

ixdel'ou

#30

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Novembre 2016



**PROTEGE
TU
MÓVIL**



**MÁS NEGROS
DE LO QUE
PARECEN**



**ELS
NOSTRES
ULLS**



**UN ESPAI
A LA TEUA
MESURA**



**APROVA
EN
SEXUALITAT**

Encetem la nova temporada de la revista "Ix de l'ou" amb dos notícies, i com en el joc, una bona i una roïn. La bona és l'obertura d'un nou espai per a joves majors de 12 anys atenent a les vostres propostes i necessitats. Un espai que espera ser espai d'encontre i que està obert a tots els joves de Xàbia. Un lloc que ha de ser viu i ha d'adaptar-se a les vostres necessitats i suggeriments. Esperem que us agrade. I malauradament, la roïn, és la defectuosa aplicació de la nova llei d'educació: la LOMCE, amb un nou sistema de revàlides a l'ESO i al Batxillerat, que encara no té clar com s'aplicarà i està creant un ambient d'inseguretat i d'incertesa que afecta a tots els joves estudiants. I és que s'està jugant amb el futur de molts joves. Desitgem que es resolga el més prompte possible i tenint en compte la millor opció per als estudiants.

PROTEGE TU MÓVIL

El mòbil nos acompanya allí donde vamos, es normal que tengamos que almacenar información que puede tener un carácter privado y que no te interese que conozca nadie. Por eso unas mínimas medidas de protección para "blindar" tu smartphone te pueden evitar problemas:

Contraseñas

Todos nuestros móviles tienen funciones de seguridad, como mínimo contraseña para desbloquear el teléfono y el código PIN. Es importante que selecciones una contraseña o password difícil de descifrar. Si un amigo o amiga te pide el móvil, se lo puedes dejar, pero siempre que esté delante de ti y no dándole nunca la contraseña.

No te fies

A la hora de acceder a correos, utilizar el servicio SMS Premium, hacer compras online, aceptar programas desconocidos, navegar en páginas Web sospechosas y al entrar en aplicaciones de compañías no certificadas ve con precaución: Nunca hagas *click* en un enlace o link

desconocido que te envíen a tu correo, ni siquiera alguno de tus amigos, si tienes dudas es mejor que le preguntes. No respondas a mensajes en los que te pidan información personal, aunque parezca muy legal o conocido.

Si no estás seguro de la procedencia de un programa, no lo ejecutes, accedas o instales, además recuerda desactivar el Bluetooth cuando no lo utilices, sostengas una conversación privada o escribas información personal en tu móvil.

Bloqueo de pantalla. ¿Sí o no?

Sí. Si tienes el móvil configurado para que se bloquee cuando se apague la pantalla, de manera que debas poner contraseña o un patrón de desbloqueo, en caso de pérdida o robo no podrán acceder a tu información.

"Apps" para localizar y borrar contenidos

Existen distintas aplicaciones, como por ejemplo la cuenta de Google, que permiten localizar un dispositivo o borrar sus datos a distancia.

La nube como copia de seguridad

Todos los dispositivos (Android y IOS) tienen la posibilidad de almacenar información en la Nube, así todo puede conservarse a salvo en caso de pérdida del móvil y recuperarlo inmediatamente al utilizar otro con nuestra misma cuenta.

Qué pasos he de seguir si me desaparece el móvil.

Si tienes una cuenta en Google puedes localizar el móvil si está conectado vía GPS, enviar un mensaje o bloquearlo. Si tienes suerte y lo tiene una "buena persona" puede que lo recuperes, si no, lo primero sería avisar a la operadora telefónica con que trabajes (o ir a la tienda) y anular la tarjeta y pedir un duplicado (en iPhone existe una aplicación similar). Después deberías denunciarlo a la policía, para ello necesitarás el número IMEI del móvil (lo encontrarás en la caja del teléfono, por eso es importante que la conserves)



PORROS: MÁS NEGROS DE LO QUE PARECEN

Salimos el sábado por la tarde, estamos en el parque y nos pasan un porro que ha ido de mano en mano. Nos entra la risa y probablemente la tos, y nos dicen la frase "pruébalo: es mejor que el tabaco, la maría viene directamente de la planta y es más natural". Natural es, pero desde luego no es nada saludable.

Conocemos los efectos de los porros: te relajas, te sientes bien, te entran ganas de hablar. Risas, todo parece más divertido, te sientes más del grupo de amigos.

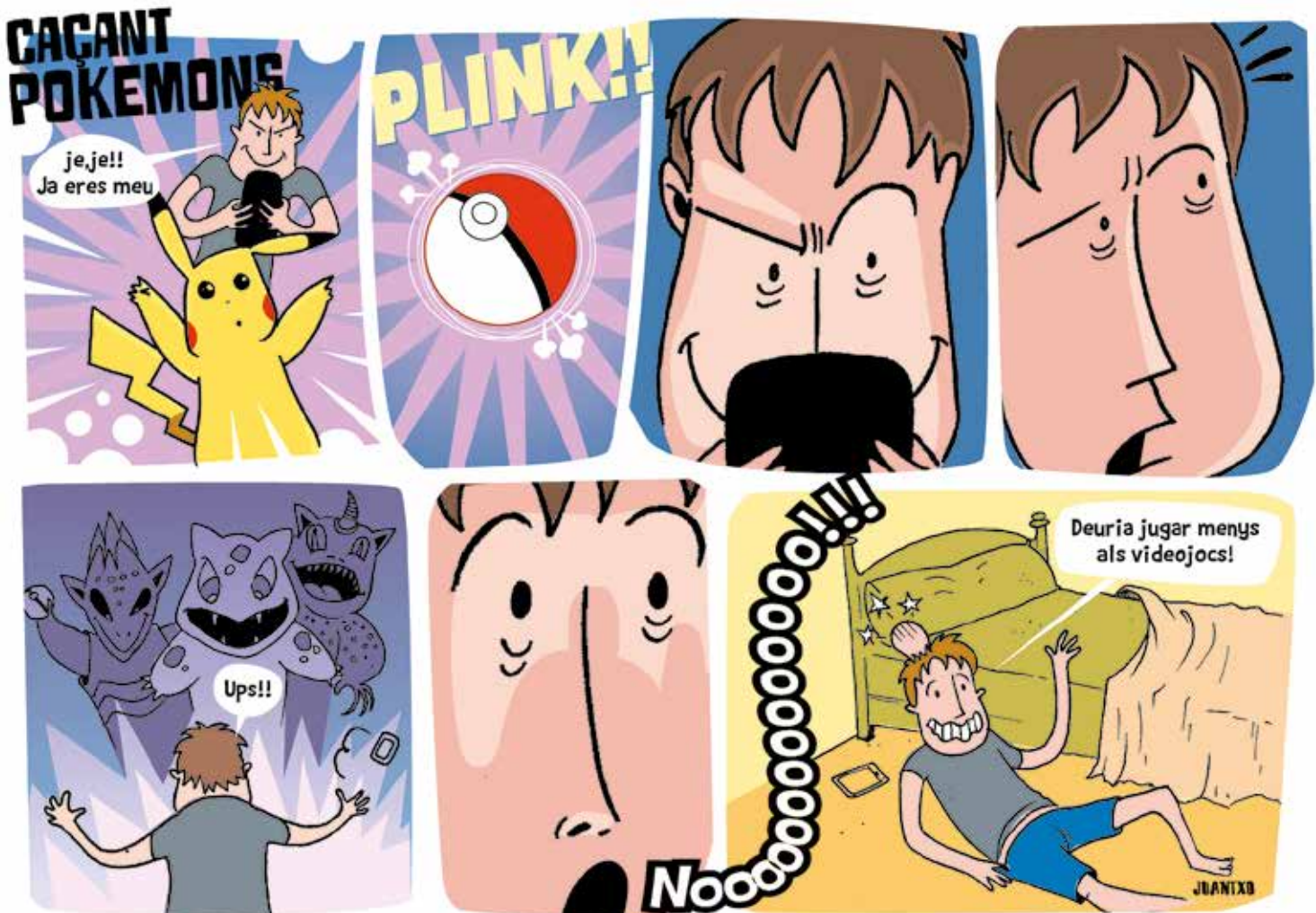
Pero ya no hablamos tanto de lo que pasa después: notas la boca y garganta más seca, después de la diversión te quedas "aplanado", notas que si coges la moto los reflejos son más lentos...

Y sobretodo, ¿qué pasa cuando pasamos de "probarlo" a convertirlo en algo habitual? Si notas que empiezas a fumar mucho de manera habitual, y sólo estás pendiente de fumarlo y crees que cualquier momento es bueno para ello, tienes bastantes posibilidades de engancharte. Lo mejor para tí es que estuvieras una temporada (por lo menos) sin fumar.

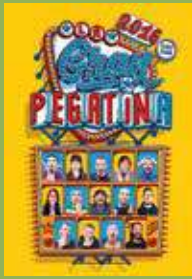
Un último *consejillo*, piensa que la adicción en sí no es el problema, sino un síntoma de que en tu vida no todo va del todo bien. Sal a la calle, pásatelo bien, prueba alternativas (otros amigos, deporte, aficiones,...). Te garantizo que, consigas o no dejar los porros (aunque el solo propósito ya debes considerarlo un éxito), por lo menos ampliarás tu visión de tu mundo.



IND: el abuso de cualquier droga implica un riesgo de adicción. Aprender a decir NO es tu mejor opción.



música de novembre



LA GRAN PEGATINA "Live 2016", con Mari Carmen como primer single. "Live 2016" es un álbum en directo, grabado durante su actuación en el Festival Arena Sound este año.

LADY GAGA, "Joanne".

El quinto álbum de estudio en solitario. Una colección de canciones que ella misma define como autobiográficas. Primer single, Perfect Illusion.



MELENDI, "Quítate las gafas".

Un disco compuesto y dirigido por él mismo con 11 canciones. Octavo álbum del cantante de Oviedo, sale a la venta el 11 de Noviembre.



ROBBIE WILLIAMS, "Heavy Entertainment Show".

Undécimo álbum del cantante británico de pop rock heavy, con una colección de 11 canciones. Sale a la venta el 4 de Noviembre.



LA OREJA DE VAN GOH, "El Planeta Imaginario", séptimo álbum de este grupo del País Vasco, a la venta el 4 de Noviembre con Verano como primer single.



METALLICA, "Hardwired... to Self-Destruct". Es el undécimo álbum de estudio de Metallica, el primero de estudio en 8 años. Un formato doble con casi 80 minutos, que cuenta con la colaboración de Adele, U2 y Neil Diamond. A la venta el 18 de Noviembre.



Consells útils: el nostres ulls i tecnologia

Sabries dir quantes hores passes al dia davant una pantalla, ja siga smartphone, tablet, ordinador o fins i tot tv? Segur que et sorprendries si les contares. Cada vegada més utilitzem les noves tecnologies en les tasques quotidianes. Això té molts avantatges: recerca ràpida d'informació, comunicació immediata i, fins i tot millorem en la coordinació ull-mà, o temps de reacció. Però el seu abús també pot tenir efectes contraproductius, com la fatiga visual, i pot afectar-nos en el futur: alguns especialistes de la vista pronostiquen un increment de problemes de més del 30% en un futur pròxim per aquest ús abusiu. És per això important que seguisques un mínim de regles per evitar danys futurs en la teua visió:



- Col·loca el dispositiu de manera que **no apareguen** reflexos de llum directa i un poc més baix de l'altura dels ulls.
- Regula la lluentor i el contrast.** La lluentor no pot ser ni excessiva ni insuficient. Procura que la pantalla estiga el més neta possible i evita les petjades.
- A més a més evita utilitzar el mòbil **a fosques** (a la nit a l'habitació, quant tanques la llum el millor és dormir)
- Els teus ulls han d'estar a una **distància adequada**: si és massa curta obligaràs a la vista a fer un esforç per acomodar-se a aquesta distància. Una distància recomanable seria en el cas de tablet o mòbils, l'equivalent a la que hi ha entre el teu colze i els dits. En un ordinador seria la que hi ha entre el teu muscle fins els dits de la mà.
- El televisor també ha d'estar a una distància adequada, i més ara que hi ha una tendència a les tvs cada vegada més grans: hauries de veure-la almenys a una distància 1,6 vegades del que mesura la diagonal de la pantalla.
- Quan estigues una bona estona mirant la pantalla, **parpellejar** freqüentment evitarà que l'ull s'asseque.
- També has de realitzar alguna parada per **descansar la vista**. Fixa la vista en algun objecte que estiga més lluny per evitar cansament, fatiga visual o fins i tot mal de cap.

IND: Com tot, l'excés és el pitjor. Tu millor que ningú sap si has de limitar el temps TOTAL que li dediques a les pantalles.

whats...?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat, etc...envian's la teua pregunta a la secció "joves en +" de la web www.monjove.net

Monjove online

Hola, mi novia me ha dejado y no puedo hacerme a la idea. Solo quiere que seamos amigos. Pero yo lo que quiero es olvidarla. Además cuando la veo me siento fatal. Aunque quiero llevarme bien con ella me cuesta y no se que hacer.

15:07 ✓✓

En tu caso, ya que la relación se ha cortado recientemente lo mejor sería que no intentases tener contacto con ella, porque cuanto más la veas o hables con ella, más te va a doler. Esto no quiere decir que en un futuro no podáis ser amigos, pero todo lleva su tiempo. Lo que ahora te duele mucho, con el tiempo te irá doliendo menos. Verás como con el tiempo empiezas a sentirte mejor.

18:21 ✓✓

Una tía después de tener la regla es más difícil que se quede embarazada tras hacerlo sin protección? O hay la misma probabilidad?

22:17 ✓✓

Sin protección existe el mismo riesgo, ten en cuenta que el ciclo menstrual de una mujer puede variar y producirse ovulaciones inesperadas. Otro dato: sin condón no estás protegidos de las Infecciones de Transmisión Sexual.

22:23 ✓✓

M'en vaig al llit tard perquè tinc moltes activitats i, a més a més, al matí no em dóna temps a desdejunar. Després al pati, si que puc esmorzar. És açò correcte?

19:25 ✓✓

NO. El no desdejunar és un error nutricional. És el primer menjar després d'un dejuni de 10-12 hores. Disminueix el rendiment escolar. És convenient que adquirisques uns hàbits alimentaris que afavoriran la teua salut dia a dia.

20:01 ✓✓

Hei, tengo un condón con fecha de caducidad 10/16 (osease que es de octubre). Quiero gastarlo este finde. Pasa algo si está caducado?. Imagino que no.

16:03 ✓✓

La caducidad de los condones es la que te asegura que estará en condiciones óptimas (siempre que lo tengas en un lugar adecuado, no al sol, a temperaturas altas, o apretado entre los libros por ejemplo). Sería más o menos lo que pasa con los yogures, pero ten en cuenta que si te tomas un yogur caducado puede que esté muy ácido, te siente mal y te duela el estómago, pero si se rompe el condón, es como si no hubieras utilizado nada. Así que si lo utilizas, y da igual si es un día o un mes, te la juegas...

18:44 ✓✓

Type message

BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:

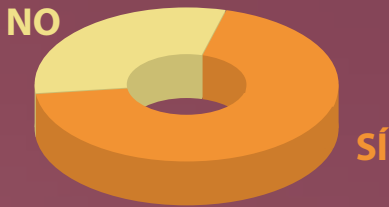
- La partida del Saladar es diu així per la seua activitat d'extracció de la sal de la mar, essent la Sénia de la Noria l'estructura més evident d'aquella època.
- En el incendi d'aquest estiu de la Granadella es van calcinar la quantitat equivalent a 1.200 camps de futbol com el de Xàbia. Una combinació de sequera, vent de ponent i un nul respecte a la natura per part d'algú desaprovisiu ha fet possible aquesta catàstrofe per a Xàbia.
- No sols hi ha pins a la Granadella, també trobem endemismes en la zona com la centàurea, i les orquídiades, la majoria d'elles rares en l'àmbit valencià com l'orquídia piramidal o l'abellera. De fauna cal destacar la presència d'un insecte exclusiu de la Granadella, Amaladera longipenis, un escarabat que viu als murs que cauen a la mar.

Especial

Els joves opinem!!!

El passat juny des de Monjove passarem una enquesta a joves amb edats compreses entre els 12 i els 18 anys en els tres centres educatius de Xàbia: Col·legi Maria Inmaculada, IES Antonio Llidó i IES Núm. 1. Aquestes son algunes de les dades més interessants:

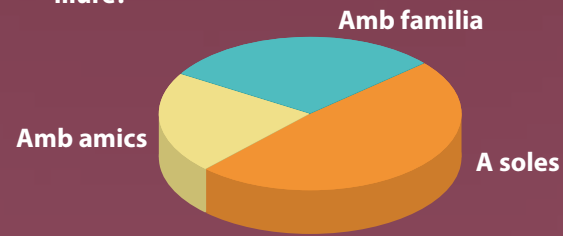
T'interessen les activitats de recolzament escolar?



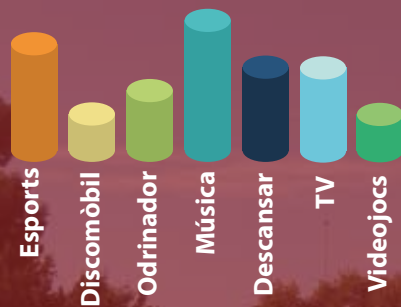
En quines matèries voldries reforçar?



Amb qui passes el temps lliure?



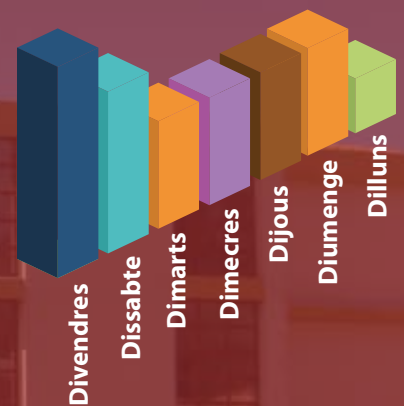
Què fas en el teu temps lliure?



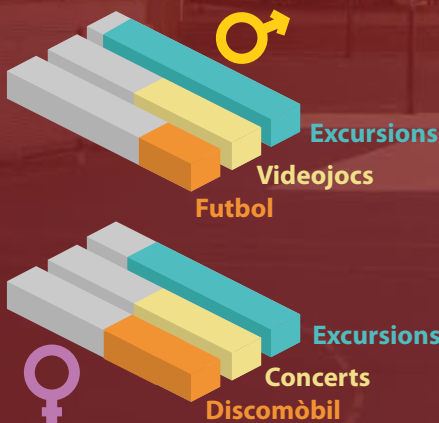
T'agradaria que hi haguera un lloc d'encontre per a joves



Quin dia t'agrada més?



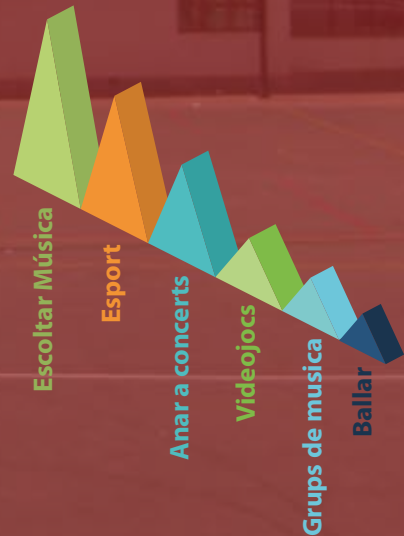
Què és el que més t'agradaria fer el cap de setmana?



Quines activitats t'agradaria que oferira un centre jove?



Què t'agradaria fer en el teu temps lliure?



Si vols veure l'informe sencers, pots veure'l a la nostra web, on trobaràs no sols més informació sinò més conclusions sobre les propostes i necessitats dels joves de Xàbia.

Un espai a la teua mesura

Play Jove Xàbia ja és una realitat!!!!

A Novembre obrirem les portes del nou Centre Juvenil. PlayJove Xàbia és un espai destinat a tots els i les joves entre 12 i 18 anys. Si tens aquesta edat, podràs gaudir de suport escolar, d'una sala de jocs amb futbolí i amb tenis-taulla, disposaràs d'una pantalla de cinema, d'una videoconsola, d'un equip de música, wifi i moltes mogudes mes.

PlayJove Xàbia és un centre obert, dinàmic on podràs celebrar el teu aniversari, quedar amb els teus i les teues col·legues, veure youtubers, organitzar festes... Un lloc de quedades amb un ambient jove i saludable.

També es un espai que busca ajudar-te en els teus estudis: podràs passar-te per l'Aula d'estudi de dilluns a dijous de 16,30 a 18,30h. hi t'ajudarem en les teues tasques escolars: i després, podràs gaudir del PlayJove Xàbia en exclusiva fins les 20.00 h.

També la plaça de la Constitució es convertirà en un lloc esportiu on podràs realitzar futbol 3X3, basquet, voleibol, bàdminton... i que també disposarà de wifi.

Si tens entre 12 i 18 anys aquest es el teu espai!!!!

A Novembre començarem PlayJove Xàbia: els divendres 11 i 18 a partir de les 17:00h. posarem a prova la plaça de la Constitució, hi haurà muntades porteries, cistelles i xarxes on podràs realitzar activitats esportives. Més endavant obrirem l'espai.



aula d'estudi



BÀDMITON



FUTBOL 3X3



TENIS TAULA



FUTBOLÍ



sala de JOCS



**MUSICA-FESTA
CINE**



VIDEOJOCs



VOLEI



FREE WIFI



**espai
d'ENCONTRE**

Què saps de Xàbia...

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



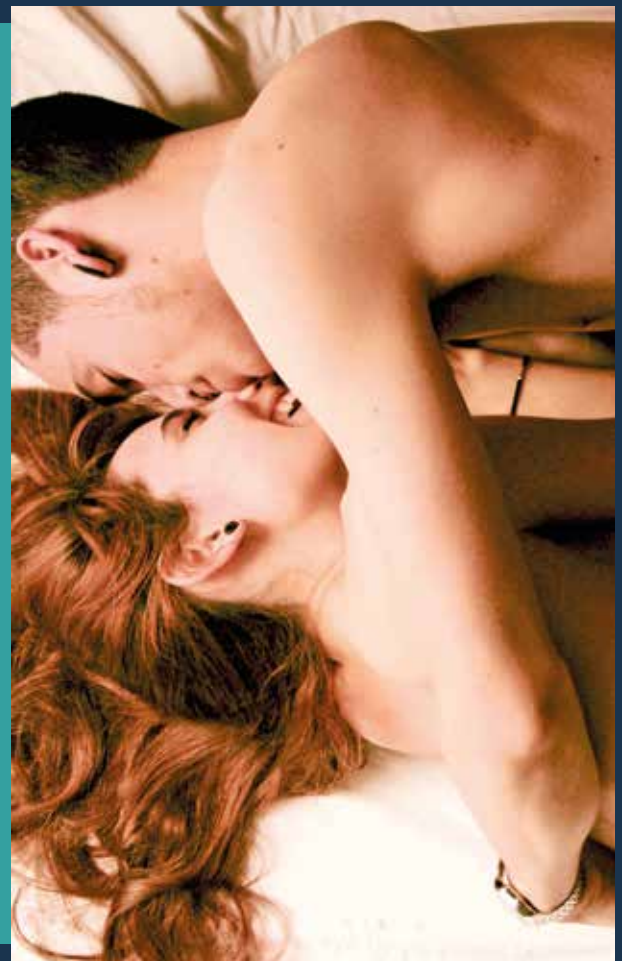
Test: APROVA EN SEXUALITAT!

Moltes vegades parlar de sexualitat o de temes relacionats amb ella ens fa vergonya, davant d'aquest tema sempre ix la "risseta tonta". Però és prou important pel teu futur que estigues el més informat possible. Anem a veure si sabries dir-nos quines frases penses que són correctes i quines no.

- No és recomanable fer exercici quant es té la regla V F
- La xica no pot quedar-se embarassada durant la regla V F
- Sols pots quedar-te embarassada si hi ha penetració del xic V F
- La primera vegada no et pots quedar embarassada V F
- El sida és una malaltia dels homosexuals V F
- Quasi tots els adolescents han tingut relacions sexuals abans dels 18 anys V F
- Una jove mai ha de prendre la iniciativa en les relacions sexuals V F
- Es pot gaudir del sexe sense practicar el coit V F
- El preservatiu és l'únic mitjà que hi ha per previndre les malalties de transmissió sexual V F
- El mètode anticonceptiu més eficaç és la píndola del dia després V F
- L'alcohol i els drogues empitjoren l'activitat sexualitat V F

TROBARÀS LA SOLUCIÓ A LA WEB

Solucions:



Solucions:

Si quieres enviarnos sugerencias, algún escrito de colaboración o simplemente darnos tu opinión, envíanos un e-mail a: monjove@monjove.net
Tel. 96 579 54 00



Tot el que t'interessa i més a:
www.monjove.net



www.imprentabotella.com