrada anomenar-lo així, prefereixo dir apuntar els teus pensaments en una llibreta. Molts podeu pensar que és molt típic de les pel·lícules tenir un diari secret on parles de tot el que et passa només per recordar-ho de cara a un futur i ja està. Però el que jo recomano és molt diferent. Jo em refereixo a redactar tot el que t'inquieta, tot el que et fa sentir bé o tot el que et fa sentir malament; és una manera d'expressar-te quan no vols fer-ho amb les persones o quan prefereixes que aquestes coses es mantinguin en secret. Pot semblar una gran ximpleria, però de veritat que ajuda molt, et pot ajudar a reflexionar sobre els teus pensaments o sobre les coses que fas o deixes de fer. Al principi és molt probable que et costi escriure-hi, ja que no hi tindràs el costum; però a mesura que vas agafant l'hàbit cada cop aniràs escrivint més i acabarà sent una necessitat inclús de Catalunya. Anima't i vine a ballar amb nosaltres.

AINA REBULL POVILL, 3r ESO C

inn::vafp



## Un hàbit saludable: caminar cada dia

Vull recomanar l'hàbit de sortir a caminar cada dia. Pot semblar una activitat molt senzilla, però crec que té molts beneficis. Caminar no necessita cap material ni cap gran esforç, i es pot fer en qualsevol lloc. A més, ajuda a millorar la salut física, ja que mourem el cos i activem la circulació, però també és bo per a la salut mental. Quan camines, et sents més tranquil i pots pensar amb més claredat. Sortir a l'aire lliure ajuda a reduir l'estrès i a desconnectar dels estudis i de les pantalles. Una altra cosa positiva és que es pot caminar sola o amb amics, i això fa l'activitat més agradable. Per tot això, recomano molt aquest hàbit saludable, perquè és fàcil, gratuït i millora el benestar general.

NADIA TORRES BOTELLA, 3r ESO C

## Un anime: Guardians de la nit

Vull recomanar un anime que m'ha encantat: Guardians de la nit (Kimetsu no Yaiba, en japonès). És una història d'acció i aventura que segueix en Tanjiro Kamado, un noi valent que lluita per convertir-se en caçador de dimonis després que la seva família sigui atacada. El que més m'agrada de la sèrie és la combinació perfecta entre emoció, lluites espectaculars i moments molt humans que et fan connectar amb els personatges. L'animació és impressionant: cada batalla està dibuixada amb tanta cura que sembla que els personatges surtin de la pantalla. A més, la banda sonora és potent i t'envolta completament en la història. Recomano Kimetsu no Yaiba perquè no és només un anime d'acció, sinó també una història de superació. Si busques una sèrie que enganxi des del primer episodi, aquesta és la millor opció des del meu punt de vista.

ADAM BENABDELKADER BELAACH, 3r ESO D



## Un objecte: auriculars sense fils

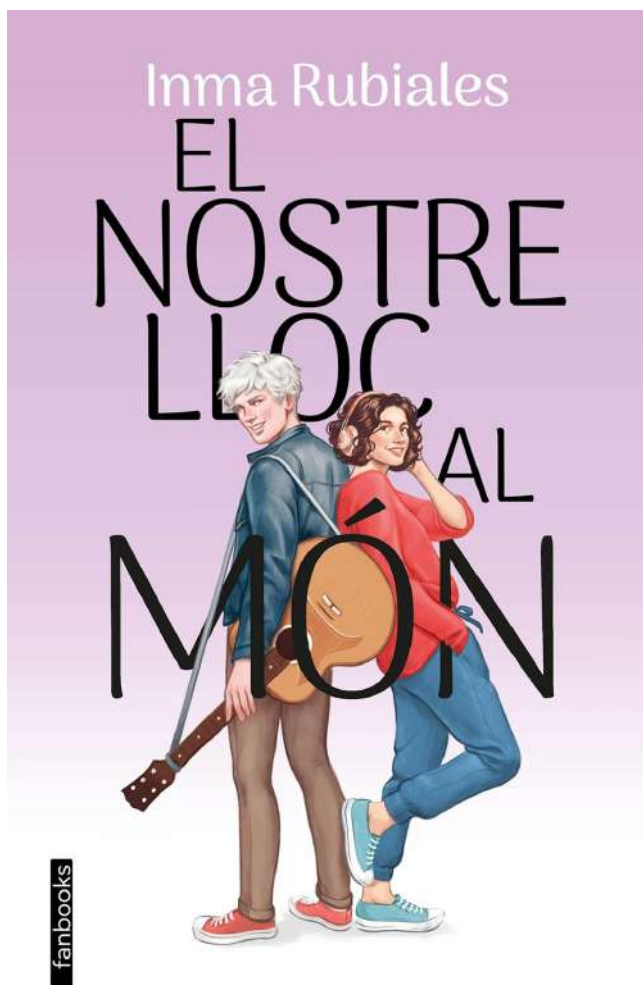
Recomano molt els auriculars sense fils, ja que és un objecte molt útil i força pràctic. Una vegada que els fas servir ja no podràs tornar més als antics auriculars amb fil que són més incòmodes i poc pràctics. M'agraden molt, perquè et pots moure lliurement sense haver de portar el mòbil a sobre i els pots fer servir per escoltar música, veure vídeos escoltar pòdcasts. Diverses coses fan que els auriculars sense fils siguin encara millors: són lleugers, tenen la seva pròpia capseta que s'utilitza com una funda i els pots portar com un clauer. En canvi, els altres auriculars sempre s'enreden fàcilment i et pots estar una bona estona intentant desfer aquell nus. Potser l'únic problema que té la meva recomanació és que amb els auriculars sense fils els has de ficar a carregar, però la bateria dura bastant. En resum, els auriculars sense fils són els millors, ja que et poden ajudar a la teva vida sigui una mica més còmoda.

YASMINA CHAHMOUT, 3r ESO D

### Uns consells: consells de futbol

Jugar a futbol és una de les coses més divertides que hi ha, però per millorar cada dia és important seguir alguns consells. El primer és escalfar una mica abans de començar: córrer suaument, moure les cames i fer alguns estiraments ràpids. Això ajuda a no lesionar-te i a començar el partit amb més energia. També és molt important practicar el control de la pilota. Pots fer tocs, dominar-la amb els dos peus i aprendre a conduir-la sense mirar-la tota l'estona. Quan juguis, intenta aixecar el cap per veure els teus companys i trobar la millor passada. A més, mou-te molt pel camp, perquè així ajudes l'equip i reps més pilotes. Recorda que el futbol no va de ser l'heroi, sinó de treballar en equip, parlar, passar i donar suport als altres. I el més important de tot: diverteix-te sempre. Si t'ho passes bé, milloraràs molt més ràpid.

JEMAL FERRER MARCOS, 3r ESO D



### Una autora: Imma Rubiales

La meua recomanació d'avui són els llibres d'Imma Rubiales, una escriptora que enganxa des de la primera pàgina. Té un estil proper, fresc i molt real, com si t'estigués parlant directament. Les seves històries parlen de sentiments, amistats, inseguretats i moments de la vida que tots hem viscut alguna vegada, però d'una manera tan clara que sembla que siguin també part teva. El que més m'agrada és que no necessites grans escenes d'acció per voler continuar llegint; simplement vols saber què passarà als personatges, com evolucionen i com aprenen a estimar-se a si mateixos. Si busques un llibre que et faci sentir identificat, que et remogui una mica i que et deixi pensant quan el tanquis, dona-li una oportunitat. Imma Rubiales té aquest toc especial que converteix cada història en una experiència emotiva i molt propera..

YINAYRI ANDREA GÓMEZ JARABA, 3r ESO D





## Un esport: karate

Jo recomano molt apuntar-se a karate perquè és un esport que t'ajuda a centrar-te i a controlar millor els nervis. A més, aprens tècniques d'autodefensa, que crec que són molt importants per si algun dia et trobes en una situació perillosa o simplement vols sentir-te més segur quan vas pel carrer. Quan vaig començar, no tenia gaire idea de què feia, però els entrenadors tenen molta paciència i t'expliquen cada moviment pas a pas. Amb el temps, no només millores físicament, sinó que també aprens a respectar els altres i a confiar més en tu mateix. A mi el karate m'ha ajudat molt a descarregar l'estrès dels exàmens i a concentrar-me millor quan estudio. També he fet nous amics al gimnàs, gent que té els mateixos objectius i que sempre t'anima quan alguna cosa no et surt bé. Potser al principi fa una mica de respecte, però quan hi entres agafes el ritme i t'ho passes genial. Per això sempre dic que val molt la pena provar-ho, encara que sigui només per descobrir una cosa nova sobre tu mateix.

ELOI VINYA SANCHO, 3r ESO D

## Una activitat: anar a un partit del Barça

Jo et recomano anar a veure un partit del Barça, tant amb els amics com amb la família. Per fer-ho, has de comprar les entrades al lloc web o bé directament a la taquilla. Tingues en compte que, si compres una entrada més cara que les ordinàries, veuràs millor el partit; tot i això, no t'ho recomano, perquè el podràs veure igualment bé sense gastar tants diners, i així hi podràs tornar més cops. Jo hi he anat tres vegades i sempre m'ha agradat molt. Considero que t'ho passaràs molt bé, tant si l'equip perd com si guanya, perquè és una experiència única, hi vagis amb qui hi vagis. Aquesta experiència la recomano tant als aficionats del Barça com als seguidors d'altres equips, ja que l'ambient normalment és molt bo i agradable.

GERARD FERRAN PIE, 4t ESO A



## Una sèrie: Crims

Jo recomano molt una sèrie de TV3 que es diu Crims. És una sèrie presentada per Carles Porta en què s'expliquen crims reals que han passat arreu de Catalunya. En tots els capítols hi apareixen testimonis i fotografies reals, declaracions policials i recreacions fictícies dels esdeveniments, que fan que el temps passi volant. Hi ha crims molt sinistres, com el del mataiaies o el de l'assassí del Putxet. Recomanaaria aquesta sèrie a un públic que no sigui sensible i a qui li agradi el gènere del true crime.

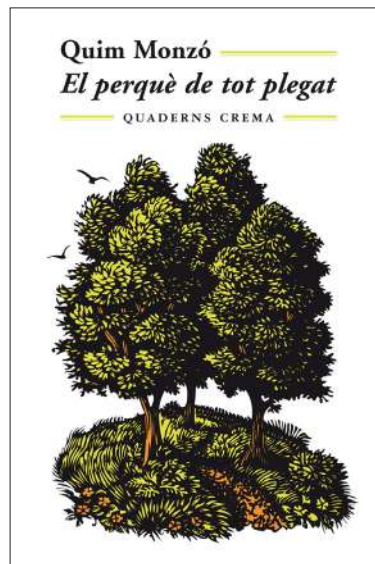
SARA ANDREEA TOMA, 4t ESO A



### Un llibre: *El perquè de tot plegat*

Llegir és una activitat que costa a certes persones. Pot semblar avorrit, cansat o feixuc, però us asseguro que val la pena fer l'esforç d'obrir un llibre, deixar-se portar i immersir-se en una història, que, al cap i a la fi, és el seu objectiu. El perquè de tot plegat és un recull de relats breus de Quim Monzó, alguns dels quals són molt estrafolaris i, en conjunt, molt divertits. No és cansat de llegir, pel simple fet que l'autor s'assegura de sorprendre el lector història rere història, amb trames cada cop més boges i recaragolades —amb un punt una mica absurd i satíric— que et faran cruspir el llibre en una nit. Si, després de llegir-lo, no t'ha agradat, ja podràs fer una crítica constructiva d'un llibre d'en Quim Monzó que, si més no, sempre queda intel·lectual. La qüestió aquí no és que t'agradi o no, sinó donar-li una oportunitat a la lectura, i crec que aquest recull extravagant és ideal!

COIA MORERA GALOFRÉ, 4t ESO A



### Un viatge: Romania

J'agrada viatjar per Europa? T'agrada descobrir noves cultures? Llavors Romania és el destí perfecte. No només et recomano visitar Bucarest, la capital, sinó també altres llocs típics del país, com Brașov o el castell de Dràcula, als Carpats. En aquests indrets gairebé sempre hi fa molt de fred, així que abriga't bé. El menjar típic inclou el sarmale, la mămăligă o l'entrecot, entre d'altres. Són plats simples, però també n'hi ha de més elaborats, gairebé sempre fets amb carn de vedella i verdures. Pel que fa a les activitats culturals i d'oci, pots visitar parcs de dinosaures, tant per als petits com per als grans, i hi ha moltes rutes per fer enduro i downhill amb bicicleta. En conclusió, a Romania hi vaig cada any i, per a mi, cada cop és millor.

PAU ZAMORANO SOLÍS, 4t ESO A

### Un viatge: Londres

Londres és un destí molt interessant per visitar, perquè és una ciutat molt atractiva i hi ha molts llocs per descobrir. Els més emblemàtics són el Big Ben, el Tower Bridge o algun camp de futbol, si t'agrada, entre altres coses. Si hi vas amb la família o amb els amics, t'ho passaràs molt millor, perquè podràs fer activitats espectaculars amb ells, com ara visitar el British Museum. El menjar més famós és el fish and chips, però al centre de la ciutat hi ha moltes cadenes de menjar ràpid, com el Shake Shack, on fan hamburgueses. Jo recomano molt aquest destí, perquè hi vaig anar amb la família i amb uns amics i ho vam gaudir moltíssim. El que més ens va agradar va ser el Big Ben i l'estadi del Chelsea, Stamford Bridge. Això sí, emporteu-vos roba que abrigui, perquè el clima allà és bastant fred si hi aneu a l'hivern!

SERGI CÍVICO OLLÉ, 4t ESO A





### Un esport: l'enduro

Per als amants del motor, la velocitat i la natura, us recomano provar l'enduro, una modalitat d'off-road que combina la velocitat i la capacitat de superar obstacles. És un esport molt exigent, en què has de dominar la moto i que, per tant, requereix una bona condició física. Jo des de petita el practico i m'agrada per la seva dificultat, l'adrenalina que genera i la sensació de llibertat que produeix. Molta gent pensa que les motos fan malbé la muntanya, els camins i els senderons, però en realitat ajuden al seu manteniment i eviten que, en cas d'incendi, no es propagui a l'altre costat. Trobo que és un esport molt perseguit i infravalorat, quan realment és molt emocionant i hi ha molt bon ambient entre pilots, ja que s'ajuden entre ells si ho necessiten.

MARTINA SALVADOR TORNÉ, 4t ESO B

### Una aplicació: Flashka

Si ets una persona a qui li costa posar-se a estudiar o algú que vol assegurar-se que ho ha estudiat tot abans d'un examen, Flashka és una aplicació ideal. És una aplicació que utilitza força, perquè és molt útil per estudiar: només has d'adjuntar les fotos de la teoria que necessites aprendre. La mateixa aplicació crea flashcards, que bàsicament són imatges, i gràcies a la seva intel·ligència artificial pots demanar-li resums, fer un quiz o simplement simular una prova d'examen. Pots configurar si prefereixes fer-ho en format test o bé escrivint una resposta. Recomano molt aquesta aplicació a les persones que van justes de temps o a aquelles que es volen preparar millor per afrontar el batxillerat.

ZAYD BEN ABDELKRIM, 4t ESO B



### Un esport: el futbol

El futbol és un esport molt recomanable per als joves d'aquesta generació, ja que ajuda a mantenir una bona forma física i millora la salut. Practicar futbol m'ha ensenyat a treballar en equip, a respectar els companys i a acceptar les normes. A més, m'ha ajudat a desconnectar quan tenia estrès després de l'institut i també a millorar l'estat d'ànim. Jugant a futbol es creen amistats i es reforça la comunicació en grup. Aquest esport m'ha ensenyat què són el respecte i la superació personal. Jugant a futbol aprens a guanyar, però també a perdre. Aquest esport tan bonic m'ha ensenyat moltes coses que em faran créixer tant en l'àmbit personal com en l'esportiu. Recomano que hi jugueu, perquè t'ensenya valors, fomenta la superació personal i és una bona opció per divertir-se.

SAMUEL UYIOSE MUSA MUSA, 4t ESO B

### Un objecte: la carpeta d'anelles

Si et trobes en l'etapa de l'ESO, batxillerat o cicles formatius, et recomano utilitzar una carpeta amb anelles. Quan vaig acabar la primària, vaig decidir deixar la típica llibreta de colors i comprar-me la carpeta. Ho vaig fer per poder organitzar-me millor i amb més facilitat. La veritat és que em va funcionar, ja que està repartida en diferents apartats separats per làmines de plàstic, que també inclouen un compartiment per guardar-hi el que necessitis. Partint d'aquests diferents apartats, pots posar tots els fulls que vulguis. Dins la carpeta també hi trobaràs diferents adhesius amb noms de les matèries. Finalment, et recomano comprar-la, ja que no te'n penediràs i notaràs un canvi en l'organització.

JÚLIA MOIX PADILLA, 4t ESO B



### Un esport: la boxa

Una de les úniques activitats que sento que m'ha agradat de veritat és practicar boxa, fins al punt de sentir-me ple tenint-la a la meua vida. La boxa no només consisteix a donar i rebre cops de puny, sinó que també ensenya valors molt importants que es poden extrapolar a altres àmbits de la teua vida, com la disciplina. També t'aporta beneficis físics, com la força, la resistència, la velocitat... A part, t'aporta una capacitat que et canvia la vida, que és la capacitat de saber defensar-te. Considero que aquesta capacitat canvia la teua confiança en moltes situacions en què una persona que no sap lluitar tindria por. M'ha enganxat el progrés i la rivalitat, ja que el fet de mesurar el teu nivell cada setmana i veure com millores és addictiu. Una altra cosa que també m'atrau és la pau que sento després d'exigir-me el màxim en un entrenament.

ROGER GAHETE DALMAU, 4t ESO A

### Un esport: el futbol

Jo recomano jugar a futbol. A la vida hem de fer esport per mantenir una bona salut i prevenir malalties. El futbol no només serveix per mantenir-se en forma, sinó que també t'ensenya molts valors, com ara el treball en equip, la responsabilitat i el compromís. De petita veia el meu germà jugar a futbol i, gràcies a ell, em va començar a agradar. Ara formo part de dos equips diferents i entreno en tots dos. El futbol s'ha convertit en la meua segona casa. Per aquest motiu, si t'agrada fer esport i no saps quin triar, no dubtis a provar el futbol!

IRIS ANGLÈS OLMO, 4t ESO C





## Una activitat: el journaling

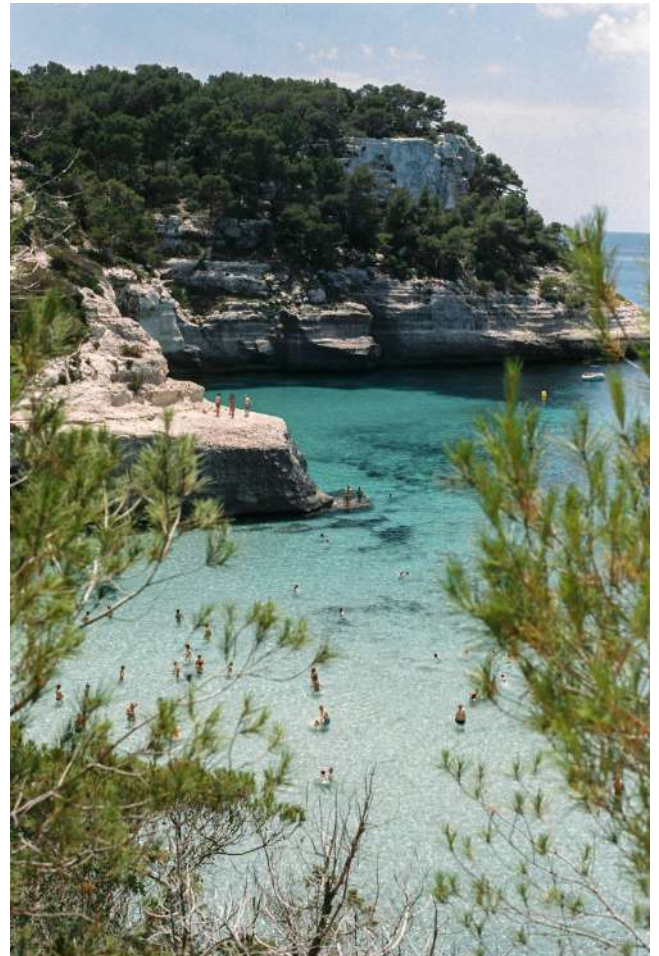
Jo recomano molt escriure un diari personal, també conegut com a journaling. És un moment per connectar amb tu mateix i amb tot el que t'ha passat o tot el que vols aconseguir. Potser tens dubtes sobre com organitzar-lo, com es fa o en quins moments escriure-hi. Per això, jo recomano organitzar-lo de la manera següent. Primer, has de buscar una llibreta que t'agradi o alguna que tinguis per casa. Quan la tinguis, a cada mes li hauràs de fer una portada. Per exemple, a la portada del desembre hi pots posar el nom del mes i algun dibuix que et recordi aquell període. A la pàgina següent, hi pots escriure cinc o sis paraules boniques o inspiradores. Després, hi anotaràs quatre propòsits que vulguis aconseguir cada dia, com, per exemple, beure aigua. Si ho aconsegueixes, ho pintes de verd, i si no, de color vermell. Cada dia pots escriure el que vulguis. Si no saps què escriure, pots començar anotant alguna cosa per la qual estàs agraït o algun objectiu que vulguis aconseguir. Pots escriure al matí, quan et despertes, o abans d'anar a dormir.

ONA LLORACH LLAGOSTERA, 4t ESO C

## Un viatge: Menorca

No saps on viatjar aquest estiu? Doncs no ho pensis més i ves a Menorca. Jo hi he anat aquest estiu. Vaig estar allotjada a Ciutadella i, des d'allà, pots visitar tota l'illa. No té res a envejar a les Maldives, ja que a totes les cales i platges l'aigua és cristal·lina. Pots visitar pobles preciosos, com per exemple Ferreries. Si pots, ves-hi durant l'època de Festa Major, en què se celebren els tradicionals jaleos. També podràs tastar el menjar típic de Menorca, com les ensaïmades o la sobrassada. Jo recomano anar-hi amb ferri, perquè així pots portar el cotxe i després moure't per l'illa és més fàcil, ja que podràs anar d'una punta a l'altra. A Menorca no t'avorriràs, perquè tens mil cales per visitar i, si hi vas durant la Festa Major —que és el que jo et recomano—, podràs conèixer les seves tradicions i veure els famosos cavalls. Ara ja saps on anar aquest estiu: ves a descobrir l'encant de Menorca.

XÈNIA GASULL COLLA, 4t ESO C



### **Un hàbit: anar al gimnàs**

Jo recomano anar al gimnàs. Fer activitats esportives sempre va bé per al físic, per a la ment i per sentir-te bé, a més d'ajudar-te a no cansar-te tan fàcilment quan fas exercici. Al gimnàs pots fer una gran varietat d'exercicis: de resistència, de força, etc. És molt addictiu, perquè quan faltes només un dia ja notes que el teu cos necessita fer activitats que requereixin esforç. A mi m'agrada molt anar-hi perquè, quan acabes, et sents molt content amb el que has fet.

**PAU MARTÍ KONIECZNA, 4t ESO C**



### **Un esport: la boxa**

Una de les úniques activitats que sento que m'ha agradat de veritat és practicar boxa, fins al punt de sentir-me ple tenint-la a la meua vida. La boxa no només consisteix a donar i rebre cops de puny, sinó que també ensenya valors molt importants que es poden extrapolar a altres àmbits de la teua vida, com la disciplina. També t'aporta beneficis físics, com la força, la resistència, la velocitat... A part, t'aporta una capacitat que et canvia la vida, que és la capacitat de saber defensar-te. Considero que aquesta capacitat canvia la teua confiança en moltes situacions en què una persona que no sap lluitar tindria por. M'ha enganxat el progrés i la rivalitat, ja que el fet de mesurar el teu nivell cada setmana i veure com millores és addictiu. Una altra cosa que també m'atrau és la pau que sento després d'exigir-me el màxim en un entrenament.

**ROGER GAHETE DALMAU, 4t ESO A**

### **Un esport: el futbol**

Jo recomano jugar a futbol. A la vida hem de fer esport per mantenir una bona salut i prevenir malalties. El futbol no només serveix per mantenir-se en forma, sinó que també t'ensenya molts valors, com ara el treball en equip, la responsabilitat i el compromís. De petita veia el meu germà jugar a futbol i, gràcies a ell, em va començar a agradar. Ara formo part de dos equips diferents i entreno en tots dos. El futbol s'ha convertit en la meua segona casa. Per aquest motiu, si t'agrada fer esport i no saps quin triar, no dubtis a provar el futbol!

**IRIS ANGLÈS OLMO, 4t ESO C**





### Una cantant: Dua Lipa

Recomano escoltar la cantant Dua Lipa. Va néixer al Regne Unit i, actualment, ha publicat tres àlbums. El seu èxit va començar quan va llançar la cançó que la va fer famosa, "New Rules". Escoltar-la et farà venir ganes de ballar, cantar i no deixar de posar les seves cançons. A més, si t'agraden les cançons en anglès, Dua Lipa és perfecta per a tu. Si he de recomanar-te alguna cançó, diria que "End of an Era" t'encantarà, ja que et transportarà mentalment a l'estiu.

JOEL MARTÍNEZ SAMPEDRO, 4t ESO C

### Un llibre: *Throne of Glass*

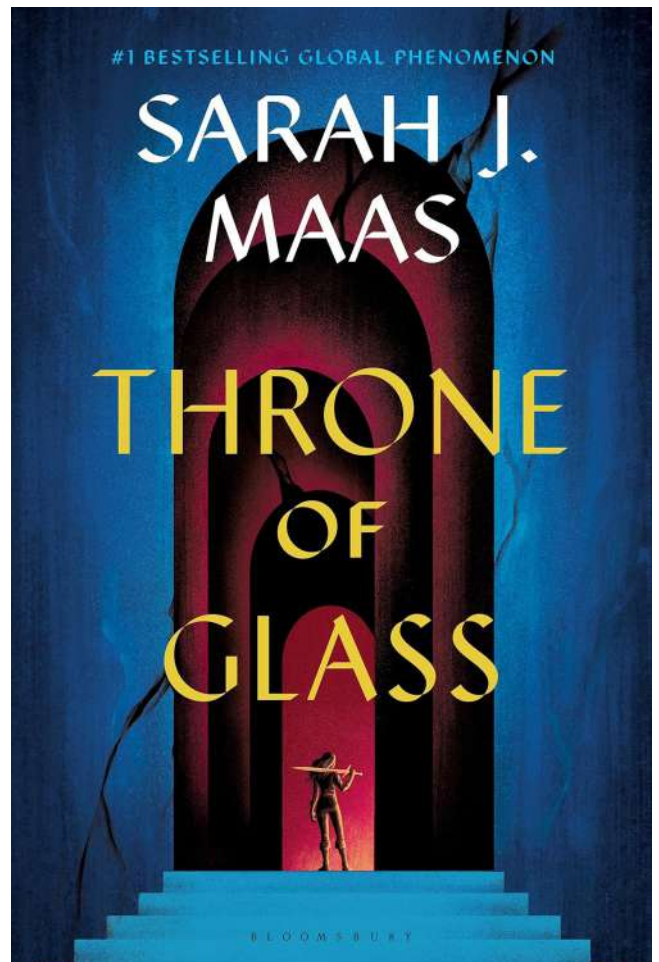
Jo us recomano el primer llibre de la saga *Throne of Glass*. És un llibre publicat el 2010, escrit per l'autora Sarah J. Maas, més coneguda per escriure *Acotar*.

Aquest primer volum ens presenta la nostra protagonista, Celaena, una esclava en unes mines de sal que és reclutada per participar en una competició com a campiona del príncep del regne. La trama ens explica com l'assassina afronta la competició per poder firmar un tracte amb el rei i ser lliure després de quatre anys com a la seva mercenària.

Recomano aquest llibre perquè la història és tensa i emocionant, et manté alerta en tot moment, i la manera de narrar els fets és tan hipnotitzant que no pots deixar de llegir. La protagonista és increïble i el món està ben construït, amb bons "plot twists" i personatges secundaris misteriosos.

Si t'agraden els llibres de fantasia amb una història molt èpica i única, definitivament hauries de llegir-lo.

SARA TAIDER, 4t ESO D



### Una saga: *Mesos amb tu*

Jo recomano la saga *Mesos amb tu* de Joana Marcús, que tracta d'una noia (Jennifer Brown) que va a la universitat a fer una carrera de filologia i allà coneixerà la seva companya d'habitació al campus (la Naya) i el millor amic de la parella d'aquesta (en Jack Ross). Gràcies a aquests dos, coneixerà gent nova, llocs nous i viurà noves experiències. Recomano aquesta saga de quatre llibres perquè són molt ràpids de llegir, molt entretinguts i perquè t'enamoraràs de la relació d'en Jack Ross i la Jenna.

ALBA MORGADO, 4t ESO D



### Una activitat: anar a la Colla Joves de Valls

Jo recomano anar a la Colla Joves de Valls, primer de tot perquè fa molts anys que hi vaig i hi he conegut gent que és per a tota la vida, i després també perquè és molt divertit. No estic obligant ningú a anar a la Colla Joves, però si pots triar, que sigui la Joves. Si tries la Joves, quin goig, perquè hi ha un ambient que t'encantarà. Assagem dos dies a la setmana: dimecres i divendres. No podem oblidar que els caps de setmana hi ha les famoses actuacions de castells, en un poble o una ciutat. Majoritàriament, comencem a assajar al març; durant les primeres setmanes o el primer mes assagem només els divendres, i després, a l'abril, comencem també a assajar els dimecres. La Joves t'agradarà molt: coneixeràs moltíssima gent, hi ha molt d'ambient i molta festa, molts castells, molts dinars i sopars i molt de jovent. Vine a la Joves.

SARAH ROSE, 4t ESO D



### Una activitat: anar de creuer

Si busques unes vacances diferents, divertides i plenes d'emoció, ves de creuer. Gaudiràs de diverses ciutats, illes i pobles... o simplement podràs anar-hi a desconnectar. Els creuers ofereixen moltes activitats: en família, sol, amb amics o per conèixer gent nova. Jo et recomano anar de creuer, ja que podràs visitar diversos països còmodament. D'altra banda, les amistats i els records que t'emportes són dels millors. Per acabar, cal destacar les festes que s'hi organitzen. Són temàtiques; n'hi ha una en què tothom es vesteix de blanc, i és impressionant veure tanta gent vestida igual. En conclusió, anar de creuer és una experiència que has de viure almenys un cop a la vida.

VIANELLA CABRAS, 4t ESO D





## Un producte: crema solar

La meva recomanació es basa a posar-se crema solar. És una crema que, a més de protegir-te del sol, protegeix l'estat de la pell. Pel que fa al fet que la teva pell es vegi bé, també prevé les arrugues. Encara que molta gent es posi aquesta crema només a l'estiu, és necessari utilitzar-la durant tot l'any. Tot i que jo personalment no me la poso cada dia, és molt recomanable per a la pell, sobretot per a la cara. A més, et protegeix de les cremades solars. Per la meva experiència, dona com un tipus de brillantor a la cara i es nota moltíssim la diferència entre posar-se'n i no posar-se'n. Així que per això ho recomano.

NESRINE KHELIF, 4t ESO E

## JAUMENIGMES

---

1. Dit del múscul del tou de la cama que dibuixa la mar de bé (professora de Visual i Plàstica, 5 lletres)

2. Seny ordenadora de la llengua catalana amb calculadora (professora de Matemàtiques, 5 lletres)

3. "Strong" en català (professora de Llengües estrangeres, 4 lletres)

4. En castellà, l'arbre fruiter de finals d'estiu (professora d'Educació Física, 7 lletres)

5. Primera persona del present d'indicatiu del verb marcar (professora d'Educació Física, 5 lletres)

**Acaba la frase per descobrir el nom complet del docent!**

1. Ella és morena i el Francesc \_\_\_\_\_ (professor d'FP, 3 lletres).
2. Ell visita campanars del País Valencià i el Salva \_\_\_\_\_ (professor de Matemàtiques, 6 lletres).
3. Cada estiu ell visita Perpinyà i la Marta Claravalls \_\_\_\_\_ (professora de Llengües Estrangeres, 5 lletres).
4. Aquella professora té plantes mortes, però la Paloma Vicente \_\_\_\_\_ (professora de Ciències Experimentals).
5. Estic aprenent ucraïnès i l'Unai \_\_\_\_\_ (professor d'FP, 3 lletres).
6. El fuster Ilima i el Jordi \_\_\_\_\_ (professor de Tecnologia, 5 lletres)
7. Els alumnes visiten Sevilla i el David López \_\_\_\_\_ (professor de Ciències Socials, 7 lletres)
8. Aquell professor és dolentet, però l'Antoni Marsal \_\_\_\_\_ (professor de Llatí, 5 lletres)
9. Ella sempre freqüenta Roma i l'Elena \_\_\_\_\_ (professora de Visual i Plàstica, 4 lletres)
10. L'August parla valencià i la Claustre \_\_\_\_\_ (professora de Català, 8 lletres)
11. Ell s'ha ofegat i la Neus \_\_\_\_\_ (professora de Català, 6 lletres)
12. Ella lluita i la Marina \_\_\_\_\_ (professora de Llengües Estrangeres, 7 lletres)
13. Ell visitarà Madrid i la Sílvia \_\_\_\_\_ (professora de Llengües Estrangeres, 6 lletres)

**SOLUCIONS**

- |                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 1. BESSÓ (MERCÈ BESSÓ)   | 1. ROS       |
| 2. FABRA (SÒNIA FABRA)   | 2. TORRES    |
| 3. FORT (INÈS FORT)      | 3. PARÍS     |
| 4. HIGUERA (EVA HIGUERA) | 4. VIVES     |
| 5. MARCO (RAÚL MARCO)    | 5. RUS       |
|                          | 6. SERRA     |
|                          | 7. CÓRDOBA   |
|                          | 8. BONET     |
|                          | 9. MILÀ      |
|                          | 10. PALLARÈS |
|                          | 11. SALVAT   |
|                          | 12. BATALLA  |
|                          | 13. TOLEDO   |

## EL CANÇONER VALLENC

Escaneja els codis QR i completa les cançons vallenques que ho han petat enguany!



### *A la freska, de Figa Flawas*

T'espero (T'espero)  
 La vida (La vida)  
 I l'esperança  
 Diu si pot tornar ja cap a casa  
 M'ho penso (M'ho penso)  
 Que tot s'oblida (Tot s'oblida)  
 Tot aquest \_\_\_\_\_  
 Esperant que riguis d'una vegada  
 No, no soc feliç al teu costat  
 Podria viure sense tu, però me n'adono que no vull  
 Porto massa temps cansada de meravellar-me  
 He matat les \_\_\_\_\_ acostant-me per voler  
 tocar-les  
 I si no, I si no, I si no m'estima (x 2)  
 A cagar a la vi... A cagar a la via

T'espero (T'espero)  
 La vida (La vida)  
 I l'esperança (I l'esperança)  
 Diu si pot tornar ja cap a casa  
 M'ho penso (M'ho penso)  
 Que tot s'oblida (Tot s'oblida)  
 Tot aquest espectacle (Tot aquest, tot aquest)  
 Esperant que riguis d'una vegada  
 Quin invento  
 Som la coca-cola I els mentos  
 Calipso fusionat amb el mento  
 Sempre surt la teva cara

Quan d'altre' cosso', m'alimento  
 Estic ferit I tu ets la \_\_\_\_\_  
 (La-la-la-la-la-la-la)  
 Com un gat, em llepo la \_\_\_\_\_  
 I tu quina llengua que tens, I la cara, I les dents  
 Que bonic quan t'enganxo rient  
 Quina puta ràbia

T'espero (T'espero)  
 La vida (La vida)  
 I l'esperança (I l'esperança)  
 Diu si pot tornar ja cap a casa  
 M'ho penso (M'ho penso)  
 Que tot s'oblida (Tot s'oblida)  
 Tot aquest espectacle (Tot aquest, tot aquest)  
 Esperant que riguis d'una vegada  
 I si no, I si no, I si no m'estima  
 I si no, I si no, I si no m'estima  
 A cagar a la vi... A cagar a la via  
 I mira que estàs com un tren  
 Tranqui que ja no és \_\_\_\_\_  
 Aquí estaré esperant-te  
 Pendent de si fem un nen  
 I mira que estàs com un tren  
 Però tranqui que ja no és urgent  
 Aquí estaré esperant-te  
 Per si fem un fill all night  
 (Tot el dia m'està xinxant)

## EL CANÇONER VALLENC

Escaneja els codis QR i completa les cançons vallenques que ho han petat enguany!



### *Digue'm-ho tu, de Mariona Escoda*

Et veig ballar sota la lluna  
 Mentre em mires de \_\_\_\_\_  
 Faig veure que no m'interessa  
 Perquè em fa por acostar-me a tu  
 No soc capaç d'anar a buscar-te  
 Porta-m'hi, porta-m'hi tu  
 No puc parar d'imaginar-te  
 Porta-m'hi, porta-m'hi  
 I ara em vens a veure amb un gest tan  
 \_\_\_\_\_  
 i a mi m'ha quedat molt clar  
 Que ja no tinc excuses per fer-me la dura  
 m'he oblidat de respirar  
 i no sé ni quina cançó sona  
 S'acaba el temps però tinc tota l'estona  
 I ara em vens a veure amb un gest tan tendre  
 Digue-m'ho, digue-m'ho tu... digue-m'ho tu

I en un \_\_\_\_\_ de diferència  
 T'allunyes sense dir-me res  
 Jo ara ballo tota sola  
 Demano una copa més

No puc saber si és culpa meva  
 Digue-m'ho, digue-m'ho tu  
 Que marxis d'aquesta manera  
 Digue-m'ho, digue-m'ho

I ara em vens a veure amb un gest tan tendre  
 i a mi m'ha quedat molt \_\_\_\_\_  
 Que ja no tinc excuses per fer-me la dura  
 m'he oblidat de respirar  
 I no sé ni quina cançó sona  
 S'acaba el temps però tinc tota l'estona  
 I ara em vens a veure amb un gest tan tendre  
 Digue-m'ho, digue-m'ho tu... digue-m'ho tu

I ara em vens a veure amb un gest tan tendre  
 i a mi m'ha quedat molt clar  
 Que ja no tinc excuses per fer-me la dura  
 m'he oblidat de respirar  
 I no sé ni quina cançó sona...  
 S'acaba el \_\_\_\_\_ però tinc tota l'estona  
 I ara em vens a veure amb un gest tan tendre  
 Digue-m'ho, digue-m'ho tu... digue-m'ho tu

## SOPA DE LLETRES

### DIGNIFIQUEM EL SISTEMA EDUCATIU

Busca les reivindicacions docents!

T	V	P	A	B	U	R	O	C	R	À	C	I	A
S	A	L	A	R	I	U	G	E	R	Z	F	Y	I
Y	T	Z	Q	I	N	C	L	U	S	I	Ó	Y	R
C	Q	H	T	L	F	W	K	J	Y	J	Q	F	Q
R	E	C	U	R	S	O	S	X	F	S	S	C	H
P	Y	N	S	Q	W	Q	U	A	L	I	T	A	T
N	I	V	D	Q	E	E	X	I	Q	K	H	I	E
H	X	J	E	D	T	F	P	U	S	Q	G	S	Z
S	E	S	T	A	B	I	L	I	T	A	T	J	Z
Z	J	T	Y	Q	D	Z	V	Y	N	R	M	P	A
V	M	P	M	M	V	R	H	R	À	T	I	O	S
E	D	U	C	A	C	I	Ó	S	Y	F	L	W	G
S	C	C	K	O	C	I	S	P	I	Y	I	V	S
V	A	G	A	G	A	S	S	E	M	B	L	E	A

Las palabras están ocultas horizontalmente.

ASSEMBLEA

BUROCRÀCIA

EDUCACIÓ

ESTABILITAT

INCLUSIÓ

QUALITAT

RECURSOS

RÀTIOS

SALARI

VAGA

Generador de Sopa de Letras | educima.com



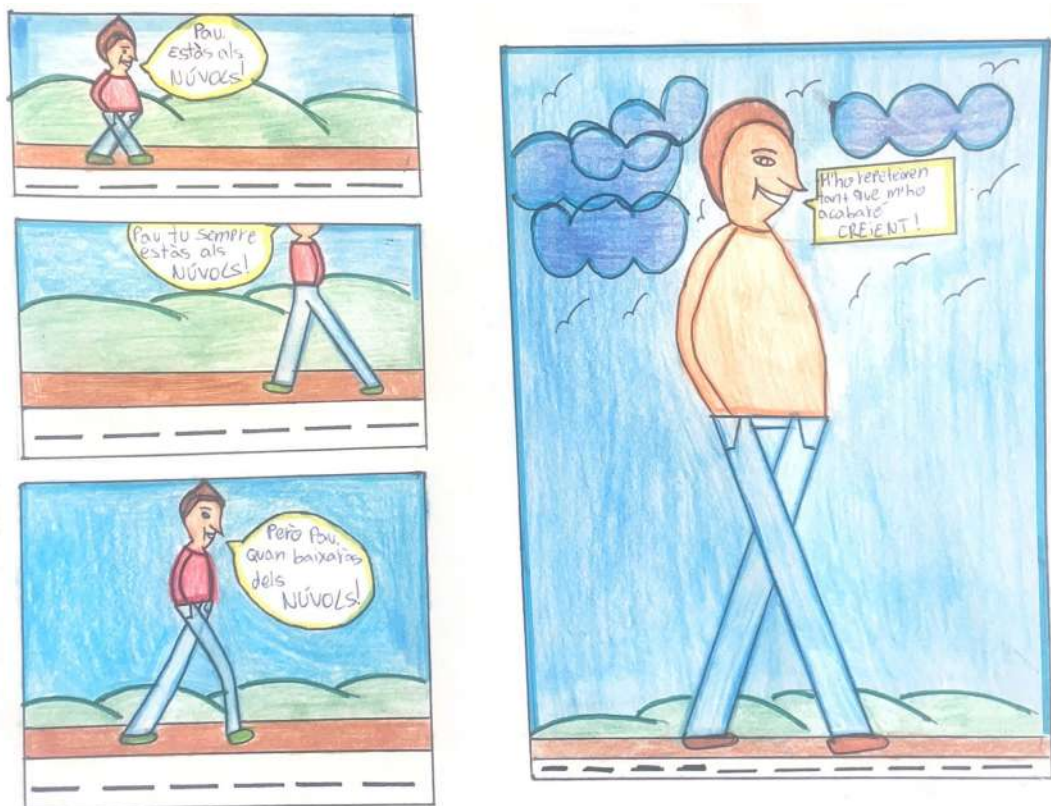
Disseny i text: Adrià Sánchez Sanahuja, 1r ESO B



Disseny i text: Ian Requena Rubio, 1r ESO D



Disseny i text: Saüc Rué Domingo, 1r ESO D



Disseny i text: Blanca Felip Canela, 1r ESO D





## OFERTA FORMATIVA

### EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA (ESO)

#### BATXILLERAT (BAT)

- MODALITAT DE CIÈNCIES I TECNOLOGIA
- MODALITAT D'HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

#### CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ (CFGM)

- TÈCNIC/A EN ACTIVITATS COMERCIALS
- TÈCNIC/A EN GESTIÓ ADMINISTRATIVA
- TÈCNIC/A EN SISTEMES MICROINFORMÀTICS I XARXES
- TÈCNIC/A EN INSTAL·LACIONS ELÈCTRIQUES I AUTOMÀTIQUES
- TÈCNIC/A EN MECANITZACIÓ
- TÈCNIC/A EN SOLDADURA I CALDERIA
- TÈCNIC/A EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- TÈCNIC/A EN EXCAVACIONS I SONDEJOS

#### CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR (CFGS)

- TÈCNIC/A SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓ I FINANCES
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN DESENVOLUPAMENT D'APLICACIONS MULTIPLATAFORMA
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓ I SISTEMES INFORMÀTICS EN XARXA
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN ENSENYAMENT I ANIMACIÓ SOCIOESPORTIVA
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN PROGRAMACIÓ DE LA PRODUCCIÓ EN FABRICACIÓ MECÀNICA
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN DISSENY EN FABRICACIÓ MECÀNICA
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN MECATRÒNICA INDUSTRIAL
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN AUTOMATITZACIÓ I ROBÒTICA INDUSTRIAL
- TÈCNIC/A SUPERIOR EN TRANSPORT I LOGÍSTICA

#### CURSOS D'ESPECIALITZACIÓ FP

- FABRICACIÓ ADDITIVA
- FABRICACIÓ INTEL·LIGENT

#### PROGRAMA DE FORMACIÓ I INSERCIÓ (PFI)

- AUXILIAR DE COMERÇ I ATENCIÓ AL PÚBLIC
- AUXILIAR DE MANTENIMENT I MUNTATGE D'INSTAL·LACIONS ELÈCTRIQUES, AIGUA I GAS
- AUXILIAR EN SERRALLERIA I CONSTRUCCIONS METÀL·LIQUES



Erasmus+



#### HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

(octubre - maig)  
de 10 h a 13 h de dilluns a divendres  
de 16 h a 18 h dilluns i dijous  
(juny - setembre)  
de 10 h a 13 h de dilluns a divendres



Carrer Creu de Cames, s/n  
43800 VALLS  
TEL. 977 600 938 FAX. 977 612 565  
e3004611@xtec.cat  
www.institutjaumehuguet.cat

**INSTITUT  
JAUME  
HUGUET**  
*ANTIGA ESCOLA DEL TREBALL*  
**VALLS**



**reviscola**