

ixdel'ou

#39

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Febrer 2018



Y DESPUÉS
DEL INSTITUTO
¿QUE?



FOTOS
I
INTERNET



VITAMINAS
Y
MINERALES



ARANTXA
CARDONA
(SUÏSSA)



QUINA
COMPLICACIÓ
D'AMICS



EDITORIAL

Estem ja en febrer i no parem: Carnestoltes, Sant Valentí, Mig Any Moro... Però aquest mes en l'editorial amb l'excusa del «Dia dels Enamorats» volem parlar de l'amistat. Aquest gener, «Ix de l'ou, aprofitant un dissabte va anar al cine a veure «Wonder», una pel·lícula tindrà d'eixes que sobre tot les xiques acaben plorant. La pel·lícula va sobre un xiquet amb un problema físic, la qual cosa li portarà problemes al començar Secundària. No us conte més però hi ha una conclusió que ve molt bé per aquest mes. Les relacions amb els altres milloren moltíssim quan deixes de pensar només en tu i comences a pensar i preocupar-te també per les persones que t'envolten. Això es diu empatia, per si voleu buscar-ho per internet...

Ix de l'Ou

Y después del Instituto... ¿qué?

Es la pregunta que hemos de hacernos más pronto o más tarde: ¿Que haré cuando termine el instituto? Una elección difícil y de la que va a depender mucho

cómo será nuestro futuro de mayores. Por eso, el mejor consejo que os podemos dar desde "Ix de l'Ou" es que explores todas las posibilidades, y que no decidas hasta que no tengas claro los pros, los contras, y la responsabilidad que implica cada opción. Vamos a diferenciar las diferentes posibilidades que vas a encontrar según que curso estés estudiando.

Estoy en secundaria.

Tienes tres opciones: trabajar, porque ya tienes 16 años, o estudiar. Tienes dos salidas, un ciclo formativo de grado medio y bachiller.

Que debes tener en cuenta: Infórmate bien de la oferta de ciclos, cuáles son las salidas profesionales al terminar, donde se estudian, y si necesitas nota para entrar (a lo mejor con una nota de 5 no puedes estudiar lo que te gusta). Si estudias bachiller elige bien que opciones hay para elegir la que más se adapte a ti. Lo que debes tener claro es que sí, o sí, debes conseguir el título de secundaria para poder tener unas mínimas opciones en el mercado laboral.

Estoy en un ciclo formativo.

Opciones: Si es de grado medio, puedes pasar a uno de grado superior, y si es de superior, pasar a la Universidad. También puedes acceder al mundo laboral cuando termines.

Estoy en bachiller

Que debes tener en cuenta: el primer examen que hagas ya va a influir en tu nota para acceder a la universidad. Piensa que la nota de entrada dependerá en más de un 50% de tu nota media en bachiller. Si quieres estudiar en la universidad, las notas de corte para acceder tienden en los últimos años a ser más altas. NO esperes a segundo de bachiller para mejorar tu rendimiento. Deberías empezar a ver opciones en la universidad, cuanto más pronto mejor: que te gustaría estudiar (sobre todo, para elegir las optativas



adecuadas), donde se estudia, que es lo que se estudia, que salidas tiene, y las notas para entrar en los últimos años. Otra opción es un ciclo formativo de grado superior, y deberías también estudiar todas las posibilidades que tienes.

No quiero seguir estudiando, quiero trabajar.

Aunque el tema laboral está complicado, no deja de ser la opción final para la que estudiamos. Lo primero, plantearte que cuanto más nivel académico tengas, a más opciones podrás tener acceso. Deberás redactar un curriculum para poder presentar a las empresas. Es FUNDAMENTAL que tengas algún nivel en idiomas, sobre todo inglés, por eso te recomendamos que practiques o mejores en idiomas para tener más opciones. También se valora conocer el uso de programas informáticos, o tener vehículo propio para desplazarte. Por último sería conveniente que te pasaras por CREAMA para que te asesoraran.

IND: del 12 al 16 de febrero tienes la oportunidad de conocer mejor todas estas opciones o resolver las dudas que tengas en el MERCAT DE L'ESTUDIANT, que se organiza en la Sala Polivalente del Ayuntamiento. El martes y jueves por la tarde está destinado a particulares, y puedes pasarte solo, con amigos o con los padres e informarte para poder hacer la mejor elección de futuro posible.

FOTOS I INTERNET

Ens ajuntem amb amics, ens anem de festa,... i què fem? Contem tot el que ens passa per les xarxes socials i fins i tot pugem imatges nostres perquè ens agradem. Obrim l'Instagram de Josep o de Laura per exemple, què trobem?

Tot el que fan, coses que li agraden, i selfis, molts selfis (a vegades amb amics). Volem que sàpien que estem ACÍ. Però per cada foto que pengem perdem un trosset d'intimitat perquè perdem el control de la nostra imatge, que passa a ser domini d'Internet. I cada vegada més, és una font de conflictes pels jòvens. Per això quan puges una foto hauries de tenir en compte algunes coses que poden evitar-te més d'un disgust.

-Evita pujar fotos massa "sexis", encara que siga enviant-les al teu millor amic o amiga. Una volta que l'envies perdràs el control sobre ella i no saps qui més pot rebre-la.

-Abans de pujar-la pensa que aquesta foto pot aplegar a desconeguts. Quina impressió tindran de tu?

-Pensa si aquesta foto t'agradarà d'ací a dos anys. Per exemple, podria afectar-te a l'hora de trobar feina si algú la veu?

-Bevent, fumant,... Penses que aquest tipus de foto aporta alguna cosa bona per a tu?

-No penges fotos d'altres persones sense el seu consentiment encara que siga en un lloc públic. I sigues respectuós, si un amic està fatal en una foto, no la penges. A tu t'agradaria que el teu amic fera el mateix amb una foto on estàs tu malament?

-Tin els comptes d'usuari privat i no públic i, sobre tot, no acceptes tots els que vulguen ser amics teus. Un compte amb 500 amics és de tot menys privat.

-Pensa que tota la informació que poses (lloc de fotos, on estàs, què fas normalment, hàbits,...) pot ser utilitzat contra la teua seguretat personal per persones que vulgueren fer-te mal.



IND.: Si algú publica una foto (o vídeo) teua sense el teu consentiment, estàs en el teu dret de denunciar-ho a la plataforma on estiga la foto.

IX DE L'OU
Presenta

- LLEIS DE LA FÍSICA -

Per **JUANTXO**

Llei de la gravetat



Si alguna cosa pot anar mal, eixirà mal. (Llei de Murphy)



No dies que l'exàmen estava xupao?



No dies que havies estudiat?!!

Tot cos està en repòs, llevat que una força actue sobre ell.



Pero encara estas gitat?!!

Alçat de seguida!!!

Llei d'acció i reacció.



Així que quatre porrets i tres xupitos no fan res, eh?



músicafebrer



ELEFANTES

Grupo musical pop/rock original de Barcelona, lanza un álbum con 12 temas en los que fusiona pop, flamenco y rock. "La primera luz del día" título del álbum que sale a la venta el 16 de febrero, con "Cada vez" como primer single y "Oscurecer" como segundo,

JUSTIN TIMBERLAKE

"Man of the woods" es el título de su último álbum. Este álbum está inspirado bajo el influjo de su familia, un álbum que ha combinado los sonidos del rock americano tradicional con influencias modernas. Se ha extraído de dicho álbum "Filthy" como primer single.



NIEVE

+MULTIAVENTURA

EN LA SIERRA DE JAVALAMBRE

DEL 16 AL 19 DE MARZO
4 DÍAS, 3 NOCHES

EDADES
- DE 6 A 17 AÑOS.

INCLUYE

- ALDIAJAMENTO EN PENSIÓN COMPLETA EN EL ALBERGUE DE CAMARENA DE LA SIERRA. (TERUEL).
- MONITORES TITULADOS ACOMPAÑANTES 24 HORAS.
- 2 DÍAS DE ESQUÍ / SNOW EN LA ESTACIÓN DE ESQUÍ DE JAVALAMBRE INCLUYENDO FORFAIT + MATERIAL.
- 3 HORAS DE CLASES DIARIAS POR TÉCNICOS DEPORTIVOS DE ESQUÍ.
- TALLERES Y VELADAS NOCTURNAS.
- ACTIVIDADES MULTIAVENTURA.
- SEGURO DE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD CIVIL.
- REPORTAJE FOTOGRAFICO.
- AUTOBUS. (MÍNIMO 55 PAX).

¿CUÁL ES EL PRECIO?
185€

Ayuntamiento Xarxa Jove Comarcals - Marina Alta

ESCUELA DE TIEMPO LIBRE
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
espevitias.org/29-viajes
Tel: 963 414 221
www.xarxajove.org • Email: info@xarxajove.org

+ INFO: MONJOVE - Plaça de Baix, 6 - Telf. 965 795 400

VITAMINAS Y MINERALES: POCAS PERO ESENCIALES

En el periodo de la adolescencia, en el que nuestro cuerpo crece y se desarrolla completamente, las vitaminas y minerales juegan un papel fundamental. Las vitaminas conservan la vista, ayudan a la formación de sangre o al desarrollo de los huesos. Pero además aseguran un buen funcionamiento del sistema nervioso y participan en numerosos e importantes procesos metabólicos

Junto a las vitaminas, los minerales también participan en el buen funcionamiento de nuestro organismo y su escasez puede provocar enfermedades muy peligrosas. Uno de los motivos principales de la importancia de una dieta equilibrada en esta etapa de la vida es que la aportación de vitaminas y minerales viene a través de la alimentación.

Vitamina A (cítricos, verduras, leche): fundamental en la vista y la piel. Importante considerando la fatiga visual que sufrimos con smartphones, televisión o videojuegos.

Vitamina B (pescado, cereales, carne de ave,...) ayuda al estilo de vida activo de los jóvenes.

Vitamina D (leche, pescado, huevos): esencial para la practica de ejercicio físico (deportes,...)

Vitamina C (naranjas, espinacas, tomates,...) Para muchísimas cosas, pero ahora que es época de resfriados y gripes es fundamental.

Vitamina E (aceite oliva, cereales) Antioxidante y principal defensa contra toxinas.

Calcio (leche,...) Esencial para el crecimiento de los huesos: relacionado con el ejercicio físico.

Hierro (carne, legumbres,...) Fundamental, y además esencial en las adolescentes con la aparición de la regla.

Zinc (carne, pescado, huevo) Relacionado con el crecimiento y el desarrollo sexual.



IND: Evita la moda de los complementos vitamínicos, totalmente innecesarios si no tienes ningún trastorno que deba ser tratado, basta con una correcta alimentación.

whats...?

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

Monjove online

Hola, tinc una obsessió amb la papada ja que tinc molta. Menge normal, pese normal i faig exercici. Que puc fer per reduir-la? Ajudaaaaa!

15:01

La papada pot venir donada per problemes de sobrepès o de flacidesa. Dius que sobrepès no és. La flacidesa es pot donar per fumar tabac o prendre molt el sol sense protecció. Aquestes dues coses ataquen a les cèl·lules de la pell (es carreguen l'elastina) que fa que estiga més flàcida. Haver perdut pes, també pot causar que la pell estiga més flàcida. Pots fer alguns exercicis d'estirament, com girar al cap a un costat, aguantar 10 segons i canviar de costat. També pots posar-te una piloteta baix del coll i aguantar-la amb força 10 segons. Vés combinant els exercicis (dues vegades sense passar-te)

18:43

Todos mis amigos de 15 años beben y fuman desde los 13 como yo pero hay uno que no quiere beber y se queda marginado, ¿qué debería hacer?

21:34

Lo primero, respetar a ese amigo que no quiere ni beber ni fumar, no le vaciléis o penséis que es menos que vosotros porque no le vaya ese rollo. Es normal que se quede marginado cuando vosotros lo hacéis si a él no le gusta hacerlo. Intentad buscar momentos en los que podáis hacer con él otro tipo de actividades y disfrutéis todos, podéis alternar entre el consumo y otras formas de pasar vuestro tiempo libre.

21:41

Me han aparecido una especie de granos blancos en el glande. No se con quién hablar de esto, ¿qué puede ser?

17:01

17:01

Seguramente serán las "manchas de Fordyce" o pápulas perladas, se trata de una hipertrofia de las propias glándulas sudoríparas o sebáceas, sobre todo de la corona del glande, y por tanto no entrañan riesgo ni debes preocuparte. Esos granitos también se pueden deber a una acumulación de secreciones del pene, sudor, suciedad, orina, semen, etc..., y en este caso podrían quitarse a través de la higiene. Lo más adecuado es lavarte con agua y jabón, tener siempre la zona seca, calor, sudor y restos de secreciones, y usa ropa interior limpia a diario, a ser posible no ceñida y de algodón. De todas formas, si notas picores, dolores o simplemente sigues preocupado acude a un/a médico/a.

19:15



Type message



BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



...la Cala del Ministre rep aquest nom per estar al costat del xalet d'un ministre de l'època de Franco. Té un valor especial per disposar d'un important jaciment romà, concretament una factoria de saladuries coneguda també com els banys de la Reina (curiosament té el mateix nom que el jaciments romans de Calp i el Campello).

...tot el Muntanyar i alguns indrets de la costa, com la Cova Tallada van ser durant molts anys una pedrera de pedra tosca, element fonamental a l'arquitectura xabienco, i que trobem des de a l'Església de Sant Bertomeu fins a la majoria de cases. Aquesta pedra, una arenisca calcària formada per dunes fòssils d'uns cent mil anys, eren treballades pels tosquers, amb tècniques i procediments tradicionals.

XABIERS pel món:

Arantxa Cardona (Suïssa)

Hola a tots, sóc Arantxa Cardona, sóc de Xàbia i estic vivint a Basel des de fa quatre anys. Després d'acabar els estudis d'Enginyeria Química, vaig fer un curs intensiu d'alemany a Alemanya. En acabar-lo em vaig traslladar a Basel, ja que Suïssa és un país amb moltes oportunitats laborals en el sector químic i farmacèutic. Vaig començar treballant en una xicoteta empresa de construcció i disseny de plantes químiques. En l'actualitat treballo com a enginyera de projectes per a una empresa farmacèutica.

L'adaptació

Com que Basel limita amb Alemanya i França, molta gent creua tots els dies les fronteres per anar a treballar. A més, ací estan situades algunes de les empreses farmacèutiques més importants de Suïssa, on treballen persones de tot el món. Per tant, hi ha un gran intercanvi multicultural. A més, hi han moltes organitzacions a la ciutat per ajudar a integrar-se en la societat, de manera que l'adaptació no va ser molt difícil. Per altra banda, és molt més difícil trobar allotjament a la ciutat del que sembla, cal fer moltes entrevistes i aportar molts documents. Ací diuen que és més fàcil trobar feina que casa.

Llengua

L'alemany és un llenguatge molt difícil però necessari per a viure ací. A més, a Basel es parla alemany suís que és un dialecte de l'alemany. Aquest m'ha costat molt més d'aprendre que l'alemany, ja que en cada cantó de la Confederació es parla diferent. A més de l'alemany els idiomes oficials de Suïssa són el francès, l'italià i el romanx.

El menjar

Els suïssos, com molts europeus mengen molt més prompte que nosaltres, però acostumar-se a aquests horaris no va ser gens complicat. Ací se sol dinar a les 12 i es sopa cap a les 6. Alguns dels plats típics són Raclette i Fondue, ja que els suïssos tenen molts tipus de formatges i el Rösti que és un plat típic amb creïlla. A més d'això, a Basel hi ha molta varietat de productes internacionals i es pot provar menjars de diferents països. Durant els mesos de més fred també es pot beure vi calent.

El temps

El clima de Basel és un dels més càlids de Suïssa i amb més hores de sol, encara que no es pot comparar amb el clima de Xàbia. A l'hivern les temperatures poden arribar fins a 10 graus baix zero, però com que no hi ha tanta humitat, amb una bona jaqueta no es nota el fred. Durant l'estiu, les temperatures arriben als 35 graus pel dia. En canvi, per la nit les temperatures baixen i es pot dormir bé. Com que a Basel no hi ha mar, per a suportar el calor solc anar a banyar-me al riu Rin.



EL MILLOR: Suïssa és un país molt tranquil i els suïssos són molt respectuosos. El transport públic és molt còmode i quasi tota Suïssa està connectada per tren. A més, els Alps i els paisatges són espectaculars. La naturalesa canvia de color segons les estacions de l'any. ✓

EL PITJOR: Com que Suïssa no és un país de la Unió Europea, es necessita un permís de residència i, per tant, la burocràcia necessària pot arribar a ser molesta. ✗



Suïza

Capital: Berna

Moneda: franc suís

Idioma: alemany, francès, italià, romanx

Superfície: 41,277 km²

Població: 6,2 milions de persones

Ciutats: Zurich, Ginebra, Lucerna, Lugano

És coneguda per: els formatges, xocolata, els alps, els rellotges, la "fondue", Heidi.





ZOMBI INFECTION

PlayJove

LA EPIDEMIA HA LLEGADO A XÀBIA
¿NECITAS AYUDA?



Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

Sábado

24
FEBRERO

HORARIO:

DE 19:00 A 23:00

INSCRIPCIÓN:

5 € - Incluye mochila con avituallamiento y kit de supervivencia

DE 12 A 18 AÑOS

PlayJove

Jueves **1**
FEBRERO

TALLER DE SHUFFLE DANCE

¡DIVIÉRTETE BAILANDO!



Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

A PARTIR DE LAS 17:30

PlayJove

Jueves **8**
FEBRERO

TALLER DE MAQUILLAJE PARA CARNAVAL

¡DESLUMBRA A TODOS CON TU DISFRAZ!



Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

A PARTIR DE LAS 17:30

Taller de FOTOGRAFIA con MÓVIL

Impartido por Luis Hernández

JUEVES 15 de Febrero



Horario: A partir de las 17:30 h
Inscripciones en PlayJove
12 personas MÁXIMO



PlayJove



I tú...
Què vols ser?

XV MERCAT DE L'ESTUDIANT

Del 12 al 16 de febrer 2018
a la Sala Polivalent Portal del Clot Xàbia

El Mercat de l'Estudiant t'ajudarà en la teua elecció. Tenim informació de totes les alternatives d'estudis i formació que existeixen, perquè pugues escollir intel·ligentment l'itinerari de formació que desitges per preparar el teu futur professional, i a més a més, et facilitarem totes les eines que tenim al nostre abast si estàs interessat en incorporar-te al mercat laboral.

Visita lliure dimarts 13 i dijous 15 de 16 a 19h.

Què saps de Xàbia...

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



Quina complicació d'amics!

A vegades, ens trobem persones a les que és més fàcil donar la nostra amistat que a altres. Però això també li passa als altres amb nosaltres. A vegades no ho sabem, però les persones que ens envolten fan un esforç per suportar-nos. No és roïn, però no està gens malament que ho tinguem present. Mira si estes frases et descriuen a tu, amb un sí o un no, per veure quant complicat eres...

- 1.-El que més m'agrada és conèixer gent nova. S N
- 2.-La veritat és que sempre estic discutint amb els meus amics. S N
- 3.-Et diuen alguna volta "És que no se te pot dir res,..."
 S N
- 4.-Davant un problema, la meua opció es tragar-me'l i no compartir-lo amb ningú. S N
- 5.-Pense que els amics han de contestar immediatament el meu whatsapp. S N
- 6.-Si un amic me'n fa una de dolenta, me'n recorde perfectament. S N
- 7.-No suporta que em diguen que alguna cosa que faig no els agrada. S N
- 8.-La culpa mai la tinc jo. Sempre és d'un altre, siga amic o no, no importa. S N
- 9.-Tendisc a jutjar a les altres persones sense saber massa bé en què situació es troben S N
- 10.-Tinc clar que enganyar als amics no és una opció, ni una errada ni una excusa. S N



Solució: si has contestat "Sí", al 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, seràs prou complicat com amic. Reflexiona sobre la teua actitud.

IND: No es possible agradar a tot el món, però això no significa que no puguem fer el possible per intentar-ho i millorar les nostres relacions amb els amics.



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