



# I després de l'ESO... Què?

Muntsa Tous i Laia Querol

Quan s'acaba l'ESO, tant si s'ha obtingut el títol de graduat en Educació Secundària com si no, serà el moment de decidir si es vol continuar estudiant o començar a treballar.

Segons el que cadascú té previst per al seu futur, existeixen diverses opcions per escollir. Ja aprovada l'ESO, la majoria de gent decideix fer Batxillerat, perquè es pensa que és l'opció de més prestigi, però cadascú ha de seguir el camí que més concordi amb la seva personalitat.

## Quines sortides hi ha si es té l'ESO?

Si s'obté el títol d'Educació Secundària Obligatoria, les opcions són les següents: el Batxillerat, que consta de dos cursos i servirà per decidir si es vol estudiar a la universitat o no i en què es

vol especialitzar. Actualment hi ha tres branques: arts, humanitats i ciències socials i tecnologia i ciències. També es pot accedir als Cicles Formatius d'ensenyaments artístics, d'esports, i de moltes i variades famílies professionals, obé, incorporar-se al món laboral directament.

## Ara bé, quines sortides es tenen quan no s'obté el títol d'ESO?

Primerament, es poden realitzar unes proves per accedir als Cicles Formatius mencionats anteriorment. Una altra possibilitat és dirigir-se als Programes de Formació i Inserció (PFI). N'hi ha de relacionats amb la indústria, l'agricultura, l'artesania, el comerç, el turisme, l'electricitat, el transport, les comunicacions i els serveis. Preparen el jovent per a la vida laboral o per continuar els

estudis de formació professional de grau mitjà.

Una altra via és fer una formació ocupacional, on s'ofereixen coneixements bàsics per fer feines i oficis amb gran demanda de personal en diversos sectors. I per últim es pot entrar a treballar directament. Aquesta és una opció poc recomanable, perquè no es té prou formació ni experiència i serà difícil trobar una bona feina.

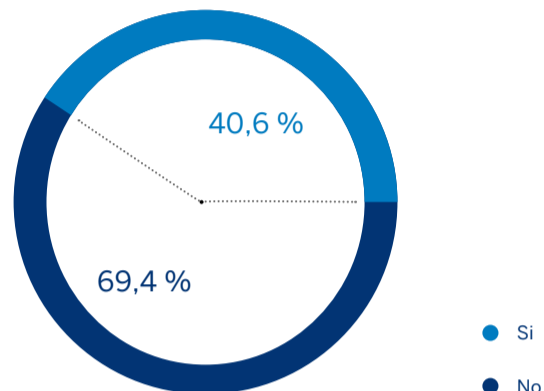
## Quina és l'opinió dels estudiants?

Per conèixer el punt de vista dels joves, s'ha realitzat una enquesta a 30 alumnes de 3r d'ESO de l'escola FEDAC Castellar La Immaculada.

En l'anterior imatge es poden veure els resultats, i es pot dir que més de la meitat ja saben cap a on tirar quan acabin l'ESO.

## Enquesta:

Saps quin camí vols dur a terme quan acabis l'ESO?  
32 respostes



# Fòrum jove

## un lleure fet pels joves

**Laura Gómez Fernández**

Fòrum jove és un projecte de participació juvenil on els estudiants dels centres educatius públics de la vila, l'INS Castellar i l'INS Puig de la Creu, poden gestionar 500 € que l'Ajuntament els posa a disposició seva anualment. La participació és totalment voluntària, tot i que actualment hi ha més d'una vintena de joves en el projecte. De l'ús d'aquests diners han sorgit festes i activitats molt interessants i divertides que han tingut una gran acollida entre els alumnes.

A l'INS Castellar es celebra la "Festa de les Cultures" que té lloc a finals del mes de maig. Fòrum jove cada any hi organitza tallers i activitats per a tots els participants de la festa. Un exemple és la festa "Holi" que es va celebrar durant la Festa de les cultures l'any 2015, en la que els participants de l'INS Castellar van viatjar a la cultura índia durant uns instants per celebrar l'arribada de la primavera tal com es fa en aquest país de manera tradicional. Altres tallers que s'han realitzat durant aquests anys en aquesta festa i que no van passar desapercebuts van ser el taller de tatuatges de henna (2016) o bé el taller de zumba (2017).

Una altra gran festa és la Castanyada, que com ja és tradició, compta amb l'organització d'un túnel del terror a l'Espai Tolrà per part de Fòrum jove i Taulacció. Per aquest passatge del terror, els més joves de la vila s'atreveixen a entrar i gaudir d'un espectacle que combina llum i una brillant actuació dels organitzadors, sense oblidar que és un túnel del terror i la por hi és present en tot moment.

Els darrers anys, tant Fòrum jove com Taulacció, han participat en la rua de Carnaval. En ella, han lluit disfresses ben originals elaborades pels participants, com la de Superman i Superwoman (2016), la discoteca dels anys 80 (2017) i la de mexicans (2018), acompanyats d'una carrossa decorada i muntada pels mateixos joves, i a ritme dels èxits més actuals.

Fins ara hem parlat de festes, però no són l'únic que fòrum jove ha creat des de la seva fundació. Per exemple, aquest any, s'hi ha instal·lat al centre una biblioteca d'intercanvi de llibres a partir d'una nevera de segona mà. En ella els estudiants més curiosos poden bescanviar llibres sense cap cost.

En resum, podríem dir que Fòrum jove és una organització que busca més que una correcta gestió dels recursos econòmics que disposa, busca que la gent es diverteixi i se sentin identificats amb tot allò que s'organitza. Des del grup, us convidem a tots i a totes a unir-vos a nosaltres, no només per assegurar les festes del centre sinó per conèixer aquest espai d'enriquiment personal, divertit on té cabuda tothom.

**Llançament  
dels pigments  
durant la  
festa "Holi"  
a l'institut**



## Les dietes tecnològiques:

La nova tendència d'internet

Judit Buisan, Berta Corominas i Núria Jurado



Com ja sabem, una bona alimentació és la base de la nostra salut, per aquest motiu quan notem símptomes al nostre cos que ens indiquen que no estem duent a terme uns bons hàbits o que els que portem no són adequats per al bon funcionament del nostre organisme ens posem a dieta.

Però, què és una dieta? Una dieta és un calendari alimentari, on hi ha apuntat el que hem d'ingerir per obtenir bons resultats i millorar la nostra condició de salut. Resumint, és una manera de dosificar i ordenar la nostra alimentació, per a la gent que no la sap controlar o que necessita ingerir aliments que no està acostumat a menjar. A l'era en què vivim, amb les noves tecnologies, Internet i les xarxes socials, hi ha gent que, com passa amb el menjar, no sap dosificar les hores que ha de pas-

sar enganxat al mòbil o a l'ordinador, o que ho fa quan no convé. Per aquest motiu, el terme dieta s'ha dut a aquest camp, i s'utilitza per dosificar i organitzar el temps que una persona dedica a navegar per Internet durant el dia. D'aquesta manera, seguint la dieta d'Internet, podrà aconseguir fer un bon ús de la xarxa.

Hiperconnectivitat, nomofòbia, phubbing? Tots aquests són conceptes que defineixen la necessitat d'estar en constant comunicació, contacte o relació a través dels aparells electrònics fent que es creï una fusió entre la realitat quotidiana amb la virtual, però realment en som conscients? Començarem parlant del fenomen "phubbing" que és el que ha donat pas a les dietes virtuals, ja que en els darrers anys, el fet de veure les persones en l'entorn públic totalment aïllades

amb el seu aparell electrònic ha augmentat, i la nomofòbia s'ha desenvolupat en un estat d'inconsciència, a l'hora de no poder desfer-se d'aquest objecte en cap moment del dia.

Vols saber el teu grau de dependència en aquests aparells? Doncs ara amb un test que compara les teves característiques físiques amb l'activitat social i rutinària, s'ha pogut mesurar el millor pla dietètic personalitzat (zonadiwring.com), tot i això podríem descobrir-ho nosaltres mateixos sumant punts per a cada dispositiu de la següent manera: 1 punt per a cada telèfon mòbil utilitzat, 5 per cada servei SMS, 1 per a cada ordinador, 5 per a cada identitat a Internet, 2 per a cada tauleta, 1 per als llibres electrònics, 2 per cada correu electrònic actiu, 2 per als blocs personals i finalment 1 punt per a cada dis-

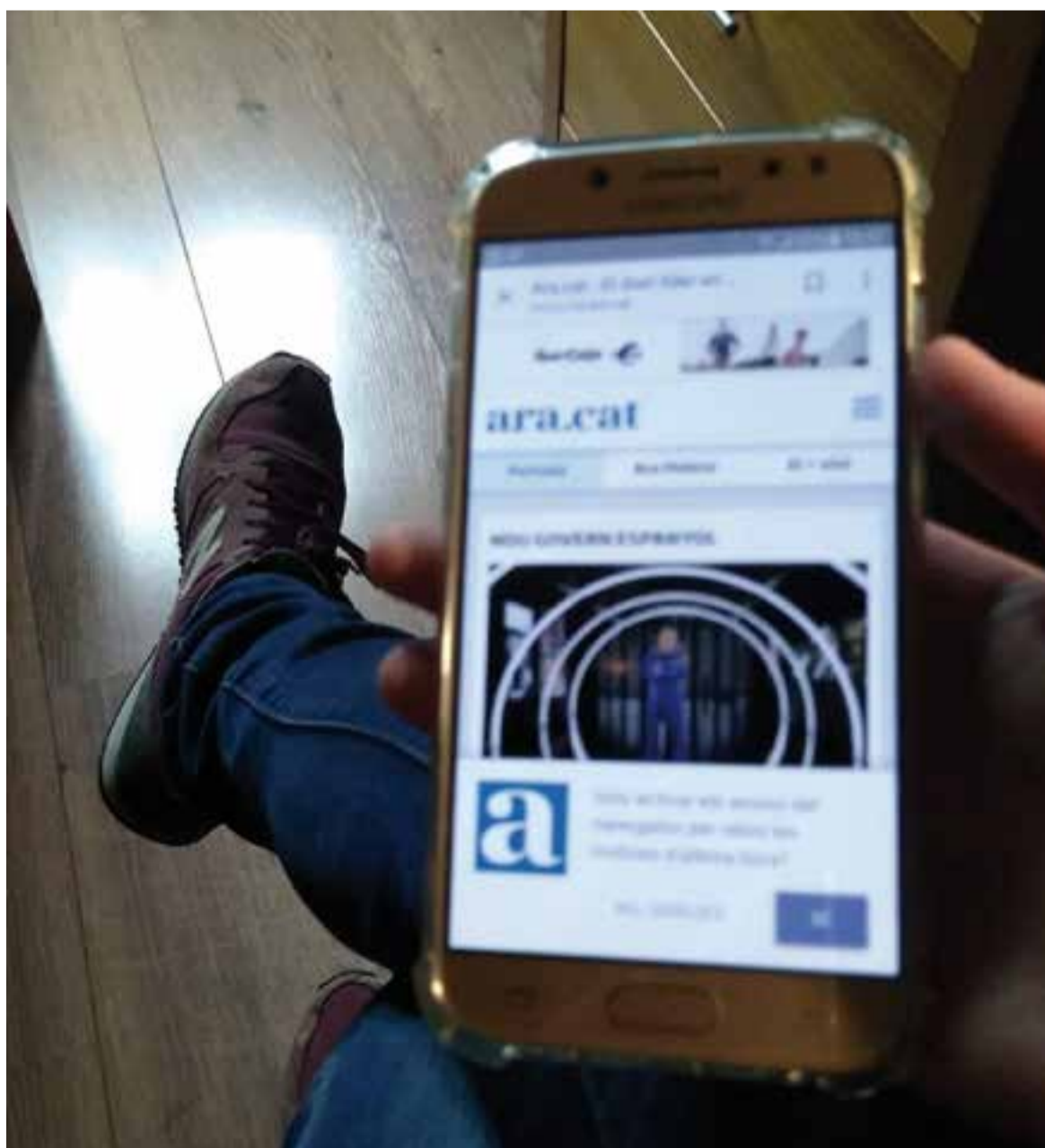
positiu que necessiti carregador. Si aquesta suma resultes menys de 24, significaria que tens una dependència de nivell baix, entre 25 i 35 mitjana/ alta i finalment més de 36 significaria un estat d'addicció.

Així doncs podríem aplicar una de les "dietes" que s'han creat per fer un control en aquest àmbit.

La primera és la més extrema i eficaç, que tracta de fer un dejú amb tots els aparells electrònics que tenim al nostre abast. La segona opció també és dura però ens permet estar dues hores al dia amb els dispositius, ja dividint el temps o utilitzant-los seguidament. Una tercera opció seria la dels blocs d'activitat durant els quals hauríem d'allunyar-nos dels dispositius durant un període del dia, sigui pel matí, tarda o nit. La

quarta tractaria de les pauses de desconnexió en què es permetrà portar els aparells amb nosaltres però sense fer-ne ús durant les activitats socials. Per últim tindríem la més flexible que simplement tracta en desactivar el so, per evitar que a cada notificació rebuda, tinguem la necessitat de mirar-lo.

En conclusió, els aparells electrònics són un gran avenç per a la societat, tot i això, hem de tenir cura de no perdre els nostres costums quotidians i no desenvolupar una dependència tecnològica. Si la societat no regula el consum aquest acaba per convertir-se en una addicció que es miri com es miri, és un problema seriós. Tot consum extrem pot ser dolent, i en aquest cas la tecnologia podria provocar un gran impacte per a la societat si arriba a desaparèixer algun dia.



La dependència tecnològica. Ens connectem per viure?

# El CB Castellar aconsegueix l'ascens a Copa Catalan

Pol Latorre i Àlex González



Després del descens de Copa Catalana de la temporada passada, el sènior A del Club bàsquet Castellar tornarà a pujar a Copa Catalana a falta que s'acabi de confirmar als despatxos.

En un inici el club s'havia plantejat com a objectiu principal formar un equip de jugadors joves més altres possibles antics jugadors del club. Fent arribar jugadors com Cadafalch, López, Jovelvin i Smith per poder aspirar a l'objectiu secundari del club, poder pujar a Copa Catalunya.

Amb un inici sorprenent el

Castellar aconseguia situar-se a la part alta de la classificació. A més aconseguia millorar l'assistència de públic als partits de casa, gràcies a l'espectacular i sorprenent jugador Marquie Smith. Aquest, aconseguia amb les seves grans jugades i les seves espectaculars esmaixades despertar l'interès de gent nova a assistir als partits de bàsquet. Juntament amb el suport d'aquesta grada i una bona regularitat s'aconseguia mantenir l'equip en les tres primeres posicions de la lliga.

Tota aquesta feina acumula-

da feia que l'equip pogués arribar a finals de temporada amb l'objectiu de, per què no, intentar pujar a Copa Catalunya. Faltaven molts pocs partits de lliga i no es podia desapropiar l'oportunitat. Així va ser, l'equip va lluitar fins al final fent valer el registre de 23 victòries i 7 derrotes a la lliga. Convertint el pavelló Puigverd en un fortí ja que només perdria 1 sol partit en tota la temporada i com a resultat s'aconseguia ser segons a la classificació i poder realitzar el somni de pujar de categoria a Copa Catalana.

Amb el pas del temps, s'ha

pogut observar una millora progressiva de cada jugador tècnicament i tàctica fruit del gran esforç del bon treball en equip i l'ajut de l'entrenador, Raül Jodra. També s'ha de destacar la incorporació del segon entrenador, Joaquim Alarcón, arribat a finals de temporada per acabar d'ajudar l'equip amb experiència.

Un cop aconseguit això, s'havien de jugar unes fases que determinarien els 6 primers classificats de la catalana. En aquests partits el Castellar no va aconseguir l'objectiu d'arribar a una final a 4 que

definiria el millor de la categoria. Tot això, va deixar un regust agredolç per no haver aconseguit aquest repte, però el més important ja estava fet, que era materialitzar l'ascens a Copa.

Finalment, el club valora molt positivament aquesta temporada ja que després d'un descens l'equip ha funcionat molt bé i s'ha establert una bona base per seguir creixent en les futures temporades ja que es vol crear un bon equip per competir a Copa Catalunya i no lluitar pel play out com les anteriors temporades.



**Entrevista a Raül Jodra**  
entrenador del CB Castellar

”  
*Si millorem el joc interior podem ser competitius a Copa Catalunya*  
“

- Què és el millor i el pitjor de la temporada?

No em quedaria amb cap cosa dolenta de la temporada, no hi ha res que es pugui classificar com a dolent, només hi ha hagut moments difícils. Hi hagut un progrés constant de tot l'equip en què s'ha anat de menys a més i a més de com ha acabat la temporada.

El millor de l'etapa, com he dit,

és la progressió que han dut a terme cadascun dels jugadors de la plantilla, tots han crescut i tenir la sensació que no som al nostre sostre.

- En cas que es confirmés l'ascens, creus que es podria competir a Copa Catalunya?

Aquest any hi hagut un gran dèficit en el joc interior, si això millorés, que és un dels nostres objectius, podríem competir a

Copa. A part aconseguiríem el creixement de la plantilla com a equip i com a jugadors individuals, parlant tàcticament i tècnica.

- Creus que és positiva la valoració de la temporada?

Sí, molt positiva en tots els aspectes. Primer perquè s'ha aconseguit començar un projecte amb unes bases i unes idees clares de joc, que l'equip l'entengui i la segueixi i, segon, hi ha hagut una gran feina individual on els jugadors han progressat dins l'equip.

- Quan l'equip és en una mala dinàmica decau en el seu joc, ja que en diversos partits ha passat, com l'últim disputat fora de casa?

No és una condició de l'equip, ja que l'equip hi ha vegades que no hem sapigut donar-li la volta a alguna dinàmica, però hi ha hagut vegades que sí que hem pogut donar la volta al mar-

cador com l'últim partit de la temporada contra l'Horta.

- Quants anys fa que entrenes equips tant amateurs com sèniors?

En total, fa 22 anys que m'hi dedico i en etapa de sèniors en fa 10. Entreno amb la mateixa passió un mini que un sènior. Per exemple, l'any passat portava un cadet a St Feliu i també el primer equip d'EBA.

- És el primer ascens que aconseguixes?

No, vaig aconseguir l'ascens amb l'Almeda de segona a primera catalana, es el primer ascens que aconseguixo per arribar a copa Catalunya.

- Com vas arribar al C.B.C? Vaig arribar de la mà del Josep Bordas, president del club i a través d'un contacte que tenim en comú els dos.

El Josep buscava un entrenador, i aquesta persona va recomanar-li el meu nom.

## Col·lecta de material escolar per als nens d'Et Taous, un poble marroquí



Adam Ballarin i Marta Reche

Dimecres 9 de maig per la majoria de gent va ser un dia qualsevol, però per a nosaltres va ser molt important; vam anar destí a Et Taous, un poble de Marroc, per poder entregar material escolar a nens i nenes d'una escola bastant pobra.

En arribar, el primer que vam veure va ser l'escola per fora, i ens vam estranyar ja que estava feta de fang i palla. En aquell moment va ser quan realment ens vam adonar de lo malament que està l'economia d'aquell poble i de com els nens necessitaven aquells bolis, llapis, carpetes, llibretes etc.

Quan ja ho teníem tot preparat damunt d'una taula, van començar a venir tots els nens. Els veiem seriosos, amb mosques pel voltant i sense dir res. Tenien vergonya, era normal, ja que per ells erem autèntics desconeguts. El moment de donar-los el material va ser com una pel·lícula, un fet inoblidable que ens va fer créixer com a persones. Sembla mentida que un fet tan senzill i tan habitual per nosaltres com és tenir un boli, per a una altra gent sigui una cosa màgica.

És per això que la solidaritat és un dels valors fonamentals de l'ésser humà. I també el motiu principal pel qual els alumnes de 4t d'ESO de l'escola El Casal vàrem escollir realitzar aquesta recollida de material escolar on va participar tota l'escola a fi de millorar la vida d'algú.



Enquesta:

# Què estàs llegint?

Zaida Avellaneda

Tres joves de Castellar ens comenten la seva lectura actual



**Luis Martínez Armesto:** «Ara mateix estic llegint el llibre *El juego del ángel* d'en Carlos Ruiz Zafón, un llibre de misteri. La trama és el millor, perquè cada personatge et va explicant la seva història i les seves essències estan molt ben plantejades. Tot i això, també m'agrada llegir obres de gènere policíac, amorós i filosòfic.»



**Claudia Díaz Bueno:** «La meua lectura actual és *Percy Jackson i el lladre del llampec* de l'autor Rick Riordan, un llibre del gènere fantàstic. És bastant entretingut, es llegeix fàcilment i, tot i que és d'una saga, la trama és molt fàcil de seguir i entendre. Tot i això, també m'agrada llegir obres de gènere de misteri.»



**Lucía Díaz Bueno:** «El llibre que m'estic llegint és *La bella y la bestia* de Disney. És un llibre basat en la pel·lícula, molt fidel, i com aquesta, és de gènere romàntic. Cal afegir que va ser publicat després que sortís la pel·lícula. Però a més, també m'agraden els llibres d'aventures, dramàtiques i de ciència ficció.»

Libres recomanats:

***El juego del ángel:*** A la sorollosa Barcelona dels anys 20, un jove escriptor obsessionat amb un amor impossible rep l'oferta d'un misteriós editor per escriure un llibre com no ha existit mai, a canvi d'una fortuna i, fins i tot molt més.

***Percy Jackson y el ladrón del rayo:*** El llampec principal de Zeus ha estat robat, i en Percy és el principal sospitós. Ara, ell i els seus amics tenen només deu dies per trobar i retornar la propietat robada de Zeus i portar la pau a un bèl·lic Mont Olimp.

***La bella y la bestia. La novela:*** Si era capaç d'estimar una dona i guanyar-se el seu amor abans que caigués l'últim pètal, aleshores es desfaria el conjur. Però, qui seria capaç d'estimar una bèstia?

Opinió:

## Deixa'm viure, OSTRES!

Paula Moreno

Tinc tan sols 14 anys i possiblement els meus problemes no són pitjors que els teus. Segurament pensaràs al final d'aquest article que soc una adolescent exagerada o bé, i espero, em donaràs la raó.

Fa un any vaig tenir una espècie de "nòvio". Dic espècie perquè gairebé ni parlàvem. Doncs el que va passar va ser que vam tallar i ho vaig passar fatal. La meua mare, quan li ho vaig dir, en comptes d'animar-me, va riure! Ho veus normal?! Què pretenia? Que em sentís millor? Que esclatés del riure? Total, l'altre dia va sortir el tema a la taula, quan sopàvem, i jo també vaig riure. Els meus pares em deien que hi ha pitjors

problemes al món i que no em sentís malament per aquests "problemes". Els vaig donar la raó, però ara me'n penedeixo.

Crec que és veritat que hi ha prou problemes al món perquè jo estigui patint perquè el nòvio m'ha deixat, però per molts problemes pitjors que hi hagi al món, no tinc dret a passar-ho malament? Per això, jo vaig afegir el dret 31, el "dret al dolor insignificant", que vol dir que, tant si estic malament pel nòvio, com perquè la mama no em deixa anar a una festa, tant si la meua amiga no m'etiqueta a la seva foto, com si tinc complexos... tu i tothom m'ha de respectar. Soc jo qui ho passa malament, ostres!

Ara no vinguis tu a dir-me que soc una ploramiques i que pensi en la pobresa. Sé que és un problema més gran, però s'ha de ser egoista en moltes ocasions i buscar solucions al teu problema primerament.

Realment amb 14 anys no pots tenir problemes "de veritat", per això els problemes que tenim ara els adolescents són "importants" només per a nosaltres. Estic segura que la majoria d'adults també tenen problemes insignificants! Vull arribar a la conclusió que siguis humà, animal o planta, tens el "dret al dolor insignificant" i qui digui el contrari té més problemes insignificants que tu, creu-me.



## Entrevista a Josep Lluís Badal, escriptor, poeta i professor, a més d'una gran persona

Aina Moya i Emma Mallorquin



”  
*Escriure és semblant  
a la sensació  
d'estar volant*  
“

**- Per què escriptor? Des de petit havies pensat a dedicar-te a això?**

No ho sé, amb 12 o 13 anys ja m'agradava escriure. Bé, no sé si m'agradava, però ho feia. I llavors, amb el temps vaig anar escrivint més perquè m'hi trobava bé i no volia parar. Escriure és com un vici. Tot i que a mi m'agradava molt la música i també, sobretot, somiava a passar-me el dia explorant muntanyes. Jo em veia sol en una muntanya. Però després vaig anar veient que amb la literatura treia més o menys el mateix.

**- Quina és la idea general que vols reflectir en els teus llibres?**

Cap, idea cap. Jo crec que un llibre bo no té una idea al darrere. Hi ha un autor que es deia Marcel Proust que deia que un llibre que tingui una idea o un missatge és com un regal que et fan i que duu l'etiqueta amb el preu. No. La idea general és escriure, és comunicar-te amb la vida. Tu reflecteixes de tal manera que el lector, o el que escolta la música o el que mira, visqui el mateix que tu has sentit. La literatura parla de coses que no es poden dir amb paraules, llavors si jo ara volgués resumir-la en paraules, m'estaria equivocant.

**- Com et distribueixes el temps diàriament? Què fas en el teu temps lliure?**

Jo soc molt golafre del temps i miro de te-

nir-ne molt. Vull fer moltes coses a la vida. Però també m'agrada tenir temps lent, és a dir, de no fer res. Quan puc em trec tota la feina pendent de sobre i així puc llegir o anar a caminar per la muntanya sol. A més a més, també m'agrada fer taitxí.

**- D'on vas treure la passió pels poemes i la cultura asiàtica?**

Ben bé no ho sé, però m'entusiasma perquè la llengua xinesa és una de les més llunyanes a la nostra.

M'apassiona conèixer l'altra cara del món que ha tingut una història absolutament diferent a la nostra. De petit ja m'impresionava. A més, el meu pare ja em parlava una mica dels xinesos. Em va dir que a la seva cultura les coses es feien més lentament, amb més calma i millor. Aleshores, vaig descobrir la seva poesia, amb la qual m'identifico molt, i m'hi vaig enganxar.

**- Quina va ser la teva experiència més reveladora?**

No hi ha només una experiència reveladora, és a dir, crec que és el conjunt d'experiències que ens fa construir-nos unes determinades ulleres per veure el món d'una certa manera. Així, crec que quan anem creixent, normalment a la majoria se li van enfosquint aquestes ulleres, i el que hauríem d'intentar fer és netejar-les de brutícies i determinar nosaltres mateixos el color

que volem reflectir i la manera com percebem el nostre voltant.

**- Què és el que més t'agrada d'escriure?**

El moment d'estar escrivint, ja que és com si et connectessis amb tot el món. Ho entens tot... però no amb paraules, sinó amb sensacions. És com si estiguessis a dins del món i entenguessis, així, la vida. És semblant a la sensació d'estar volant. La veritat, per mi, és un moment molt similar al d'estar tocant música.

**- Què t'agradaria que els teus alumnes aprenguessin de les teves classes?**

Tinc molt clar el que els vull ensenyar. No és la matèria en sí, sinó la manera de posar-se davant de la matèria. Però sobretot no vull anul·lar les personalitats de cada alumne i obligar-los a aprendre's les coses d'una manera concreta. A més, vull que els joves vinguin a l'escola per ser una mica més lliures i feliços, no per obligació.

**- Vols transmetre als teus fills la passió per la lectura i la poesia?**

Als meus fills els vull transmetre una postura davant dels llibres, la vida i el pensament. Però no han de ser escriptors ni literats, ni cap cosa per l'estil. Vull que tinguin una postura personal, com de llibertat i de vida intensa. I una altra cosa, com bondadosa: que en-

tenguin que també existeixen els altres... perquè en realitat estem tots connectats d'alguna manera o una altra, i també amb la natura. Aquesta és la idea que els vull donar.

**- Què vols arribar a ser pels altres?**

M'agrada molt una frase que deien als camps de concentració russos: "No esperis res, no demanis res, no tinguis por de res." I agafant aquesta idea, no vull arribar a ser res. Tot i que, idealment, m'agradaria obrir una espècie de finestreta als meus alumnes.

Per exemple, que algú es pogués trobar en la literatura, que és una assignatura apassionant des del meu punt de vista. O a nivell familiar, els meus fills, voldria que em recordessin per tots aquest petits moments en què els he fet riure tant o que els he explicat alguna historieta de petits

**- Com i on busques la inspiració?**

En realitat, durant tot el dia vaig trobant la inspiració. Trobo coses aquí i allà, i m'ho apunto en una llibreteta per no oblidar-me de res. Però a nivell pràctic sí que és veritat que faig dues coses: escolto música, normalment clàssica, i si és millor d'un sol instrument, o camino per la muntanya, o per la ciutat, tot i que m'agrada més la primera.

I també en mirar els núvols la inspiració em ve al cap.