

ixdel'ou #61

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - desembre 2023

Un gimnàs a l'aire lliure per a tu

Què saps de Xàbia...?

Estàs ben connectat?

L'IES Antoni Llidó - L'IES La Mar

Bases PlayJove Music 2024

Olivia Clemente / Miriam Jarjor

Whats

Agenda

un gimnàs a l'aire lliure per a tu



Els joves ja comptem amb una nova instal·lació per a poder fer exercici en el nostre temps lliure. Podràs trobar diferents elements per poder exercitar diferents músculs. Queda amb els teus amics i amigues pel Parc Muntaner i posa't en forma amb companyia.

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



Estàs ben connectat?

Les xarxes socials ens connecten amb els amics, els companys de classe, la família... Ens permeten estar informats de tot el que passa al nostre voltant i a la resta del món. Així explicat sona molt bé, però la realitat és que cal saber donar-li un ús correcte al que fem en Internet per a evitar que ens puguin fer cap mal a través de qualsevol xarxa social.

Et donem alguns consells que de segur posaràs en pràctica per tal de seguir disfrutant de les xarxes socials:

- Utilitza la configuració de privacitat. Tant en Instagram, Tik Tok, WhatsApp i altres apps, hi ha l'opció d'especificar quina informació mostrem i a qui. Pots mostrar-ho bé de manera pública, privada o visible per a certes persones, d'aquesta manera podràs triar tu a qui li deixes veure el que publiquis en els teus perfils.

- El que publiquis és vertader, bo, inofensiu o útil? Abans de compartir qualsevol cosa que puga perjudicar-te a tu o a altres persones revisa el que publicaràs. Les coses que publiquem en Internet estaran visibles durant molt de temps i les pot vore molta gent.

- Tu tens el poder d'elegir a qui li dones accés als teus perfils. Tindre molts amics, seguidors, etc. pot resultar-te molt cridaner, però agregar a persones que no coneixes els permet l'accés a les teues dades, fotos, vídeos i altra informació personal a gent que podria no tindre bones intencions.

- Abans de compartir qualsevol publicació, notícia, article o publicitat que veus en les xarxes socials, verifica que la font siga fiable (hi ha moltes "fake news", pensades per a guanyar "likes", compartits, etc.) i que el contingut d'allò que comparteixes és real i verídic.

- Respecta la privacitat dels altres. Si publiquis vídeos, fotos o etiquetes a altres persones sense el seu consentiment, estàs vulnerant la seua privacitat.

- Bloqueja el perfil que faça un ús indegut de les xarxes socials, així estaràs ajudant a crear un entorn més segur per a tots els usuaris.

- Posa't límits d'ús. Les xarxes socials estan molt bé, però si marques un temps fixe d'ús diari també tindràs més temps per a altres activitats lliures d'internet.



L'IES Antoni Llidó.



Carmen Bas Vidal de l'IES Antoni Llidó guanya el Certamen de Premis XàbiaNegra pel seu relat "Espíritu escolar". La protagonista del relat és Vitta, una víctima d'assetjament escolar

qui amb ajuda d'un esperit té l'oportunitat de venjar-se dels seus assetjadors.

L'autora, que actualment cursa 3 ESO es va mostrar molt emocionada en rebre el premi. La seua professora, Elena Javaloyes, ha destacat la importància d'esta mena de

premis per a estimular la creativitat a les aules



Lliurament de premis de XàbiaNegra. A l'esquerre Ana Robles, guanyadora amb els relats "9 gots buits" i "El olor de la traición, i a la dreta, Carmen Bas, guanyadora amb el relat "Espíritu escolar"



L'IES La Mar.

El passat dimecres, dia 15 de novembre, l'alumnat del Batxillerat de Humanitats i Ciències Socials de l'IES LA MAR van anar a visitar una fàbrica de torrons, a Xixona. L'activitat organitzada pel Departament d'Economia va estar molt interessant per diferents motius, com veure en plena producció una fàbrica, observar les mesures sanitàries que apliquen les fàbriques d'alimentació i, per poder conèixer tot el procés, des de la fabricació a la distribució.

El torró és un aliment que es produeix a la nostra Comunitat, del qual hem d'estar orgullosos per les seues característiques nutritives. D'origen àrab, les varietats tradicionals estan confeccionades únicament amb ametlla, mel i clara d'ou.

Bases dels concerts PlayJoveMusic Edició 2024

1. Aquestes bases es dirigeixen a grups juvenils o solistes de *rock, pop o qualsevol modalitat de música urbana* no professionals en què al menys la meitat dels components estiguen empadronats a la Comarca de la Marina Alta.

2. Tots/totes els/les components del grup han de ser **menors de 30 anys**.

3. - La **inscripció** es farà mitjançant el correu playjove@gmail.com fins el **29 de desembre de 2023**.

S'han d'aportar les següents dades:

-nom i cognoms dels participants, edat, telèfon i estil musical.

-qualsevol material que es considere rellevant per fer la selecció per participar en els concerts: currículum del grup, maquetes publicades, vídeos, treballs en mp3, enllaç a xarxes socials o youtube amb actuacions o temes editats.

-qualsevol altra dada o material que es considere rellevant.

Els menors d'edat hauran d'acompanyar la sol·licitud amb una autorització signada pels pare/mare o tutor/a legal.

4. De totes les propostes presentades, un jurat qualificat seleccionarà com a màxim 6 grups que actuaran en directe en l'espai de PlayJove en una data a determinar a partir de febrer de 2024, durant un mínim de 30 minuts i un màxim de 60 minuts. El resultat d'aquesta selecció es comunicarà als participants al llarg de la primera quinzena de gener de 2024.

5. Els grups seleccionats per actuar a la final hauran d'aportar el backline necessari per a l'actuació, que s'adaptarà a les condicions de l'equip de so i llum que es posarà a disposició dels artistes per a la seua actuació.

6. Els grups o solista seleccionat obtindrà com a premi per la seua selecció en els concerts la gravació, producció en un estudi de gravació professional i posterior promoció d'un tema per mitjà de diferents plataformes (Spoti-

fy, iTunes, Youtube music,...) així com promoció en mitjans musicals digitals.

7. Els grups participants autoritzen l'ús de la seua imatge i l'emissió de les cançons en aquells mitjans de comunicació o xarxes socials que l'organització estime convenient, sense cost per drets d'autor que l'obra poguera generar. L'ús serà sempre amb caràcter promocional del concurs, i sempre sense ànim de lucre.

8. L'organització es reserva el dret de desqualificar a qualsevol participant en cas d'observar irregularitats, com puga ser l'ús d'un llenguatge que atempte contra la integritat de les persones (sexista, xenòfob, insults...) o conductes irrespectuoses.

9. La participació en aquest concurs implica l'acceptació de les bases. L'organització es reserva el dret d'interpretar les bases en cas de conflicte de la manera que siga més beneficiosa pel concurs.



OLIVIA CLEMENTE

ENGINYERIA MATEMÀTICA – UNIVERSITAT CEU SAN PABLO MADRID

Sóc Olivia Clemente i estic cursant enginyeria matemàtica a la Universitat CEU San Pablo de Madrid. Des del primer any d'ESO he tingut una gran curiositat per comprendre les matemàtiques, i vaig tenir la sort de tindre a Fina Erades com a professora de matemàtiques, gràcies a ella vaig desenvolupar un amor profund per les matemàtiques que ha perdurat fins avui.

La meua carrera se centra en les matemàtiques i la seva aplicació en la programació, una fusió apassionant entre la lògica matemàtica i la creació de solucions tecnològiques. Som pocs estudiants a classe, el que fa que les classes siguen molt més dinàmiques.

Els meus companys de classe en general són persones úniques, compartim la passió per les matemàtiques i la programació, creant un ambient de col·laboració i aprenentatge mutu. Aquesta connexió ens impulsa a superar els reptes acadèmics junts, creant un entor on cadascú aporta la seva perspectiva única.

Encara que la carrera siga exigent, si realment t'agrada el contingut, es fa més amena i gratificant. Les matemàtiques tenen moltes sortides laborals, des de la investigació fins a la programació en diferents àmbits com la tecnologia, la banca i molt més. A més, aquesta formació ofereix l'oportunitat de resoldre problemes complexos i aplicar les matemàtiques a situacions pràctiques de la vida real.

Estic molt contenta de seguir aquest camí a la Universitat CEU San Pablo de Madrid, on les matemàtiques es converteixen en un instrument poderós per afrontar els reptes de la tecnologia actual. Encoratge a tothom amb passió per les matemàtiques i la programació a embarcar-se en aquest meravellós grau.



MIRIAM JARJOR SOLER

CICLES SUPERIORS D'ANATOMIA PATOLÒGICA I CITODIAGNÒSTIC



Hola, sóc Miriam, estudiant dels Cicles Superiors d'Anatomia Patològica i Citodiagnòstic, així com de Laboratori Clínic i Biomèdic. La meua fascinació per la salut va començar per cursar el cicle mitjà de Tècnic en Emergències Sanitàries, seguit pel de Tècnic en Cures Auxiliars d'Infermeria en l'IES La Mar de Xàbia. La cerca d'un coneixement més profund em va portar al Cicle Superior de Laboratori Clínic i Biomèdic en el CEIP Xest, i actualment estic finalitzant els meus estudis al Grau Superior d'Anatomia Patològica i Citodiagnòstic, a l'IES Leonardo Da Vinci d'Alacant.

Aquests cicles no només han enriquit els meus fonaments teòrics, sinó que també m'han permès realitzar pràctiques en diversos centres sanitaris, proporcionant-me una base pràctica sòlida. Aquestes experiències han estat essencials per al meu desenvolupament, facilitant la meua transició al món laboral i permetent-me aplicar els meus coneixements en entorns reals de salut. Estic emocionada de continuar creixent professionalment, i l'elecció dels cicles formatius ha demostrat ser una decisió encertada en el meu camí cap a una carrera sòlida en el sector sanitari.

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.

Les meues amigues lliguen mitjançant de les xarxes socials, a mi no m'agrada perquè de vegades parlen amb gent que no coneixen però, al mateix temps, em fa molta vergonya parlar amb els xics. Què puc fer?

Gràcies per escriure! "Lligar" per internet pot semblar molt divertit, però té el seu perill. Com bé has dit, és molt fàcil parlar amb gent que no coneixes i que no saps en realitat qui són, a més del perill que té compartir informació personal per mitjà de les xarxes socials. Si fem amics gràcies a internet, el millor és saber a qui acceptem, que siga gent coneguda i així evitem riscos innecessaris. D'altra banda, és normal que et faça vergonya parlar amb els xics, però el més important és que sigues tu mateixa, que et mostres tal com eres, recorda que el més important és com et veus tu i no com et veu la resta. A poc a poc et costarà menys fer amics nous.



Hola! Tengo una duda, si tengo la regla, ¿me puedo quedar embarazada?

Sí. Es crucial saber que en cualquier circunstancia siempre que no se use protección puedes quedarte embarazada. Es un mito que tener la regla sea un método anticonceptivo. Hay muchas opciones seguras de anticonceptivo (preservativo, píldora, etc.). Úsalas siempre y evitarás riesgos innecesarios.



Estoy en 4º de la E.S.O. y ya han empezado los exámenes, me paso los días estudiando y además haciendo todos los deberes que me ponen, pero me da la sensación que no me sé nada y no quiero suspender, estoy muy preocupado. Además mis amigos sí que salen el fin de semana, pero yo no lo hago para aprovechar el tiempo con el estudio y me gustaría poder tener tiempo para todo. ¿Qué hago?

Con lo que explicas, parece que dedicas muchas horas de estudio, pero quizás no son productivas o te falta alguna técnica de estudio que estructure lo que estás estudiando.

Te recomendamos que, de cada asignatura, hagas un esquema del tema. Como una visión general sobre el tema que tienes que estudiar y los apartados que tiene (sin llenarlo con detalles). Así tendrás una visión de todo lo que tienes que hacer y te resultará más sencillo el estudio.

Por otro lado, el curso es muy largo, por lo tanto, es importante que un día a la semana no hagas deberes y sea un día de descanso (el fin de semana por ejemplo), tanto tu cuerpo como tu mente lo necesitan para descansar y desconectar, para más tarde, cogerlo con más ganas. Poniendo un poquito de orden y planificando lo que harás cada día, lo puedes tener todo.



Hay días que al acostarme tardo mucho en dormirme y no sé por qué, otros días no me cuesta dormirme, ¿por qué me pasa eso?

Hola, me dices que a veces te cuesta conseguir dormir y otras no, eso puede ser debido a varias cosas como, por ejemplo que ese día hayas tenido algo de estrés por cualquier cosa que te haya sucedido, o estés nervioso y tengas algo de ansiedad por algo que vaya a suceder. Pero también hay que tener en cuenta que en la adolescencia el reloj biológico cambia y la melatonina, que es la hormona del sueño, se empieza a segregar más tarde.

Por otro lado, también tienes que tener en cuenta que no es aconsejable utilizar móviles, videoconsolas, tablets, etc. antes de irte a la cama, ya que la luz artificial que emiten disminuye la cantidad de melatonina segregada y eso hace que no se tenga sensación de irse a dormir. Intenta desconectar un par de horas antes de irte a la cama, y mira a ver si notas cambios.



ixdel'ou #60

+ Info

  (673 86 48 12)

 [playjove_xabia](https://www.instagram.com/playjove_xabia)



Play Jove
XÀBIA

TARDE DE
PALOMITAS

5 diciembre

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 18:00



LIVE

11 de diciembre a las 18:00 h entrevistaremos en directo a Julia Roselló y Jaime Valverde, los presidentes de la Quintà 2024

Play Jove
XÀBIA



Play Jove
XÀBIA

TALLER DE AUTOMAQUILLAJE

viernes 15 de diciembre a las 17:30 h



Play Jove
XÀBIA

Viernes
22
DICIEMBRE

DISCOPLAY

THE BEST MUSIC OF THE WORLD

Música, animación, sorpresas y muchas ganas de pasarlo bien.

¡VEN A DISFRUTAR DE LA MEJOR MÚSICA!

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
De 18:30 a 20:30 h



Play Jove
XÀBIA

Torneig de ping-pong

Dijous 21 de desembre a partir de les 18.00 h

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA



Play Jove
XÀBIA

EA SPORTS **FC24**

TORNEO FC 24

29 de diciembre a partir de las 18:00  [playjove_xabia](https://www.instagram.com/playjove_xabia)

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA



LASER TAG

Play Jove
XÀBIA

XÀBIA / 3 DE GENER / 18:00 - 20:00 HRS
www.outdoordeporte.com

OUTDOOR
OSO Y EVENTOS

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

Què saps de Xàbia...? 1. Tindal al bar Cala Bandida en el Port de Xàbia 2. Cala En Caló 3. Interior de l'ermita de Santa Llúcia 4. Capelleta de Sant Vicent Ferrer al carrer del mateix nom 5. Casa antiga al carrer Bonaventura 6. Campanar del Convent a la Placeta