

ixdel'ou #56

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Mai 2022

Somniar a gust

Còmic

ELS CONDONDS

Gran mural contra la
violència machista

Experiència erasmus

Estudiants de Xàbia

Whats

Agenda



Somniar a gust

El somni és un dels misteris més grans de la vida. Igual que la partícula de Higgs o els forats negres de Hawking, encara no se sap amb exactitud per què dormim, però el que sí sabem, és que dormir bé és una de les pedres angulars de la salut. De sis a huit hores per nit sembla ser la quantitat òptima de son per a la majoria, has de saber que interrompre o alterar la son pot fer-te més vulnerable a malalties, pot afectar-te en la teua capacitat de pensar amb claredat l'endemà, així com la teua salut tant física com mental.

Propostes per dormir bé:

- Mantén el teu dormitori en una temperatura còmoda i tan fosc com siga possible.
- Evita el mòbil o mirar la televisió al llit. Aquests factors poden fer que el cos i el cervell associen el llit amb aquestes activitats, i no amb dormir.
- Desenvolupa una rutina per anar a dormir. Fes el mateix cada nit abans d'anar a dormir. Per exemple, llegir durant 10 minuts cada nit abans d'anar a dormir, escriure el teu diari... Connectarà aquestes activitats amb dormir, i fer-les ajudarà a tindre son.
- Utilitza el llit només per dormir.
- Gita't a dormir i desperta't a la mateixa hora cada dia, fins i tot és recomanable els caps de setmana. Això ajuda el cos a desenvolupar un cronograma de la son.
- Evita les migdiades, ja que pot pertorbar el ritme normal de la son. Si has de fer sesta, només descansa durant 30 minuts, i mai més tard de les 16 h.
- Evita el consum de la cafeïna del cafè i dels refrescos i la nicotina dels cigarrets, especialment, durant les últimes hores del dia. Evita també menjar abundantment o beure molta aigua al capvespre.
- Fes exercici de forma regular, però no faces exercici hores abans d'anar a dormir.

**IX DE
L'OU**
PRESENTA

- SELFIES -

Per **JUANTXO**



En l'adolescència se solen donar les primeres experiències sexuals. És un moment en què les relacions poden ser esporàdiques i és important prendre les màximes precaucions, no sols per a la prevenció d'embarassos no desitjats, sinó també de malalties de transmissió sexual (SIDA i altres). Per això, un dels mètodes més recomanables és el condó, i cal utilitzar-lo bé perquè siga efectiu.

Ací tens algunes recomanacions per fer un bon ús.

- 1.** Intenta aconseguir-los d'un lloc segur: el millor és la farmàcia, però si et fa vergonya, hi ha màquines expenedores a l'exterior.
 - 2.** A l'hora de triar la talla pensa que han de quedar perfectament ajustats, ni massa estret, ni massa amples, sobretot si busquem evitar sorpreses.
 - 3.** Ni se t'ocórrega guardar el preservatiu en la cartera: els preservatius són sensibles a la calor, la fricció i la pressió, així evitem que si passa un mes dins de la cartera -que un sol portar en una butxaca dels pantalons-, perda fiabilitat. Millor guardar-los en llocs secs i temperats.
 - 4.** Mai hem d'usar un preservatiu caducat. El primer que cal fer per a comprovar si està caducat o no, és mirar la data de caducitat. Encara que no estiga passat de temps, hem de comprovar que en obrir-lo, mantinga la textura que li correspon. En cas que estiga sec o massa enganxós, no dubtes a tirar-lo.
 - 5.** Si tens problemes per obrir-lo, mai gastes les dents i, si pot ser, tampoc amb unes ungles llargues i esmolades. Utilitzar les dents o qualsevol objecte punxant és una mala idea. Generalment, els preservatius s'empaqueten amb una cobertura fàcil d'obrir.
 - 6.** Quant més tardes en posar-te el preservatiu, més possibilitats hi ha que hi haja un intercanvi de fluids no desitjat. Alguns estudis asseguren que entre el 17% i el 50% de la gent espera fins a l'últim moment per a usar el preservatiu després de començar la relació sexual. Això augmenta les possibilitats de contagi de MTS i d'embaràs. Cal usar el preservatiu abans de començar, no mentrestant.
 - 7.** També és un problema llevar-lo després de massa temps, ja que pot "eixir-se". Així que, cal usar-lo i retirar-lo en els moments idonis, no excessivament tard.
- Prohibitíssim tornar-lo a utilitzar. Aquesta és un dels pitjors costums que, aparentment, entre l'1,4% i el 3,3% de les persones realitzen. No és una bona idea, no sols per ser antihigiènic, sinó també perquè l'efectivitat del preservatiu es perd. El correcte és usar-lo només una vegada. Si continua la relació sexual heu d'utilitzar un altre nou (que no són reversibles!!!).



El Antoni Llidó de Xàbia crea un gran mural contra la violència machista

La artista Bárbara Sebastián pinta junto a los alumnos en uno de los muros del instituto un grafiti que concienza

Los mensajes brotan de los muros. Alumnos del instituto Antoni Llidó de Xàbia crearon junto a la artista Bárbara Sebastián, conocida como Barbiturikills y autora, entre otros destacados murales, de un grafiti de homenaje a Sorolla en el Cabanyal de València, una gran obra que concienza. El mensaje es «mai deixes que l'odi decidisca». El mural está en uno de los muros exteriores del centro y concienza contra la violència machista. La escena está ambientada en la noche de Sant Joan, fiesta grande en Xàbia. Los alumnos han descubierto una forma de expresión, la del grafiti, que hace hablar a las paredes. La intervención artística la ha organizado el departamento de dibujo del instituto, y la ha sufragado la Asociación de Madres y Padres de Alumnos.



Har Chokbi de Lamo 3ra

MERLI

Merli és una sèrie catalana que conta la vida d'uns adolescents. Un d'ells, Bruno, tenia un pare, però no es portava bé amb ell perquè els pares estaven separats i no passava temps amb el pare desde que era petit. La mare ha d'anar-se'n a Roma a treballar, així que Bruno ha de quedar-se amb son pare Merli.

Més tard Bruno s'entera que Merli no tenia casa, vivia amb la mare.

Al principi, no es porten bé perquè Merli no treballava, però després li ciden para treballar en un institut. Com a professor de l'assignatura Però el que no sap és que l'institut era el del seu fill.

El primer dia de classe, Merli entra a la seva classe de tutoria i veu que és la classe del Bruno. Ell s'enfada amb Merli perquè devia que ho hauria fet apressa per a l'establiment.

La sèrie va contant com Merli va aguantant confiança amb la classe, perquè era molt bon professor, però els professors l'odiaven perquè feia el que volia i per això als alumnes li encantava.

També anem veient com la relació de pare i fill millora.

La sèrie m'ha agradat molt perquè va sobre els problemes dels adolescents i com ho solucionen.



LOS SERRANO Ainhoa Buigues Puig

Se podria dir que la meua sèrie preferida és "Los Serrano". Cada vegada que estic trista, que estic decebuda que em sent sola, que estic enfadada, que note que les coses no m'ixen bé em pose esta sèrie i, per un moment, m'oblida de totes emocions tristes. Perquè cada vegada que acabe un capítol, acabe també plicant-me de rira.

"Los Serrano" tracta sobre el dia a dia d'una família molt graciosa i un tant peculiar, formada per Diego (el pare) i els seus fills Marcos, Guille i Curto i Lucía (la mare) i les seues filles Eva i Teté. Aquests personatges, junt amb uns altres igual de graciosos, passen per molts problemes i acaben solucionant-los estant cada vegada més units entre ells. Com he dit abans, recomane molt aquesta sèrie perquè pot fer que passes d'estar trista a acabar plorant de rira. A més a més, des del confinament de l'any passat, notava que poc a poc anava distanciant-me de la meua família però ara que veiem "Los Serrano" tots junts els diumenges, la nostra relació ha millorat moltíssim.



IES LA MAR Experiencia erasmus, en Herford (Alemania)



Viajar lo puedes hacer siempre, pero hacerlo como se hace con el programa Erasmus es una experiencia irrepetible y que, sin ninguna duda, cualquier persona que la vive, se queda con ganas de más. Desde el IES La Mar, gracias a las relaciones que tienen con institutos de toda Europa, cada año se ofrece a alumnos de todos los niveles la posibilidad de adentrarse en una pequeña aventura que, aparte de ayudarnos a mejorar el nivel de inglés, nos hace crecer como personas. Como alumno que ha tenido la oportunidad de participar en el proyecto Jávea - Herford (2021-22) no puedo estar más satisfecho. Me llevo de este proyecto grandes recuerdos y una segunda familia alemana.

*(Hugo
Fernández García, 1º Bachillerato)*

A l'IES LA MAR de Xàbia, a més d'aquesta mobilitat amb 15 alumnes de 1r de Batxillerat, hem gaudit de mobilitats a Itàlia i a Portugal amb alumnes de 3r d'ESO i alguns dels nostres alumnes de Cicles Formatius estan realitzant les seues pràctiques formatives a Europa amb projectes Erasmus.





Des del primer moment que vaig començar batxillerat, la típica pregunta que no parava d'escoltar al meu voltant era: ja saps què vas a fer quan acabes? La meua resposta sempre era un no. Bé, jo em vaig clavar al batxillerat de ciències perquè sempre se m'han donat millor que les lletres. Després d'haver acabat batxillerat i haver fet el selectiu, em vaig veure perduda en un món d'infinites opcions, en les quals no sabia si realment serien allò que volia dedicar-me en un futur o, ni tan sols, si m'agradaria. La carrera de Farmàcia la vaig descobrir buscant per internet allò típic de "carreras de ciencias con más futuro laboral", perquè veient com es plantejava el futur era un punt important a l'hora de l'elecció. Vosaltres pensareu: Però quines eixides té farmàcia si no és treballar en una oficina de Farmàcia? Bé, aquesta carrera abraça molts àmbits dins del món laboral, com poden ser: treballar en un hospital, ser cos de servici de les administracions públiques (farmàcia militar), treballar en les diferents àrees d'una empresa farmacèutica (bé siga de medicaments, productes cosmètics o sanitaris, etc). El grau de Farmàcia té una duració de 5 anys (si mireu la part positiva teniu un any

més per gaudir de la vida universitària) amb assignatures com química, farmacologia (saber el nom de tots els fàrmacs i per a què s'usen), botànica (les plantes sempre han estat unides a l'elaboració dels medicaments), fisiologia humana (conèixer el cos humà i les seues funcions), entre altres. Totes les assignatures tenen una part teòrica i una part pràctica (en els laboratoris de la pròpia universitat), per la qual cosa passes moltes hores en la universitat, a part del treball que has de fer pel teu compte en casa. Les pràctiques curriculars es fan en l'últim any de carrera, en 5é, i pots elegir fer-les en una oficina de farmàcia o en l'hospital. Per a mi, farmàcia és una carrera molt àmplia on toques moltes branques de la salut, així que si vos he despertat curiositat en saber més de la carrera, vos anime a què s'informeu!

HECTOR MUT VILLANUEVA

CICLE FORMATIU CUINA – CIPFP CIUTAT DE L'APRENT VALÈNCIA

Hola, jo soc Hector i esta és la meua experiència.

A l'acabar el batxillerat estava dubtant entre fer un cicle superior de disseny d'aplicacions multiplataforma i un cicle mitjà de cuina. Vaig triar la primera opció perquè jo pensava que era millor pel tema de llocs de feina. Al fer les pràctiques vaig veure que no volia estar tota la vida mirant codis i vaig començar a fer el cicle de cuina en el Ciutat de l'Aprenent a València.

Des que vaig començar que m'encanta tot el que fem. Durant tot el cicle fem classes molt pràctiques: el primer any menjar per emportar i, en el segon any, servicis reals en el restaurant de l'institut. També fem pràctiques en l'obrador de pastisseria.

A més, tenim classes teòriques en que ens ensenyen tot allò necessari en quant a aliments, vocabulari culinari i, fins i tot, com realitzar plats, a més de comptar amb una assignatura que dediquem a seguretat i higiene en la cuina en el primer curs, i tipus d'elaboració de menús i gestió de restaurants en el segon curs.

Actualment estic fent les 380 hores de pràctiques en un restaurant, Ca Maruco, a Picassent, i la veritat és que açò sí és el que m'agrada. Grau Mitjà d'Arts Gràfiques s'estudia en València, Xàtiva o Elx.



Whats?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat,... envia'ns la teua pregunta a la secció "joves en +" de la web www.monjove.net i intentarem ajudar-te. Ací pots veure alguna de les respostes que hem donat (sempre respectant la privacitat i anonimat) perquè et puguen servir també a tu en situacions semblants.

Quins són els efectes secundaris si prens la píndola del "dia després"?

Els efectes secundaris de la píndola de l'endemà poden durar 1 o 2 dies i son dolor abdominal, marejos, fatiga, mal de cap, tensió mamària, alteració del cicle menstrual (avançament o retard) i pots sagnar més del que és habitual en una menstruació, nàusees i vòmits; si vomites a les 2 hores posteriors a la presa, consulta al teu metge o al farmacèutic perquè és probable que hages de repetir la dosi.

També està bé que sàpies que no es deu utilitzar com a mètode anticonceptiu, i que sols hauries de fer ús d'ella en una emergència. Recorda que a la teua edat el millor mètode és el preservatiu.



Hola! Soy un chico de 14 años, fumo marihuana y cuando voy a jugar futbol no puedo respirar. No sé si es porque fumo o porque tengo algún problema. Me han dicho que fumar marihuana no hace nada.

Te han informado mal. Sobretudo cuando llevas fumando un tiempo, es probable que se produzcan complicaciones respiratorias, como irritación bronquial y pulmonar. Ten en cuenta que el humo de la marihuana irrita la garganta y los pulmones y puede causar tos intensa cuando se consume. También contiene niveles de alquitrán y sustancias químicas volátiles similares, que se van acumulando en los pulmones.

Mi novia me ha dejado y lo paso muy mal, no tengo ganas de nada.

Ante el desamor, la inmensa mayoría de las personas lo pasamos mal, es algo normal.

Lo más conveniente es que asumas la situación cuanto antes. Si la otra persona te ha dejado bien clarito que no quiere estar contigo, no seas pesado, no le des la vara, deja que siga su camino libremente y tú sigue el tuyo.

Intenta distraerte, hacer actividades nuevas, conocer gente nueva, y antes de que te des cuenta, verás el futuro con optimismo y las heridas habrán cicatrizado.



Casi siempre que voy de fiesta bebo para pasármelo bien, lo hago con amigos y eso. En Carnestoltes salimos y cenamos los amigos. El problema viene que después de beber, algunas veces acabo vomitando la cena por haber bebido lo que bebo. Por eso mi duda es, qué puedo hacer para no vomitar cuando bebo o qué puedo hacer para yo «decidir» cuando vomitar y cuando no?

Si casi siempre vomitas es porque tu cuerpo está rechazando lo que tú le has metido dentro, bien porque es demasiada la cantidad de alcohol, o bien porque el tipo de bebida que estás consumiendo a tu cuerpo no le sienta bien.

Lo mejor sería que no bebieras, pero si aun así decides consumir alcohol ahí van algunos consejos:

- Alterna el alcohol con agua y/o refrescos., cada vez que tomes una bebida alcohólica alterna, y la siguiente que sea un vaso de agua. Cuando veas que tu cuerpo ya tiene demasiado alcohol o sientes náuseas, bebe solamente agua. Aprende de los errores que te enseñarán dónde están tus límites, no todo el mundo puede beber lo mismo ni la misma cantidad.
- Evita tomar chupitos, o al menos muchos chupitos en un breve espacio de tiempo. Piensa que el alcohol tarda entre media hora y una hora en hacer el efecto máximo desde que lo ingieres.
- Recuerda que una misma cantidad de alcohol afectará más a las chicas y a las personas con bajo peso.
- Para calmar la sed bebe solo agua.
- Toma las bebidas alcohólicas con sorbos pequeños para que te duren más.
- Come algo no solamente antes de beber, sino también mientras bebes.
- No mezcles bebidas alcohólicas, bebe lo mismo durante toda la noche, e intenta que sean bebidas suaves, no con una alta graduación.
- Intenta no estar en ambientes muy cargados o de mucho calor, si puedes airéate y que te de el aire fresquito.
- Si notas náuseas **NO BEBAS MÁS. TU CUERPO TE AVISA DE QUE ESE ESTU LÍMITE.**

+ Info   (673 86 48 12)
 **playjove_xabia**

PlayJove

Dijous de torneig

TORNEJOS DE FIFA,
 FUTBOLÍ, PING-PONG,
 MARIO KART, BILLAR,
 JUST DANCE...

Play Jove
 Plaça Constitució | **XÀBIA**

OBERT DE 17:30 A 19:30 H
 (DIVENDRES DE 17:30 A 20:30 H)

Premis per als guanyadors





PlayJove

Xarrada i preguntes amb
Sonia María Andrés
 Creadora de contingut



Divendres 27 de maig - 18:00h

PlayJove - Plaça Constitució - Xàbia

 facebook.com/PlayJoveXabia/  @playjove_xabia  673864812  playjove@gmail.com

PlayJove







LASER TAG

21 MAIG

17:00 - 20:00 H

RIU-RAU - PARC MONTANER



 facebook.com/PlayJoveXabia/  @playjove_xabia  673864812  playjove@gmail.com



INFORMACIÓ
 ALS CENTRES
 D'INFORMACIÓ
 JUVENIL DE:

- DÈNIA
- CALP
- BENISSA
- TEULADA MORIRA
- XÀBIA
- ONDARA
- PEGO
- GATA DE GORGOS
- PEDREGUER

CAMPAMENT DESTIU 2022

DATA
 DEL 03 AL 10
 DE JULIOL DE 2022
 8 DIES, 7 NITS

PREU
 Grups
295€

EDATS

Grups segons l'edat i els campaments d'afinats:
 De 6 a 11/12 anys. Beduïns - Beduïnes
 De 12 a 16 anys. Juges - Judgesses,
 + 16 anys. Pioners - Pioneres

ACTIVITATS A LA NATURA
 JOCS
 TALLERS D'EXPRESSIONAT
 I CREATIVITAT
 EXPERIÈNCIES I VALORS
 MÚSICA I ESPECTACLES

Inclòs

- allotjament, PENSIÓ COMPLETA a l'Alberg d'Alarcón (Alarcón - Conca)
- Equip Monitors/les titulades per l'Escola de Temps Lliure CARPE VITAE acreditada per l'IVAJ
- Diploma i reportatge fotogràfic enviat per xarxes socials
- Assegurança d'accidents i responsabilitat civil
- Transport des de la comarca de la Marina Alta (grup mínim 15 PAX)

Inscripcions
www.carpevitae.org
 Fi de data d'inscripcions:
 Fins al 27 de juny o fins a esgotar places

ESCOLA OFICIAL D'ANIMACIÓ I TEMPS LLIBRE



CENTRE D'INFORMACIÓ JUVENIL
 ESCOLA DE TEMPS LLIBRE
 INFORMACIÓ: Tel.: 963 414 221
www.carpevitae.org
 Email: info@carpevitae.org