



ixdel'ou #60

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - novembre 2023

PRADA
www.prada.com

JACOP

VAPERS

Què saps de Xàbia...?

Saps com has de menjar?

L'IES Antoni Llidó - L'IES La Mar

Festa holi - Lliga Skate

Pau Cholbi / Jorge Buigues

Whats

Agenda

Vapers

Meló d'Alger, fresa, vainilla... Et sona? Tu també vapeges? Aleshores açò t'interessa!

Encara que no t'ho sembla, el vapor i els cigarros compleixen la mateixa funció, inhalar un vapor que habitualment conté nicotina, procedent de líquids en diversos sabors.

Els vapers s'ofereixen com una alternativa saludable al tabac, però la realitat és que el líquid que va dins dels dispositius i el vapor que emet conté substàncies químiques nocives com anticongelants (sí, sí, has llegit bé) i agents cancerígens, és per això que encara que cregues que no passa res per vapejar a amagades a l'institut, estàs fent molt de mal.

A més, continguen o no nicotina, són igual d'addictius que el tabac i poden perjudicar el desenvolupament dels pulmons en creixement. Per si no n'hi haguera prou, professionals del Pla Nacional sobre Drogues asseguren que en molts casos, el seu ús precedeix al consum de tabac o cànnabis.



Vols saber quins són els principals riscos?

- El vapor afecta a qui el consumeix i també a les persones que estan al seu voltant encara que no vapejen directament.
- L'aerosol conté substàncies tòxiques, algunes de les quals produeixen càncer.
- Afectes a les vies respiratòries provoquen ocasionar diverses patologies.
- Generalment conté nicotina, una substància tòxica i nociva.
- No està demostrat que sigoen menys nocius que el tabaco que ajude a deixar-lo.

Què saps de Xàbia...?

Si eres dels que t'agrada fixar-te, no tindràs problemes per identificar a quins llocs pertanyen aquestes fotos

(solució pag. 8)

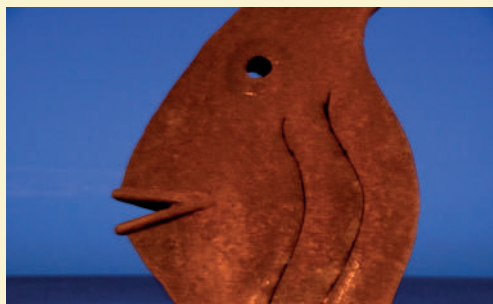
1



2



3



4



5



6



Menjar és fàcil, però menjar bé no ho és tant, si vols saber tu com o fas, respon aquestes preguntes, i t'ho contem!

1. Consumeixes almenys 3 racions de fruita i 2 de verdura al dia? Sí/No
2. Apareixen tots els colors (roig, verd, blau, blanc...) en la teua alimentació al llarg de la setmana? Sí/No
3. Beus entre 6 i 8 gotes d'aigua al dia? Sí/No
4. Menges llegums almenys 2 vegades per setmana? Sí/No
5. Fas 5 menjars al dia seguint el teu apetit? Sí/No
6. Fas esport almenys 2 dies a la setmana? Sí/No

Majoria de Sí: Enhorabona!! Menges molt bé i no necessites la nostra ajuda, segueix cuidant-t així de bé, eres un exemple a seguir.

Majoria de No: Oh, oh... Hem de parlar... L'alimentació és una part molt important a la teua edat així que...

Vols que et donem algunes idees per menjar bé?

L'adolescència és un moment dels més rellevants per al desenvolupament físic i per això és indispensable menjar adequadament. Que com seria això? Anem pas a pas:

Saps com has de menjar?

El desdejuni ha d'aportar-te el 20-25% de l'energia total, per començar el dia pots menjar:

- Lactis (llet, iogurt, etc.)
- Cereals (pa, torrades, cereals, etc.). Hem d'intentar evitar la pastisseria, ja que aporta molts greixos.
- Fruita, bé sencera, en suc, macedònia...

De forma moderada també podem incloure mantega, melmelada, oli, fruits secs, pernil...

Podem fer un desdejuni dolç (a base de llet, torrades, cereals, galetes, mantega, suc...) o un desdejuni salat (llet, fruita, pa amb ou, pernil, formatge...)

Els menjars principals del teu dia, dinar i sopar, són el 30-35% de l'energia total, per tant, incloure'm verdura, llegums, creïlla, pasta o arròs, o una combinació d'ells. Com a principal podem elegir entre carn, peix o ous.

La fruita sempre és una bona opció per acabar amb algun aliment dolç, també podem menjar algun lacti.

Per tal que no passen massa hores entre menjars principals, estaria bé realitzar dos menjars intermedis, esmorzar i berenar. Ens haurien d'aportar el 10-15% de l'energia diària. Podem fer-los de dolç o de salat i inclourem almenys dos d'aquests aliments:

- Fruita o suc natural.
- Lactis com llet, iogurt, formatge...
- Entrepà de pernil, formatge... No més de tres vegades a la setmana.

I ara que ja tens tota aquesta informació, Sols et queda posar-la en pràctica!



L'IES Antoni Llidó.

L'escriptor de Xàbia José M. Mata, finalista del premi Planeta amb la seua obra "L'avionada. Una història de Frida i Marilyn", va ser a l'institut Antoni Llidó. L'autor va revelar les seues motivacions creatives i va debatre amb els alumnes de 1r de Batxillerat sobre escriptura i literatura. El debat el va dirigir la professora de literatura castellana Empar Ferrer, que també és escriptora.

Aquesta activitat forma part del programa de "Dinamització de Biblioteques escolars". José M. Mata va signar i regalar diversos exemplars dels seus llibres a la biblioteca de l'IES Antoni Llidó.



L'IES La Mar

Los alumnos del Aula Abierta del IES La Mar asistimos los miércoles a la piscina de Benitatxell y realizamos actividades y juegos acuáticos.

Esta actividad además de trabajar la forma física nos permite mejorar la autonomía personal de los alumnos de una manera funcional para ellos.

El deporte es importante para mantener un estilo de vida saludable y además favorece su inclusión social.

Adaptamos el ejercicio físico como recurso inclusivo apoyado en el bienestar.

*Carolina Abril
Profesora Aula Abierta (Aula UECO)*



Festa Holi - 13 d'octubre



Lliga autonòmica skate - 21 d'octubre





PAU CHOLBI I ESPASA

DISEÑO Y DESARROLLO DE VIDEOJUEGOS - LA FLORIDA- VALENCIA

Hola, soc Pau Cholbi i Espasa i estic ací per parlar-vos de la carrera que estic cursant, "Diseño y Desarrollo de Videojuegos y Experiencias Interactivas" en la Florida Universitaria a Catarroja, Valencia.

Des de menudet jo sabia que volia estudiar alguna carrera relacionada amb els videojocs perquè han sigut sempre una passió i un hobby. Aleshores quan era hora de' elegir quina carrera cursar en 1r de batxillerat, la meua família i jo ens vam posar a buscar carreres que estigueren relacionades amb els videojocs i, després de molta recerca, vam trobar la de La Florida i ens vam decidir per esta. Després d'acabar batxillerat em vaig endinsar en aquesta aventura.

Hi ha diversos maneres d'enfocar aquesta carrera. Tens tres opcions: la primera és l'artística que va dedicada al disseny pur i dur, la segona és la tècnica, majoritàriament esta dedicada a la programació, i la tercera és la mixta, una barreja de les dues primeres. En el meu cas, el que segurament elegiré és aquesta tercera opció, perquè és la més completa i, a més a més, l'artística no és la que més m'agrada.

La carrera consta de 4 anys. El primer any és un poc més avorrit (com totes les carre-res), perquè fas més teoria que pràctica, però ja quan passes a 2n curs notes el canvi, ja que és quasi tot pràctic i ja vas entrant en matèria de videojocs. Per exemple, en el projecte final ja estarem fent un joc 2D totalment digital, realitzat al 100% pel nostre equip.

Jo estic cursant 2n curs, quasi acabant el 1r quadrimestre i la veritat és que estic molt content d'haver triat aquesta carrera. En conclusió, jo recomane la meua carrera si eres un apassionat dels videojocs i saps que vols dedicar-te al sector, perquè és un sector amb molta eixida i no et faltarà mai el treball i tindràs moltes oportunitats, tant en el mercat nacional com estranger. Això sí, has d'arriscar i menejar-te: si t'agrada visitar món i es videojocs, esta és la teua carrera.



JORGE BUIGUES TORTAJADA

CF SUPERIOR DE IMAGEN PARA EL DIAGNÓSTICO Y MEDICINA NUCLEAR -
FP CLAUDIO GALENO - VALENCIA

Hola, yo soy Jorge y vengo a hablar de mi experiencia en un ciclo formativo, en concreto el ciclo de emergencias sanitarias. Yo decidí cursar este ciclo porque me llamaba el mundo de la sanidad.



Tuve la mala suerte de no entrar en la primera convocatoria, pero pude entrar un mes más tarde gracias a que alguien se dejó el ciclo. Las asignaturas de este ciclo en general me gustaron. Es muy práctico el primer año de este ciclo y el segundo ya es más teoría, pero aun así es bastante práctico. Yo la verdad es que no era un chico muy estudioso, pero entré en el ciclo de emergencias y mis notas subieron debido a que me gustaba lo que estudiaba.

Este ciclo lo recomiendo muchísimo a la gente que le gusta ayudar a los demás. Cuando acabé obtuve una beca y pude irme a Lisboa para hacer las prácticas de emergencias. Es una cosa que yo recomiendo muchísimo ya que ves otra cultura y otra manera de trabajar. Cuando llegué de Lisboa pude encontrar trabajo, con el cual estoy muy contento pero mi meta es entrar en la universidad y cursar enfermería.



Whats?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat,... envia'ns la teua pregunta a playjove@gmail.com 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.

Hola, tinc 15 anys i no m'agrada el canvi que està fent el meu cos, sempre he sigut una xica prima i ara que intente menjar millor, he fet un canvi en e'últim any, he engreixat i encara que faig esport, no es soluciona i estic molt desanimada.

Hola! Moltes gràcies per confiar en nosaltres i explicar-nos com et sents. M'agradaria dir-te, que és important que t'acceptes i et valores tal com eres. El cos, només és una part de nosaltres, hi ha moltes altres coses per les quals la gent et valora: el teu caràcter, les teues actituds, les teues idees, les conductes i comportaments, etc. és el que et defineixen com a persona i per la qual cosa la gent t'estima. No li dones tanta importància al físic.

Com a societat no respectem la diversitat corporal: existeixen molts tipus de cossos i tots són igual de vàlids. El físic no el podem triar, per tant, ens hem d'acceptar tal com som i veure que hi ha molts tipus de bellesa. Hem de pensar que el nostre cos va tenint molts canvis al llarg de la vida. Alguns d'aquests canvis, són naturals, com el desenvolupament a la pubertat o l'envelliment, alguna malaltia... i no per això canvia la nostra vàlua personal.

T'aconsejo que aprengues a mirar-te amb una altra mirada, amb bons ulls i que pares molta atenció, perquè segurament descobriràs que hi ha molts aspectes (del físic, de la personalitat, de les teues habilitats) que fan que sigues especial, única i perfecta tal com eres. Una abraçada!!



Hola. Hasta el año pasado nosotras éramos un grupo de 5 amigas. Pero se deshizo, porque siempre había problemas con una de ellas. Nos quedamos cuatro, pero yo siento que no encajo, que estoy como añadida y que soy la única que pregunta si quedamos. Dentro de mi curso hay otro grupo de amigas y con algunas me llevo muy bien. No sé por qué no encajo con el primero y la verdad es que yo iría más con el segundo grupo pero pienso que fallo al primero y que lo que hago no está bien, y no me deja tranquila. ¿Qué puedo hacer?

Hola!! Me gustaría decirte que tienes todo el derecho a relacionarte con quien quieras y con quien te haga sentir bien!

Es importante que hagas esta reflexión interna y elijas aquellas personas con las que te sientes cómoda y valorada.

No estás haciendo nada malo, las personas cambiamos y vamos cambiando de intereses y de amistades. Forma parte del ciclo natural de las relaciones entre las personas. Si te sientes más cómoda con el segundo grupo, ve con ellas. Y si quieres, explica al primer grupo tu deseo de relacionarte con las otras chicas, y que ello no tiene porque implicar que no podáis también ser amigas.

La amistad tiene que ser expansiva, nos tiene que permitir conocer gente nueva y nuevos intereses! Si nos limita... quizás no nos conviene. Un abrazo!

Tengo un problema, y es que soy una persona muy tímida, las relaciones sociales me ponen muy nerviosa. Muchas veces sí que tengo ganas de quedar y salir, pero cuando estoy allí aparecen muchos pensamientos que me rayan (pensarán que soy aburrida, rara, seguro que no les caigo bien...) y lo paso realmente mal.

Me he dado cuenta de que si bebo alcohol (no tanto como para no recordar nada), soy más abierta y me siento aceptada, los pensamientos malos se van y sólo pienso en pasarlo bien. Soy consciente de todos los peligros que comporta beber, de hecho no me gusta nada, y acabo con remordimientos al día siguiente. Pero también pienso que si no bebo, no gustaré, y odio ser tímida.

¿Cómo podría hacer para no beber alcohol, pero no sentirme incómoda cuando quedo y a la vez disfrutar?

Una de las consecuencias del consumo de alcohol, es que las funciones ejecutivas quedan alteradas, es decir, que el "director de orquesta de nuestro cerebro" se duerme y no puede dirigir nuestros actos. Este director es el que nos permite saber qué se puede hacer en cada momento, si es adecuado o no, por ejemplo. Por eso, cuando bebemos alcohol nos puede parecer que estamos más desinhibidos.

No olvides una cosa: tú también puedes ser más desinhibida sin necesidad de consumir alcohol! No necesitas esta sustancia para disfrutar. Sólo hace falta que aprendas a controlar estos pensamientos intrusivos.

¿Cómo lo puedes hacer?

- Recuerda que son tus amigas y les gusta tu manera de ser.
- No hace falta que todo el mundo sea super abierto y extrovertido. Cada cual tiene su ritmo a la hora de socializar. Y está bien.
- Céntrate en la conversación, a dar respuesta a lo que te están explicando y al explicar algo tuyo.
- Busca personas con las que te sientas cómoda para conversar. Te ayudará a aumentar tu confianza.
- Recuerda que no eres el centro de atención. Cada cual está con sus historias en la cabeza.



ixdel'ou #60

+ Info (673 86 48 12)    playjove_xabia



Campeonato de Billar
10 de noviembre a las 17:30 h

PlayJove XÀBIA

playjove_xabia

Help! Estudis

UNES CLASSES PARTICULARS DIFERENTS I GRATUÏTES



Classes de repàs
ESO i batxillerat
Suport escolar
Ajuda en treballs
Resolució de dubtes
Presència de professor

GRATIS

HORARI:
DE DILLUNS A DIJOUS
16:00 - 17:30 h

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Què saps de Xàbia...?
1. Ermita del Calvari - 2. C.A. Lambert al carrer Major
3. Escultura enfront Casa del Cable Av. Marina Espanyola - 4. Creuament carrer Nou - Teuleria - 5. Xicotet parc acabament carrer Calvari - 6. Hotel Sol de Jàvea a l'av de la Mediterrània.

 playjove_xabia + info: Adrián 690 66 96 73

PlayJove
XÀBIA

Calisthenics clash

competición de resistencia



PREMIOS
EN MATERIAL
PARA LOS TRES
PRIMEROS
CALSIFICADOS

sábado
11 de noviembre
10:30 h
Parque
de Calistenia
junto al
I.E.S. La Mar

colabora:



PlayJove

TARDE DE
PALOMITAS

17
noviembre



Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 18:00

24 de noviembre 18:00 h



**DANCE
WORKSHOP**



PlayJove
XÀBIA

marca tu estilo en las redes