



SEGUIM SUMANT SOMNIS





Secció Psicopedagògica

3 Salut mental en la infància i en l'adolescència

5 Projectes 2

El Pilar es manifesta per la pau

8 Commemorem la pau

9 Carta del dia de la pau

10 Manifest de pau

11 Poema per la pau

12 Decàleg per la pau

Setmana cultural catalana

13 Fomentem la cultura catalana

Aventurem-nos a l'art

15 JJFF Educació Primària

33 JJFF Educació Secundària Obligatòria

Explorem Portugal

47 Viatge a Lisboa

Click 'n' learn

58 Escape Room

60 False friends

62 Fun facts

Estimats lectors i lectores,

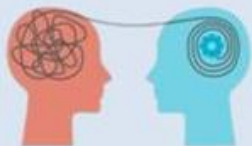
Els alumnes de 4t hem seleccionat el contingut d'aquesta revista, treballant la seva edició i maquetació durant aquest segon quadrimestre. El resultat és el que esteu veient ara. Val a dir, que ens hem esforçat molt intentant millorar l'anterior. Desitgem que us agradi!

Aprofitem aquesta ocasió per acomiadar-nos de vosaltres i de la que sempre serà la nostra ESCOLA.

Els alumnes i les alumnes de 4t d'ESO.



Salut mental en la infància i en l'adolescència



Què en sabem?

- Els trastorns mentals poden començar a qualsevol edat, si bé la majoria d'ells comencen amb major freqüència en la infància i adolescència. Aquesta edat de començament dels trastorns mentals coincideix amb l'etapa del neurodesenvolupament i la maduració cerebral.
- Disposar d'una bona salut mental en edat adulta dependrà, en gran manera, de com hagi estat tractada una persona durant la infància i l'adolescència. És, a aquestes etapes, quan ha de detectar-se alguna anomalia. Si es fa a temps, el pronòstic millora sensiblement.
- Els experts adverteixen que la pandèmia ha tingut un impacte demolidor sobre la salut mental dels més joves. Diferents entitats psiquiàtriques i pediàtriques alerten d'un increment de fins al 47% en els trastorns de salut mental dels menors i mostren la seva inquietud per l'augment en les taxes d'alteracions mentals, emocionals i del comportament que s'han observat en els últims anys a edats molt primerenques.





Quin trastorn mental apareix a una edat més jove?

S'han observat tres trastorns mentals que apareixen abans dels 10 anys. D'una banda, les fòbies i el trastorn d'ansietat per separació són els trastorns mentals que apareixen a una edat més primerenca. En concret, la meitat dels casos apareixen abans dels 8 anys d'edat. D'altra banda, els trastorns d'espectre autista tenen una edat mitjana de començament de 9 anys.

No sembla casualitat que els trastorns mentals debutin durant l'etapa de maduració cerebral. A aquesta edat apareixen uns canvis dràstics en la biologia del cervell. Des d'una perspectiva més psicològica, durant l'adolescència es conformen els trets de personalitat que donaran lloc a la nostra personalitat única.

Conèixer l'edat més freqüent d'aparició dels diferents trastorns mentals, ens permet elaborar estratègies de prevenció i de promoció de la salut mental en consonància amb l'edat de les persones. Així, podem establir diferents estratègies a les diferents etapes del desenvolupament:

1. En l'etapa d'infantil i primària es tindrien més en compte els Trastorns del neurodesenvolupament (com el TDAH i l'autisme).
2. En l'etapa de secundària, la promoció de la salut mental i el diagnòstic precoç haurien d'anar encaminats cap a l'anorèxia, la bulímia, el TOC i el consum de substàncies.



CONSELLS

Els canvis físics, emocionals i socials que s'experimenten a edats primerenques influeixen en la salut mental i, per això és responsabilitat de tots acompanyar als menors durant aquesta etapa per a assegurar que es converteixin en adults responsables, madurs i feliços.

Al seu torn, és convenient estar al corrent de les seves amistats per a evitar situacions de risc, adquirir bons hàbits, incentivar l'activitat física i promoure un ús responsable de les noves tecnologies, a més d'envoltar-los d'entorns escolars segurs i fomentar les relacions positives amb els companys.

Entre les recomanacions més habituals que s'exposen per a la cura de la salut mental destaquen una convivència familiar positiva, establir limitacions que els ajudaran a aprendre quins són els límits, inculcar-los respecte per si mateixos, cap als altres i pel medi ambient i mantenir horaris i rutines perquè aprenguin a organitzar-se.



**DEPARTAMENT PSICOPEDAGÒGIC
ESCOLA EL PILAR**



Com ja us vam explicar a l'anterior revista, aquí teniu la continuació dels projectes que es fan a la nostra escola. Us fem un petit tastet d'aquestes activitats perquè us feu una idea.



Prehistòria

3r i 4t de primària

És un projecte que consisteix a fer que els alumnes aprenguin les assignatures ambientades en la prehistòria.

Padrins matemàtics

2n de primària i 3r d'ESO

Consisteix a treballar conceptes matemàtics juntament amb els alumnes padrins de l'ESO. Així poden crear un vincle entre els alumnes de cada classe i millorar els càlculs matemàtics.



Multiplica't

2n de primària

Consisteix a aprendre a multiplicar de manera atractiva, lúdica i divertida a través del joc i activitats manipulatives. S'introdueixen les taules de multiplicar, a poc a poc, i seguint un ordre que motivi als alumnes.



Fàbrica de colors

I5

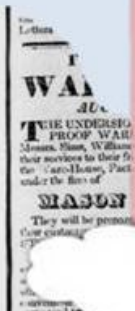
És un musical al teatre Condal de Barcelona juntament amb més escoles. Serveix per treballar la música i experimentar com és estar a un escenari de veritat amb altres escoles de Barcelona.



Tot infantil

Ambients

S'ajunten 5 nens de cada curs d'infantil a una aula on hi ha diferents ambients. És un espai lliure, per exemple pot haver-hi un ambient artístic plàstic. Ajuda a fer que els nens relacionin i aprenguin els uns dels altres.





APILO

- Tot el centre
- L'escola es converteix en un punt de recollida de piles i bateries col·laborant amb l'Agència de Residus de Catalunya. El projecte premia als instituts i escoles que més piles recol·lectin per a incentivar als nens. Es posa una capsa per recollir les piles. Al final de la campanya, es retiren i es donen a l'Agència de Residus de Catalunya.



El Modernisme

- 5è i 6è de primària
- Fan activitats relacionades amb l'època del Modernisme, visiten les cases de l'Antoni Gaudí, visualitzen vídeos sobre el tema, fan servir el Canva..., tot per conèixer millor el Modernisme.





Commemorem la pau

Davant els problemes que succeeixen al voltant del món, l'alumnat de l'escola va decidir manifestar-se per la pau. El 30 de gener, vam dedicar part del matí per transmetre idees pacifistes, amb respecte i diferents escrits, treballats a classe.



Vam gaudir una bona estona, escoltant-nos els uns als altres. Finalitzant amb un minut de silenci, reflexionant sobre la importància d'aquest valor.

Després, vam veure als més petits fent volar els estels que havien fet. Així, entre rialles vam adonar-nos de com som d'afortunats en aquesta part del món.



A continuació, us deixem els diferents textos escrits, amb molta dedicació, per l'alumnat de l'ESO.

Esperem que us agradin!





Carta del dia de la pau

Ahir a la nit el cel es va tornar a il·luminar, va passar d'estar tot fosc a estar ple de llum. Els soldats entraven a la ciutat disparant a tot el que es movia.

Estem amagats amb la meva veïna des de fa setmanes. Ja he perdut el compte dels dies que portem a aquest soterrani. L'avi ha deixat de parlar, no pot dir cap paraula. Tinc molta por.

El meu pare i el meu germà van haver de fugir perquè reclutaven a tots els homes. Fa dues setmanes que no sabem on són, ni com estan. De vegades imagino que, si aconseguim reunir-nos una altra cop, tot serà com abans, però en realitat no ho crec probable.

Estem tots aterrits, la gent sobreviu entre les runes, i no tenim res. No mengem, ni bevem res. La nostra casa es va cremar després dels primers impactes. No tenim roba i comença a fer molt de fred.

No entenc per què ens està passant tot això. A ningú l'importa el que ens passa? Escric aquesta carta amb l'esperança que algú la llegeixi i ens ajudin. Espero que no sigui massa tard per a tots nosaltres.

Us necessitem.

Em dic Sahat, visc a Síria, un país preciós que ja no existeix.





Manifest de pau:

Nosaltres, els alumnes de 2n d'ESO volem fer un manifest a favor de la pau. No estem d'acord amb el fet que hi hagi guerres. No és una solució adequada als conflictes entre nosaltres i mor molta gent innocent.

Al llarg de la història de la humanitat, hi ha hagut moltes guerres. La cobdícia pel poder, el principal motiu d'aquests conflictes, ha posat fi a moltes vides innocents i amb la destrucció total de grans comunitats i estils de vida.

Ens preguntem, com hem pogut arribar a aquest punt? Hospitals sencers bombardejats, ciutats devastades, famílies separades i infants que han perdut la seva innocència entre les runes. Les conseqüències de les guerres són massa doloroses perquè siguin ignorades.

Volem fer un crit, volem que reflexionem i obrim els ulls a l'actual realitat. Que això no passi desapercebut i fem alguna cosa al respecte. Els alumnes de 2n de l'ESO no ens quedarem callats, volem expressar-nos, lluitar per la pau, manifestar-nos. Hem de dir PROU. No podem deixar passar totes aquestes injustícies: persones, nens, innocents morint sense cap motiu. Persones patint, nens fugint i homes obligats a donar la seva vida per un tros de terra per als qui manen. Capricis de superiors que et costen la vida. Paisatges morts, llars destruïdes, escoles tancades, víctimes pels carrers i hospitals atapeïts. Per què ha de morir gent per culpa d'una minoria poderosa que lluiten per tenir el món a les seves mans? ÉS INJUST! Hem d'aixecar el cap, mirar a dalt, cridar, explicar i acabar amb totes aquestes injustícies.

No podem deixar que el nostre futur vagi per aquest camí i la violència sigui l'única solució als conflictes. Hem d'ensenyar, aprendre, conèixer, saber, preguntar, respondre i sempre, sempre lluitar pels drets de les persones.

Per nosaltres, LA PAU:

- ÉS RESPECTAR LA VIDA I LA DIGNITAT DE CADA PERSONA!
- ÉS LLIBERTAT!
- ÉS NO-VIOLÈNCIA!
- ÉS CUIDAR-NOS ELS UNS ALS ALTRES
- ÉS EMPATIA, POSAR-NOS EN LA PELL DELS ALTRES



Per un món sense guerres

Ara som a temps de lluitar per un món millor

Unirem les nostres forces i ho aconseguirem.

Tots podem ajudar a construir un món millor. Tenim dret a viure en pau.



Els alumnes de tercer ens hem mobilitzat
el dia de la pau celebrem.
Hem fet servir les nostres habilitats
i amb empatia comencem.

Tothom mereix ser tractat amb igualtat
en el món i en aquesta societat,
perquè tots junts som una comunitat
i l'únic que volem és ser escoltats.

Poema per la pau:



**El Pilar amb solidaritat,
diu NO A LA GUERRA.**

Som companys, amics i germans
i tots junt defensem la pau a la terra.

La pau no és només una qüestió de governs,
sinó també una tasca de cada ciutadà.
La convivència és important als temps moderns
i ho serà fins al futur més llunyà.



No ens hem de tractar amb superioritat
si volem respecte i convivència,
tots plegats gaudirem de la PAU,
si fem cas a la nostra consciència.



La pau no és només un objectiu llunyà
sinó també una necessitat actual.
Per això per a qualsevol ésser humà
el respecte ha de ser el tracte principal.



La pau no és només un desig per la llibertat
sinó també un deure individual.
Per això hem de deixar de banda la crueltat
i treballar pel bé grupal.



La pau no és només un repte per al futur
sinó també una oportunitat per al present.

Per això amb la solidaritat trencarem qualsevol mur
i obrirem bastant la nostra ment.



Decàleg per la Pau

- 1 La igualtat i la justícia són pilars fonamentals per a la construcció d'una pau duradora.
- 2 Mira l'interior de les persones sense jutjar-les. No et deixis emportar per les aparences.
- 3 Per a estimar als altres, hauràs de començar per estimar-te a tu mateix.
- 4 Fes de la pau la teva filosofia de vida.
- 5 Digues "NO" a la discriminació, tots tenim el mateix cor que batega i ens fa forts.
- 6 Respecte als altres, no tinguis prejudicis davant les diferències.
- 7 L'única arma que sempre has de tenir a mà són les paraules i el diàleg.
- 8 Valora la diversitat perquè és la millor qualitat que té el nostre món. Comprendre aquesta realitat et portarà a abraçar les nostres diferències.
- 9 Has de tenir en compte que tots som persones, no importa la religió, el sexe, la raça, l'origen... L'important és allò que ens uneix i no el que ens separa.
- 10 Sense la pau no hi ha ni cultura, ni societat, ni civilització. Viu en pau amb tu mateix i amb els altres.





Fomentem la Cultura Catalana

Benvinguts lectors i lectores a la setmana cultural catalana. Aquest any, **El Pilar** s'ha impregnat del món català. Acompanyeu-nos a veure les diferents activitats que ha realitzat el nostre alumnat!

Dilluns 22/04

Avui, dilluns 22 d'abril, els nostres companys de l'ESO han fet un taller de roses amb els nens d'infantil i primària. A continuació, els Sardanistes van venir, i amb ells, els nens de 3r i 4t de primària van aprendre a ballar la sardana. Cadascú ho va fer a una hora diferent, els de 3r a les tres de la tarda i els de 4t, a les quatre.



Dimarts 23/04

Avui, els nens i nenes de primària i l'ESO han rebut els premis dels jocs florals, on han concursat en l'àmbit de l'escriptura i la il·lustració.

El dimarts a la tarda, els alumnes de primer, tercer i quart de l'ESO, vam veure l'obra de teatre que van preparar els alumnes de segon amb l'ajuda de la seva tutora.





Dimecres 24/04

Durant el tercer dia de la setmana, per una banda, l'alumnat de l'ESO va anar a La Caldereria del Carrer Sevilla per poder aprendre sobre els castellers i intentar formar un castell.

Per l'altra banda, els alumnes de cicle mitjà i superior van estar en la Plaça Europa, on van practicar l'esport tradicional català: Les Bitlles. Les bitlles o boles catalanes consisteixen a llençar uns "bitlles" (bola petita de fusta) a unes bitlles situades a una distància determinada. L'objectiu és fer caure les bitlles.



Dijous 25/04

Aquest dia els alumnes de primària van fer el taller gastronòmic. Ells mateixos s'han encarregat de preparar el seu pa amb tomàquet, per després tastar-lo i gaudir d'un menjar tradicional català.

A més, els alumnes de l'ESO van fer dues activitats al llarg de tot el dia. Al matí, cada classe va fer un cinefòrum en català. Els tutors de cada aula van escollir una sèrie o pel·lícula per veure-la tots junts. Finalment, en acabar el pati es va posar en comú les coreografies i cançons que cada curs havia preparat, s'ho van passar d'allò més bé.



Divendres 26/04

Aquest dia va començar amb una degustació de pa amb tomàquet per part dels alumnes d'ESO. Després, aquests mateixos alumnes van fer un treball d'investigació relacionat amb la gastronomia catalana, va elaborar menús variats.

A més a més, a les 11:30, Cicle Inicial i Educació Infantil van escoltar cançons populars catalanes anomenades: caramelles, al pati gran.

Finalitzant, aquesta setmana de cultura catalana amb cicle superior escoltant una actuació per part dels tabalers.

! a dir que ha estat tot un èxit i tos plegats hem après molt de la cultura catalana.



Jocs Florals

1r de Primària



Dragon-Man

Faré la descripció de la meva mascota olímpica que es diu Drago-man. Té 10 anys i viu a Cornellà de Llobregat. És alta i prima. El Drago-Man no té cabell però sí té banyes. Els seus ulls són negres. No té nas. La boca és gran però quan es posa nerviós treu foc.

La meva mascota no té braços ni potes. Té ales i una cua que acaba amb una punxa.

La meva mascota és simpàtica i divertida. No porta roba però té el cos cobert de pèl vermell. A ell li agrada volar pel cel.

1r premi de descripció: **Alex Paunescu**





1r de Primària



Mascota Olímpica: Janicita

El seu nom és Janicita, té 7 anys i viu a Cornellà de Llobregat.

És alta i prima. No té cabell però té dues orelles ben grans al cap. El nas és punxegut i la boca és petita. Els seus braços són curts i les potes llargues.

És una mascota divertida, simpàtica i competitiva, sempre vol guanyar.

Porta posat una samarreta amb els aros olímpics i quatre cors vermells.

Té una cua verda molt llarga i a ella li agrada anar a la platja i fer tot tipus d'esports.



Accèssit de descripció: **Alexandra Valdez Rodríguez**



1r de Primària



1 premi d'il·lustració: **Thyago Santos González**



2n Primària **Primer Premi Jocs Florals**

Descripció de la meva mascota olímpica



La meva mascota Paiona

La meva mascota olímpica es diu Paiona i és una papallona nadadora. El seu cap és petitó i prim. Els seus ulls son adorables i de mida normal. La boca la té tan petitona que no es veu al dibuix. Les seves ales son dos grans de color rosa i amb una piga groga a dalt de cada ala, la part de sota son dels colors dels aros olímpics. Va vestida amb un banyador amb els aros olímpics i el seu nom a sota. És molt esportista perquè li agrada molt nadar.



Guanyadora: Paula Lora Tabernero





In Primària

Accèssit

DESCRIPCIÓ DE LA MEVA MASCOTA OLÍMPICA

Planetita la mascota



La meva mascota olímpica es diu Planetita i és un planeta amb forma rodona molt gran. Els seus ulls son molt grossos, rodons i de color negre. La seva boca és molt petita. No porta roba però sí que porta posada una gorra de bàsquet al cap. És una mascota molt esportista i a les mans porta una pilota de bàsquet a la mà esquerra i a la dreta una bandera de les olimpiades.

Guanyadora: Valeria Cervantes Medina



2n Pr. Jocs Florals



2023-24 Il·lustració



Guanyadora: Ainhoa Rojo Polo



VOLEM ANAR A LES OLIMPIADES

Hi havia una vegada, quatre nens que eren amics i jugaven molt bé a futbol per equips a l'escola. Ells volien anar a les olimpíades quan arribessin a la majoria d'edat, però abans, van veure la possibilitat de presentar-se a les olimpíades de futbol i de bàsquet que realitzava l'escola. Ells tenien molt clar que volien presentar-se, però els seus pares i mares no volien que

juguessin a les olimpíades perquè no es distraguessin amb els estudis. Només faltaven sis dies per poder apuntar-se a les olimpíades. Un dia els seus pares i mares van quedar per veure com jugaven a bàsquet i a futbol i van veure que si no els apuntaven als seus fills, s'arrepentirien perquè eren molts bons jugadors i jugadores. Els nens i nenes estaven emocionats perquè els seus pares i les seves mares els recolzaven. Va arribar el dia de les olimpíades i van sortir tots els equips al camp i van competir per escoles. Encara que els equips contraris eren dos anys més grans que ells... Van guanyar el partit! Va ser un dia increïble d'emocions i d'alegria, i ho van festejar a l'escola amb tota la família.



STEFANIA MARIA STAN, 3r de
primària

1r premi



L'EMMA I L'ESPORT

L'Emma era una nena molt simpàtica i bona estudiant i li agradava divertir-se amb les seves amigues i ballar.

Ella volia ser Youtuber, però els seus pares volien que practiqués un esport per poder competir.

Poc després, la nena va començar l'escola i li va anar molt bé. Just aquell dia eren les portes obertes i els seus pares van anar a la seva escola i ella estava supercontenta, però, el que no s'esperava era que els seus pares no fossin. Estaven organitzant tot perquè Emma fes esports. Aquell dia va venir molt trista, però els pares tenien una sorpresa, li van tapar els ulls i va dir:

-Qui és?

Els pares van dir els seus noms i també li van dir que tenien una sorpresa per ella. L'Emma estava molt enfadada amb els seus pares i els hi va dir:

-Estic molt enfadada... No heu vingut a l'escola.

Després l'Emma es va tranquil·litzar. Van anar a l'escola junts i li van dir que l'esport podia ser el ball. A l'Emma li encantava ballar i ho feia molt bé. Els pares van posar-se molt contents perquè la seva filla faria esports a la vegada que es divertia.

Els pares es van posar supercontents i van dir els dos al mateix temps:

-T'estimem Emma i volem que siguis feliç.



AILYN DEYANARA BARCÍA MORALES

Accèssit



3r de primària



Mia Espejo Màrquez



PRIMER PREMI

Jocs Florals 4t Primària



La Martina



Hi havia una vegada una noia que es deia Martina. L'any 1994 volia anar a les Olimpíades per ser atleta i ser famosa, però no podia i era la seva oportunitat perquè estava al costat i les següents ja eren al Japó. El motiu de no deixar-la participar era per ser una dona. Ho va intentar amb totes les seves forces, però no ho va aconseguir.

Durant els anys següents va entrenar molt seriosament i molt dur. Ella i la seva amiga van pensar que seria una bona idea fer-se passar per un noi i així podrien participar.

Però no era tan fàcil com elles creien i va arribar un punt en el que es van rendir.

Van passar 4 anys més i ja era 2002. Allà van decidir arriscar, vestir-se de noi i participar en els Jocs Olímpics.

Van guanyar la competició i va ser en aquell moment que van confessar que realment eren dues noies i una d'elles era la Martina.

Després d'aquest fet, totes les dones van poder participar en aquesta competició i la van fer més justa.

Guanyador: Sohail Drakech Ouezzani





ACCÈSSIT

Jocs Florals 4t Primària

Persegueix els teus somnis

L'Olivia és una nena a la que mai se li havia donat gens bé l'atletisme i per això tothom li deia que mai aconseguiria ser atleta professional, però ella estava disposada a fer realitat els seus somnis de ser una gran atleta. La seva família mai havia tingut diners per pagar-li unes classes d'atletisme i per això l'Olivia va decidir fer un petit viatge al bosc i va recollir pals, pedres, tronc i fulles. Quan va arribar a casa va sortir corrents al vell jardí al qual feia anys que ningú anava degut a un clima massa càlid, però ella va agafar unes vambes, una samarreta de tirants i va començar a realitzar el seu propi circuit. Amb els troncs feia una ruta de salt i equilibri; amb els pals un camí per córrer amb les fulles una bona amortiguada per si queia malament i les va fixar amb pedres.

Dedicava tot el seu temps lliure a l'atletisme i cada dia formava un circuit diferent al del dia anterior. Als quinze anys va aconseguir ser la nena més ràpida de l'escola i als vint anys va aconseguir anar a les olimpíades d'atletisme. El circuit era massa difícil o això és el que ella pensava, però des de petita havia estat perseverant i sabia que no havia de rendir-se. Per això....3, 2, 1! Comença la cursa i l'Olivia va ser la guanyadora!



Guanyadora: Daniela de Pablo Navarro



1r Premi



Jocs Florals 4t Primària La Martina



Guanyador: Miguel Gutiérrez Marín



1r premi: "LES OLIMPIADES AL PILAR"



Guanyador: Matías López Garcés



Accèssit: "LES OLIMPIADES AL PILAR"

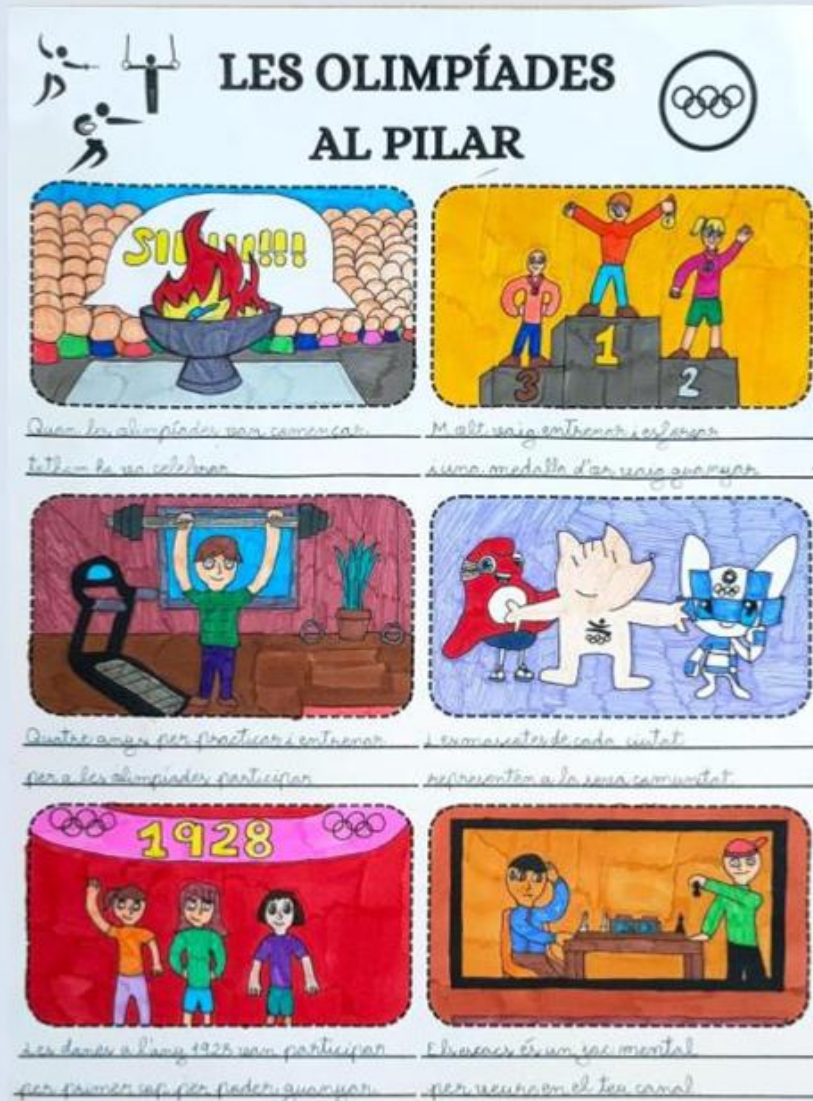


Guanyador: Iker Piedras Bergillos





Il·lustració: "Les Olimpíades al Pilar"



Guanyador: Hugo Liu





6è DE PRIMÀRIA

1r premi escriptura:

“La lluita de l'or.”

Gerard Gallego Batlle



LES OLIMPIADES AL PILAR



En 2020 no es va poder celebrar
perquè el Covid-19 estava en autor.



Ant una competició de pilars es presenten
i després les olimpíades comencen.



A més els grecs olímpics encara havien
i algun Zeus hauria ja venut.



Les banderes estan presents
per l'unió dels continents.



Més de 200 països han participat
i a molts altres han convocat.



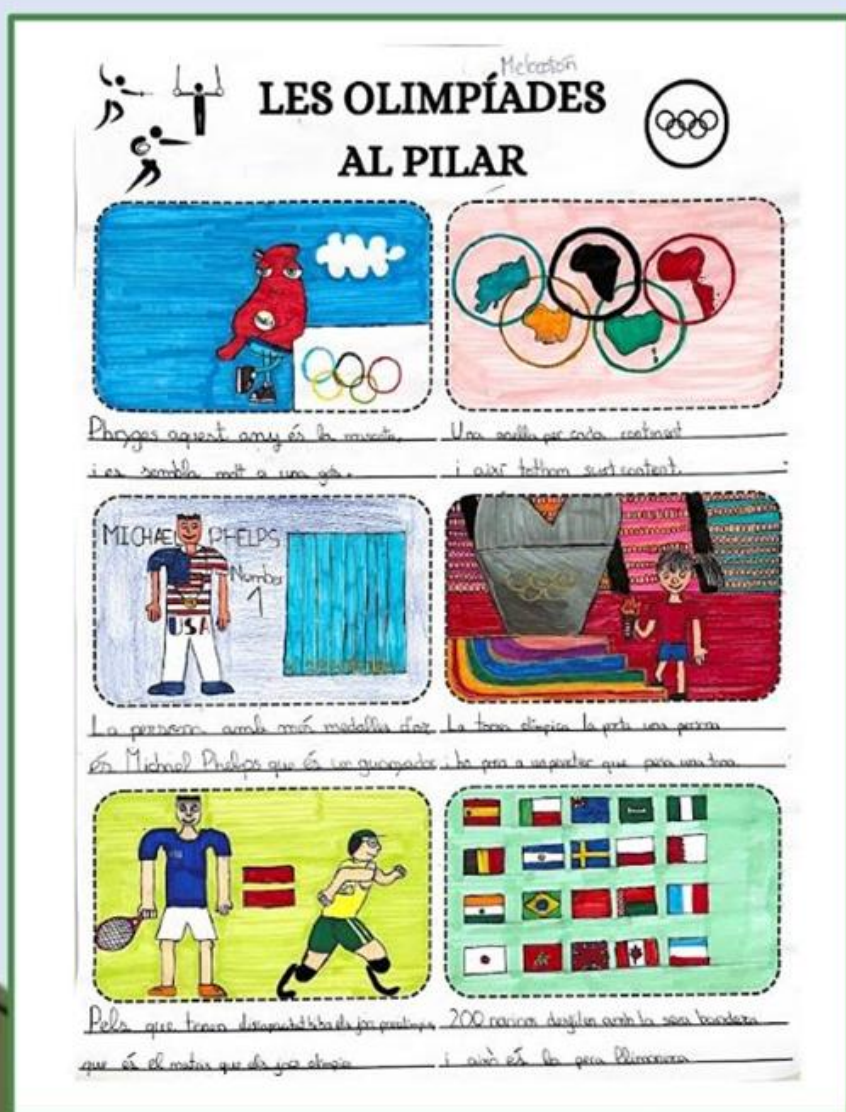
El primer ha venut
i una medalla ha rebut.



Accèssit escriptura:

“Les millors olimpíades, les del 2024.”

Adrián Prieto Díaz



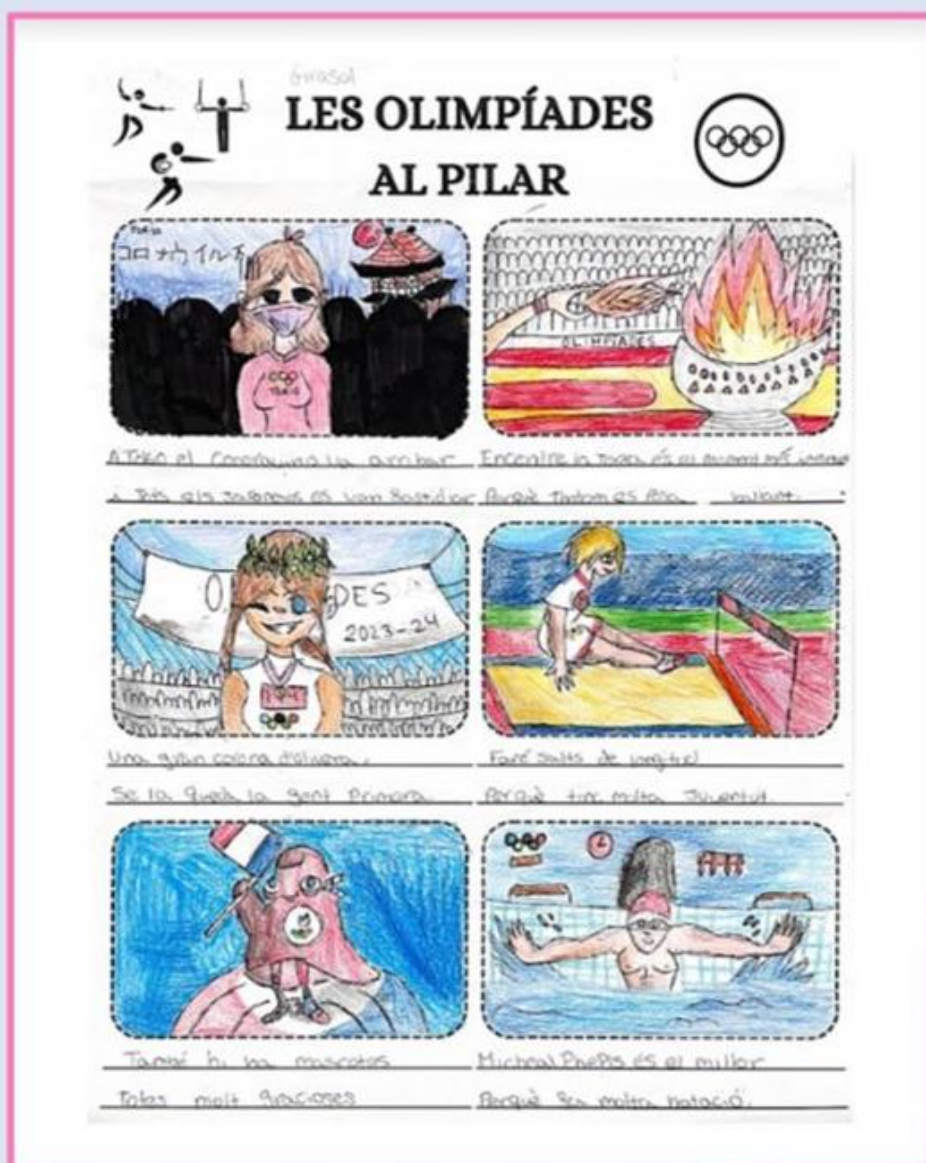


JOCs FLORALS 6È DE PRIMÀRIA

- Premi il·lustració:

“El gran any que vaig guanyar les olimpíades!”

Aria Lancharro Vilchez





"A un pas d'un somni"

No fa molts anys, en un barri del Brasil, hi vivia l'Helena. L'Helena era una noia que li agradava molt per esport, i sobretot jugar a futbol. Des de petita, sempre havia volgut anar a una acadèmia de futbol femení que hi havia a Sao Paulo. Però l'Helena mai va poder anar, ja que la seva família no en tenia prou diners. Aquestes condicions van fer que l'Helena tingués menys possibilitats d'aconseguir el seu somni més desitjat, o almenys això pensava la gent que li envoltava. Aquell somni, que era jugar als Jocs Olímpics, va ser un repte. Malgrat els pocs recursos de la família de l'Helena, ella mai va perdre la motivació i va intentar millorar pel seu compte.

Un dia, a la classe d'Educació Física, el professor de l'assignatura va poder admirar el talent que tenia l'Helena per jugar a futbol: era ràpida, hàbil, resistent, potent... i sobretot, jugava molt bé. Aquell professor, que es deia Josuè, també era entrenador d'un equip de futbol femení, i sense dubte va preguntar-li a l'Helena si volia formar part d'aquell equip. Ella va comprendre que era una bona oportunitat per impulsar aquell somni que tant anhelava i va accedir-hi. Les següents pròximes temporades, l'equip va anar guanyant partits i destacaven entre els altres clubs. Feien uns partits excel·lents i moltes vegades l'Helena marcava gols.





Els pares de l'Helena van veure que la seva filla realment podria arribar a tenir un gran futur jugant com a futbolista, i van intentar recolzar-la, fent tot el possible malgrat els diners dels quals disposaven. Uns anys després, l'Helena va començar a formar-se per a poder entrar a la Federació Brasileira de Futbol Femení. Era molt difícil entrar a la Federació, ja que havies de ser molt bona jugant i estar molt preparada. Després de molts esforços, molt de temps i sobretot moltes dificultats l'Helena va aconseguir-ho i finalment va entrar a la Federació de Futbol Femení. Se sentia molt contenta i orgullosa d'ella mateixa, el que havia assolit era realment increïble.

És en aquest moment, on l'Helena es començà a fer nacionalment coneguda, i això va permetre que guanyés diners. Va poder ajudar els seus pares econòmicament, i aquest acte era un agraïment a ells per ajudar-la a arribar a on és ara. Finalment, avui dia, l'Helena està preparant-se amb la seva Federació per als Jocs Olímpics Paris 2024, i a la fi complirà aquell desig. Aquell desig que semblava impossible, que tothom li deia que mai es faria realitat.

L'ÚNIC IMPOSSIBLE ÉS ALLÒ QUE NO INTENTES.

Leire Farfan

1r Premi Microrelat- 1r ESO





Microrelats



“El somni de la Marina”

Fa uns deu anys hi havia una nena que es deia Marina, ella tenia dotze anys i tenia una bessona que tenen la mateixa edat que la Marina i ella es deia Clàudia. Físicament, eren iguals, però la Marina tenia una discapacitat i no podia caminar, per tant, anava en cadira de rodes. La Marina era molt tímida i li costava moltíssim fer amics, ja que els seus pares van decidir apuntar-la a bàsquet perquè ella fes més amigues. Però als seus pares no sabien que ella era tímida perquè a ella li donava inseguretat la seva discapacitat.

Quan va començar a practicar-lo es va adonar que totes les seves companyes eren iguals a ella i es va sentir com a casa. Als mesos la Marina va començar a fer moltes amigues i per fi ella estava vivint el que portava tota la vida buscant, unes amigues de veritat. Aquí els seus pares van decidir desapuntar-la de bàsquet, ja que no hi havia diners per a continuar pagant les classes especials de bàsquet, pel fet que eren molt cares, la Marina es va posar molt trista i va decidir no quedar-se parada i va decidir estalviar per les classes. L'endemà va decidir buscar feina pel poble on ella vivia sense dir-li res als seus pares i no va trobar res, però sí que va trobar un anunci a un fanal per a treballar a un supermercat com a caixera. Després de pensar-ho durant un temps va decidir trucar al número i li van dir que el dilluns es passés per fer-li una entrevista de feina i això va fer. L'endemà va anar en bus cap allà, quan va arribar va fer l'entrevista i la van acceptar.



La Marina comença la setmana que ve, però avui era l'última classe de bàsquet i la Marina va decidir dir-los a les seves amigues que ella marxava i elles la van recolzar i van decidir contactar amb tots els minusvàlids que coneixien i amics d'amics i van fer una protesta que baixin els preus per als minusvàlids.

La vaga va durar cinc mesos, cada dia, cada dia anaven les mateixes persones, fins que van baixar-los i els seus pares la van tornar a apuntar i per fi la Marina va cobrir un any de classes i per fi la Marina va aconseguir tornar a jugar. Uns anys després la Marina va assolir ser una jugadora de les olimpíades de paralítics i va donar les gràcies a les seves amigues per haver pogut arribar tan a dalt amb l'esport.

Daniela Caballero Soler

Accèssit Microrelat - 1r ESO





Jocs Florals 1r ESO

Primer Premi de pintura:



Izan Muñoz Fernández





2n ESO

1r premi microrelat Martina Pozo



Sobre rodes



“Última ronda, només queden cinc ciclistes en peu”

Els cinc lluitadors seguien i encara no pararaven, com uns vertaders guanyadors, Varsovik Inyaki, Mohamed, Mocki i Kylyan.

Un a terra, dos a terra, que estava passant? Inyaki va perdre el control i lamentablement va xocar contra Mohamed, va quedar completament immòbil, el català va decidir desqualificar-se per intentar salvar la vida del seu contrincant, de fet, ho va aconseguir, encara que amb un 90% de discapacitat. Encara que va ser el culpable de la tragèdia va estar en tot moment.

Els metges van anunciar-li que li donaven l'alta, però havia de viure acompanyat d'algú. L'Inyaki no va deixar parlar a la família i es va presentar com a voluntari per oferir una llar segura i modificada per les seves necessitats.

Inyaki i Mohamed van ser inseparables i van conviure tota la vida. Fins i tot van construir una bicicleta transformada, que feia que poguessin competir junts. Amb aquest companyerisme van viure tot el que els quedava de vida, fins que Mohamed va empitjorar i Inyaki va haver d'aprendre a viure sense la força i la valentia que l'acompanyava.





Accèssit microrelat Sandra Lencero



‘No sempre es guanya’

Estava nerviosa, en un parell d'hores tot canviaria. Es trobava preparant-se a la casa de camp, amb estable, a la qual anava cada estiu, per anar a veure una competició d'hípica, era el seu somni, l'apassionaven els cavalls. Fa una setmana, Lara va rebre una gran sorpresa pel seu aniversari; unes entrades per anar a veure una competició del seu hobby preferit. La seva millor amiga, la Berta, sempre ho va saber i va voler fer-li aquest detall.

El que ella no sabia era que tot canviaria aquella tarda d'estiu. Una estona més tard, la seva amiga li va trucar perquè es dirigissin ja cap allà. En arribar, va conèixer en Jack, un noi que treballava allà. Es van fer molt amics i ell li va donar la millor notícia del món: Una de les concursants s'havia lesionat i, per tant, no podia participar, per això haurien de buscar a una nova. Just en aquell mateix moment, Lara es va presentar.

Va arribar l'hora, era el seu moment, la seva oportunitat, no podia deixar-la marxar, portava des de petita muntant i ningú es podria interposar, Va sonar un tret, donant així el senyal del començament. El primer obstacle va ser el salt de tanca; va aconseguir superar-ho sense cap problema, deixant al jutge impressionat amb la boca oberta. La competició continuava i el segon obstacle va ser un salt d'una bassa d'aigua, al qual va agafar embranzida i ho va assolir, una altra vegada. Després d'una estona s'apropava l'últim salt, però de cop va frenar i va donar la volta, tothom es va sorprendre, no entenien res. Lara va veure com la seva contrincant va caure a terra de del seu cavall. No va pensar-ho ni un segon i es va apropar per ajudar-la; a Lara ja li donava igual guanyar aquesta competició, l'importava més la salut de l'altra noia, era més important. Quan es van assegurar que estava bé, va arribar l'hora dels premis. La Lara no va guanyar, ja que no va completar els obstacles, però de sobre una persona del jutge es va aixecar i va anunciar que aquest any farien una excepció i donarien un premi extra. La Lara es va sorprendre quan el membre del jutge li va apuntar amb el dit i va dir que ella va superar un obstacle més gran que qualsevol dels que hi havia aquell dia. Va aconseguir demostrar que no és tant important guanyar, i més quan una altra persona surt malament, la humilitat és més important. En aquell mateix moment, el presentador es va a apropar a la noia, li va donar un sobre amb una beca per estudiar en una de les millors escoles d'hípica i li va donar l'enhorabona. Abans d'anar-se'n, el membre del jutge va cridar-li a la Lara perquè anés i li va dir que això només és l'inici d'una llarga història i que estava molt segur que arribaria molt lluny.



JOCS FLORALS



2N D'ESO

Premi grupal collage



**Sandra Lencero, Lucía Resina
i Cristian Rotaru**



INESPERADAMENT

Estava passejant pel centre de Porto, quan vaig passar per un ampli carrer i vaig veure a uns nois jugant a bàsquet, s'ho passaven tan bé!, però en un moment vaig sentir una pilotada al cap, havia estat aquell noi de cabells rossos i somriure perfecte, i jo en el fons sabia que aquella pilota no me l'havia tirat sense voler. En arribar a casa em vaig quedar pensant, vaig recordar-me de com s'ho passaven de bé aquells nois fent esport i em va passar pel cap anar a provar l'hoquei patins, ja que és molt comú a Portugal. Passats uns mesos, em va començar a agradar més aquest esport, jugava a l'hoquei club Porto femení. Sí, jugo en categoria femenina i no acostumem a tenir molta afició. Uns dies després, ma mare em va trucar per dir-me la pitjor notícia, mon avi havia mort en un accident de cotxe. Com si no n'hi hagués prou, no trobava bitllets d'avió per anar a acomiadar-me d'ell, em trobava plorant en un banc al carrer, quan se'm va apropar aquell noi de cabells rossos, li vaig explicar la situació, i ell de la butxaca, va treure 2 bitllets d'avió destí a Barcelona, es veu que ell estava allà de vacances i que jugava a les inferiors del Barça, gràcies a ell vaig poder acomiadar-me del meu avi. I així, fill meu, és com vaig conèixer al teu pare.

Ainhoa Verón Castro

1r Premi



3r ESO



Tots som part del trencaclosques

Sabiem que havíem d'intensificar i que estàvem en un moment crític; però sobretot, érem conscients que un error, per petit que fos, podia costar-nos la victòria i, sincerament, no volíem quedar com els perdedors d'aquella batalla. Va ser aquest el motiu pel qual vam decidir posar-nos les piles i donar el cent per cent de nosaltres; gràcies a això vam aconseguir un nivell de compenetració brutal, érem com un trencaclosques que encaixava perfectament. Vam demostrar-nos com funcionava un equip de veritat. Tot i les dificultats que van sorgir, vam tirar endavant.

Jo, com a pulmó dret, vaig seguir les instruccions del que és un líder de veritat, el cor; i va ser gràcies a les ordres que ens va donar, que vam poder sobreposar-nos a aquell infart de miocardi.

Cada dia, recordem de manera molt positiva aquell esdeveniment i el treball en equip que vàrem fer.

Manel Polonio Mba
Accèssit

3r ESO





3R ESO



Ainhoa Verón, Víctor Liu i Marina García
(Premi grupal_Diorama esportiu)





Un darrer esforç

>>>>>>>>>>

Hauria d'haver-me quedat a casa. La gent que hi ha al meu voltant lluita com si no hi hagués un nou demà. Tot es decidirà en aquesta lluita. Sento unes mans a la meva espatlla. A continuació... El terra fred. Miro a dalt, estic a punt de rebre un cop més, quan un soroll d'un cos caient ressona a les meves orelles. Obro els ulls i la meva vista cau en un noi amb el mateix uniforme que jo. Gira el seu cap, té les galtes esgarrapades, com si un gat l'hagués atacat fa uns minuts. Em dona la mà i l'accepto.

– Posa els peus a terra! Si no acabaran amb tu en un obrir i tanca d'ulls.– M'imposa amb certa molèstia. Després, miro com es gira i posiciona la seva columna amb la meva, al mateix temps, s'escolta un riure nasal de la seva part. Llavors recordo, estic aquí per una missió, no per mi, sinó per salvar-la a ella. Salvar a tothom.

–Centra't en els que estan davant teu. Jo m'encarrego dels altres.– En sentir aquestes paraules, el meu cos deixa de tremolar i un record ve al meu cap.

"Salva'm, heroi covard"

Cauen llàgrimes dels meus ulls a la vegada que dono el primer pas. He sacrificat molt, he anat i vingut del futur milers i milers i milers de vegades. Ara no puc rendir-me. Tinc amics per salvar i veure un somriure d'aquí a quinze anys. A més, qui diu que estic lluitant sol? Si fa falta deixar-me la pell i trigar una vida a protegir-los a tots, ho faré. Tinc aliats que m'ajudaran a continuar encara que caigui.

Han passat alguns minuts. La gran majoria ja no es poden posar ni drets, però... No tiraré la tovallola. No em derrotaran... Ara no. Només necessito un darrer esforç, la meva travessia no acabarà aquí.

1r Premi Microrelat - 4t ESO

Sofía Ting Liu





L'esport al cor

La Valèria una noia de quinze anys. Provenia d'una família aficionada al futbol. Per això des de ben petita havia jugat a l'equip del seu poble. Acostumava a agradar-li, sobretot com s'esforçava, era molt bona. Abans, el que més desitjava fer després de l'escola era entrenar. S'enorgullia de veure al seu pare a les grades. Ell somreia i presumia amb els altres progenitors. Celebrava cada gol, cada victòria com si fos seva. I l'abraçava amb força a la fi d'un mal partit. Ella encara gaudia del futbol, però no com abans.

Avui, com cada dijous es dirigia a entrenar. Pensava en com explicar a casa que volia deixar l'equip. Imaginava l'escenari. Respirava. No pretenia defraudar a ningú. Es va plantar davant l'estudi on desitjava estar, *L'escola de Ball*. Feia poc que ho havia descobert. Tant de bo que practiquéss allà. Va tancar els ulls rumiant la seva decisió. L'esport ho significava tot per a ella. La Valèria el considerava un moment de diversió i pau. La seva colla era la seva segona família. Adorava encreuar els dits per tenir sort abans de jugar. L'expectativa. L'eufòria sentida després que tot hagués sortit bé. Celebrar amb les companyes. És clar que el millor era que era feliç. Llavors, es va plantejar si ara ho era de veritat. Va obrir els ulls i es va decidir. Va continuar caminant, avui seria l'últim dia. Parlaria amb els pares. El més important era gaudir d'allò que es fa. No importava què. Perquè l'esport sempre estaria al seu cor.

Accèssit Microrelat - 4t ESO

Elena Chicaiza Quile





L'esport dins d'un pot



-Boxa-

Premi grupal



-Elena Chicaiza, Alicia Bances i
Gisela Roset.-



4t ESO

Viatge a Portugal

Vols viatjar a Lisboa, però no saps què fer en tot el viatge? Estàs al lloc indicat! Avui, els i les alumnes de 4t d'ESO ens trobem en una profunda recerca sobre aquesta meravellosa ciutat, per preparar el nostre viatge de fi de curs. I volem compartir amb vosaltres la informació que hem trobat, des del menjar, transport i fins i tot llocs turístics per visitar!

Ubicació

La capital de Portugal està ubicada a la costa oest de la península Ibèrica i a la desembocadura del Riu Tajo. Aquesta, és una de les regions més poblades del país amb més de cinc-cents mil habitants.



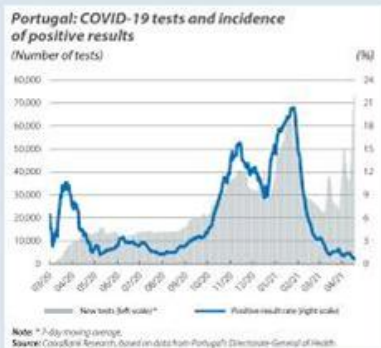
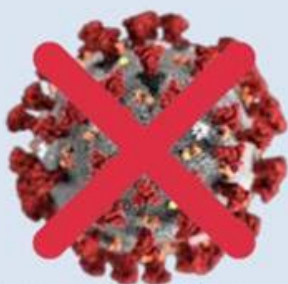
Una mica d'història sobre Lisboa

La zona que ocupa actualment Lisboa va ser fundada fa tres mil anys, és l'anomenada "Ulissipo", que va ser ocupada pels Fenicis des dels anys 1200 aC, una antiga civilització composta per ciutats o també esmentades com estats independents, on una mica després va ser conquerida pels grecs i els cartaginesos. Els primers habitants que van ocupar la famosa ciutat la van denominar com "*Allis Ubbo*", que significa *Port segur*. En els anys 205 aC, va transcórrer la Segona Guerra Púnica on van participar els cartaginesos contra els romans, on malauradament van resultar derrotats, així on van perdre el territori i els romans la van denominar "*Olissipo*", així es posa dins de la província romana, no va ser fins que l'imperi romà va caure i va ser envaïda per les tribus germàniques que va ser controlada pel Regne dels sueus fins als anys 585.



Com està el tema de la Covid-19?

Un aspecte important a tenir en compte a l'hora de viatjar, és la situació actual de la covid-19, doncs bé, hem de saber que el maig de 2023, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) va donar per finalitzades les mesures i l'emergència sobre aquesta malaltia, encara que es recomana tenir una mica de precaució si en qualsevol moment es demana portar una mascareta. Fica un parell a la maleta, que mai se sap!



La gastronomia lusitana

Continuem amb els menjars típics de Lisboa, una part important i única de cada país. Ara us deixarem unes petites recomanacions si voleu gaudir de la verdadera essència de la ciutat:

Brou verd: Aquest és un plat molt conegut a Lisboa i està fet a partir d'un puré de patates i amb unes tires de mongetes, per donar-li el color verd tan característic. També conté all i oli d'oliva.

Aquest plat tradicionalment s'ha de prendre després de mitjanit i a mitjans de la matinada a la nit de Cap d'Any. A més, és un plat obligatori a les festes dels sants populars.



Bacallà à brás: El bacallà és l'ingredient portuguès per excel·lència, sent el protagonista de molts dels seus plats tradicionals. Està emplatat amb ou i patates palla, però també acostumen a posar-li olives negres i julivert.

Francesinhas: És el sandvitx més famós i contundent de Portugal. Va ser creat per un emigrant de França, la qual cosa va ocasionar alguns conflictes. Actualment, s'acostuma a menjar per esmorzar o sopar.



Cam de porco a l'Alentejana: La cam de porco a l'Alentejana és un plat típic de la cuina de Portugal i més concretament de la regió de l'Algarve. El més destacat del plat és el magre de porc, juntament amb la massa de pimentão que li dona tot el sabor al plat, perquè no quedi incomplet s'afegeix patates fregides en daus.

Pastissos de Belém: És el dolç portuguès més famós, i a Lisboa veuràs pastisseries que els elaboren artesanalment per tot arreu. Aquestes postres típiques consten de pasta fullada, que és pràcticament la base del menjar, després trobarem la seva famosa crema feta d'ou, llet, la pell d'una mitja llimona i canyella per agafar gust. Vixò segur que en menjarem!



On menjar econòmicament a Lisboa?

Hi ha molts restaurants barats i bars econòmics, ja que Lisboa o més bé Portugal és un país molt econòmic. Si vols menjar amb el vostre grup d'amics o familiars, et deixem alguns llocs:

O Eurico (Alfama): Pels amants del menjar mediterrani i portuguès. Aquest restaurant ofereix molts tipus de plats típics de Lisboa amb una mitjana de 10 €, a més d'un servei i personal molt agradable que et permetrà gaudir dels teus àpats.



Churrasqueira dona Paz: Els seus preus poden costar de 7 a 12 €. És molt popular pel seu peix rostit i la carn a la graella i la gent surt molt contenta d'aquella rostisseria.



Pao Queijo Queijo (Belém): Aquest és un restaurant amb molta variació de menjar que inclou opcions vegetarianes i veganes per a tothom. L'interval de preus és de 6 a 10 € per persona, sent un dels més econòmics.



Aquí us deixem algunes paraules que us poden resultar molt útils:

La carta, el menú → *a cardápio, o menu*



I per moure'ns? Investiguem una mica sobre el seu transport

Caminar tot el dia pot ser esgotador, per aquesta raó us presentem el transport a la ciutat de

Portugal i d'aquesta manera us resultarà més fàcil visitar i conèixer llocs nous.

Horari diürn (06.00 h – 21.00 h): preu mínim 3,25 € + 0,47 € / km. Nit (21.00 h – 06.00 h):

preu mínim 3,90 € + 0,56 € / km.

Un bitllet senzill carregat en una targeta Viva Viagem costa només 1,35 euros. Si no tens la

targeta Viva Viagem, pots comprar un bitllet senzill per a autobusos, tramvies i funiculars

només a bord, però el preu és lleugerament superior, és a dir, 1,50 €.

El metro, els autobusos i tramvies funcionen amb aquesta targeta.



El seu famós tramvia

Quan pensem en transport públic de Lisboa el primer que ens ve al cap són els tramvies, la veritat és que és un mitjà de transport que ha quedat reservat per a la zona més turística de la ciutat. La seva ruta és de cinc recorreguts, però hi ha tres que són els més coneguts, el del 28, el 12 i el 15, ja que tots tres passen pel centre de la ciutat.



El metro

El Metro de Lisboa funciona bastant bé. És ràpid, net, no és massa car i comunica les principals àrees del centre modern de la ciutat.

El seu horari comença a les 6:30 h i acaba a la 1:00 h de la matinada, però algunes estacions poden tancar a les 21:30 hores.



Les seves festivitats

Hi ha èpoques de l'any en què aquesta ciutat sembla una festa, diverses zones de la ciutat es disposen a decorar l'espai perquè tinguis una millor experiència:

Camestoltes de Lisboa: Acolorides desfilades, música i balls al febrer, amb celebracions que omplen els carrers.



Festa de Sant Antoni: El 13 de juny. Lisboa celebra amb desfilades, música i la tradicional "Marxa dels Sants Populars".

Festival de Sant António dona Sé: A finals de juliol, aquesta festivitat inclou esdeveniments religiosos, concerts i activitats culturals en honor a Sant Antoni.

Festa de Nossa Senhora dona Saúde: A l'agost, Penha de França acull processons, esdeveniments religiosos i activitats culturals en honor a Nossa Senhora dona Saúde.



El riu Tajo i les temperatures a la primavera

El riu Tajo és un riu important per a Espanya i Portugal. És un important recurs turístic, ja que les seves aigües són utilitzades per a la navegació, la pesca i la recreació.

Algunes de les ciutats portugueses més rellevants que es troben a la vora del riu Tajo són: Abrantes, Santarém i Lisboa

En el començament de primavera, al març, les temperatures mitjanes diürnes solen estar al voltant dels 15-20 graus, mentre que a l'abril tendeixen a augmentar, amb valors mitjans que oscil·len entre els 18-22 graus. Al maig, les temperatures diürnes poden rondar els 20-25 graus.



Ara sí, els llocs turístics més emblemàtics de Lisboa.

Investigant sobre Lisboa, hem trobat llocs turístics meravellosos on es pot anar de manera barata o gratuïta. A continuació deixem un llistat d'algunes d'aquestes ubicacions.

Mirador Portas do Sol

Si estàs allotjat en el barri d'Alfama, una de les primeres coses a fer a Lisboa és acostar-te a primera hora del matí al mirador Portas do Sol, des d'on s'obtenen unes de les millors vistes de la ciutat. Es troba a Rua São Tomé, 1100-563 hi pots anar amb el tramvia núm.28, que et deixa davant.



Igreja de Santa Luzia

A pocs metres del mirador Portas do Sol, en plena baixada, es troba l'Església de Santa Llúcia amb un preciós jardí decorat amb taulells que és considerat un altre dels millors monuments. Aquest, està fet dins del mirador de Saint Lucia, un dels més populars a la zona de Lisboa.



Castelo de São Jorge

Des del mirador Portas do Sol, pots pujar caminant o amb el tramvia 28 fins al Castell de Sant Jordi, situat al pujol més alt de Lisboa, al pintoresc barri del Castelo. Després de recórrer els pocs carrers d'aquest barri pots entrar en aquest castell del segle V, construït pels visigots i ampliat pels àrabs, per a gaudir d'unes excel·lents vistes de la ciutat i el Tajo des d'una terrassa que alberga diversos canons antics.



Santuari del Crist Rei

El Santuari del Crist Rei té més de 28 metres d'altura. El monument t'assegura una de les millors vistes de Lisboa, amb el pont 25 d'abril, a molts els recorda el Golden Gate de San Francisco.



Elevador de Santa Justa

L'elevador de Santa Justa va ser declarat Monument Nacional i únic ascensor vertical de la ciutat. Aquesta construcció té una altura de 45 metres, la qual cosa et garanteix unes vistes espectaculars.



Torre de Belém

És una antiga construcció militar, feta per Francisco d'Arruda i Diogo de Boitaca. Es recomana anar-hi aviat, doncs és molt popular i es formen llargues cues per visitar-la.

Monestir dels Jerònims

És un antic monestir de l'Ordre de Sant Jerònim, dissenyat per l'arquitecte Juan de Castilho.



Plaça del Comerç

Va ser el lloc on es va situar el Palau Reial durant més de 200 anys i és una de les places més importants de la ciutat.

Algunes recomanacions i advertències:

Per viatjar de manera segura i estar tranquils és important saber quins consells hem de seguir i quines advertències hem de tenir en compte a l'hora d'anar pels carrers:

- L'educació a Lisboa és molt important i d'això depèn que tinguis un millor o pitjor tracte.
- S'ha de vigilar als tramvies, ja que hi ha molts carteristes.
- Si als restaurants posen algun tipus d'aliments que no hagi demanat i els menges, com les olives, per exemple, l'hauràs de pagar en finalitzar el teu menjar.
- Els horaris dels restaurants són molt flexibles per sopar, però per menjar acostumen a tancar més aviat. A les 14:00 h alguns ja han tancat cuina i altres ho fan una mica més tard.
- Encara que faci calor, porta alguna samarreta de màniga llarga, ja que el temps va variant i pot fer una mica de fred. Tingues en compte que estaràs al costat de l'Atlàntic.

Curiositats

- Està prohibit donar menjar als coloms. Per a evitar que es reproduixin i creïn problemes d'higiene o salut pública, la llei prohibeix que els coloms siguin alimentats amb tot allò que no sigui la seva rutinària dosi de blat de moro anticonceptiu.



- “Les obres de anta Engracia” van trigar 284 anys. Més concretament, de 1682 a 1966, la qual cosa va donar origen a l'expressió popular “com les obres de Santa Engracia”, que s'utilitza per a referir-se a alguna cosa que no arribarà a succeir, o que trigarà moltíssim a ocórrer.



- El subsòl de Lisboa conté algunes sorpreses interessants, com les Galeries Romanes. Les Galeries Romanes dona Baixa són poc conegudes pels turistes i fins i tot per alguns veïns, ja que obren al públic únicament durant tres dies a l'any.



- Els lisboetes són grans admiradors del cafè. La cultura “del cafè” a Lisboa està molt estesa i per això existeixen molts noms per a distingir els diferents tipus de cafè: *pingado*, *garoto*, *tallat*, *carioca*, *abatanado*, italià, curt... El difícil és triar!

- El corb és considerat el guardià de la ciutat de Lisboa. Segons la llegenda, D. Afonso Henriques, el que va ser el primer rei de Portugal, volia trobar el cos de Sant Vicent on estava enterrat, però no va aconseguir trobar-ho. No obstant això, va alliberar un esbart de corbs que van sobrevolar de manera insistent un mateix lloc, aquesta va ser la ubicació on estava Sant Vicent, i finalment es va trobar les restes del seu cos. Durant el seu viatge de tornada a Lisboa, el vaixell va estar sempre acompanyat i protegit per dos corbs.



Sabent tot això, ja estem preparats per agafar les nostres maletes i descobrir una nova ciutat, conèixer més i gaudir de l'experiència amb il·lusió i entusiasme.



Interactive escape room

<https://view.genial.ly/65fc9d42ab428e00140ff28d/interactive-content-breakout-vibrant?authuser=0>





FALSE FRIENDS

We call False Friends, or Falso Amigo, to those English words which look similar to other words in Spanish, but they differ significantly in meaning. For instance, to be "constipated" has nothing to do with "estar constipado", which means "to have a cold". Being "constipated" means "estar estreñado".

Below is a list with the most common "false friends".

False friend, what means?

Actually: En realidad

Argument: Discusión

Assist: Ayudar

Bland: Soso

Career: Carrera profesional

Carpet: Alfombra

And not...which is...

Actualmente: Nowadays

Argumento: Plot

Asistir: Attend

Blando: Soft

Carrera universitaria: Degree

Carpeta: File



False friend, what means?

Commodity: Producto

Compliment: Piropo

Curse: Maldición

Dessert: Postre

Embarrassed: Avergonzado

Exit: Salida

Jam: Mermelada

Library: Biblioteca

Remove: Quitar

Sensible: Sensato

Support: Sostener

Realise: Darse cuenta

And not...which is...

Comodidad: Comfort

Complemento: Accessory

Curso: Course

Desierto: Desert

Embarazada: Pregnant

Éxito: Success

Jamón: Ham

Librería: Bookshop

Remover: Stir

Sensible: Sensitive

Soportar: Put up with

Realizar: Make



FUN FACTS!

ANIMALS

Octopuses aren't just smart,
they have three hearts!



Dogs are able to see their own
farts



Some species of dolphins
have up to 250 teeth.



Koalas have fingerprints,
just like humans.



Crickets have ears on their
front legs.





OTHER COUNTRIES

Bolivia was the first country to get rid of Mcdonal's



Nicaraguans point directions with their lips.



India is the largest country in the world with more than 1.3 billion inhabitants.



There are more lakes in Canada than in the rest of the world

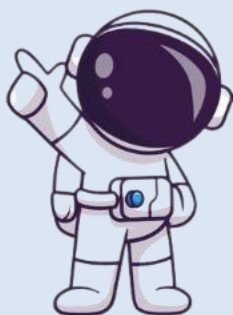




SPACE



Our Sun is a giant, but it's not even close to the biggest star out there! Some stars are billions of times larger than our Sun.



Astronauts grow taller in space because of the lack of gravity, which expands their spine and makes them taller.

Light takes 8 minutes and 17 seconds to travel from the Sun to the Earth's surface.



Space is completely silent because sound waves need a medium to travel and space is empty space.

There are more stars in the universe than grains of sand on all the beaches on Earth.





ART

Many famous works of art have hidden secrets incorporated right into the painting. For instance, the Mona Lisa is believed to have a faint code hidden in her eyes.



Art used to be consider
Olympic sport

The only work signed by
Michelangelo is La pieta.



The "Mona Lisa" has a special room dedicated to her in the Louvre Museum, where she is protected by bulletproof glass.

