Revista Literària

ELS 11 DE LA DESENA

OCTUBRE 2026

Petita Guerrillera

Petita guerrillera, sagitària
que apuntes lluny, portes enllà de casa,
reixes enllà dels braços que et cenyeixen
insidiosament, i amb nom d'amor
bategen els paranys de cada dia!
No els miris: cor enllà, mirall enllà,
ombres enllà, els meus ulls
han apostat per tu.

Maria Mercè Marçal

Llegir, preguntar, observar i explicar: així construïm la nostra revista.

BENVINGUTS

Una revista feta a moltes mans

SUMARI

04–14 **REPORTATGE. La pedagogia Waldorf i l'escola La Font.**

15 **Fuita de gas**

16–17 **Jordi Molas a la Font**

18–19 **La tardor arriba i també els refredats**

20–29 **Petites decisions, grans hàbits**

30 **Passatemps**

31 **Imitatio de Vicent Andrés Estellés**

32-35 **Art a l'escola**



Carta de presentació

Benvinguts lectors,

Permeteu-nos fer una observació:
el nostre entorn és ple de coneixences i aventures que, de tan acostumats a tenir-les a prop, sovint ens passen desapercebudes. Francament, no creieu que és una llàstima deixar-les escapar?

És per aquesta raó que nosaltres, els de la 10a classe, hem escrit aquesta revista. Aquesta publicació és el resultat del projecte que estem portant a terme durant el període de català, en el que també hem estudiat alguns escriptors del segle XX. La revista neix de la voluntat d'informar, entretenir, difondre i donar a conèixer tot allò que ens envolta i que potser fins ara no ens havíem parat a mirar. Al llarg d'aquestes pàgines, hi trobareu les notícies més rellevants del darrer mes, com també un reportatge sobre la pedagogia Waldorf i una secció dedicada als bons hàbits.

Us convidem a descobrir aquestes pàgines amb curiositat, perquè les històries que passen al nostre voltant potser no tenen la mateixa repercussió que els grans esdeveniments mundials, però això no les fa menys extraordinàries o interessants, al contrari, ens ajuden a comprendre millor el nostre entorn, les persones que ens envolten i la curiositat de què formem part. De fet, potser aquest és el propòsit més valuós de la revista: que, en tancar-la, torneu a mirar el vostre entorn amb uns altres ulls i descobrireu que hi ha més coses dignes de ser explicades de les que us pensàveu.

Gaudiu descobrint,

la 10a classe

REPORTATGE · La nostra escola

Oihane P., Lila C., Laia G., Roc G., Àdavan B.

La nostra escola

A vegades estem tan integrats en la nostra rutina que se'ns oblida on estem. Aquesta escola és un lloc especial, i amb aquest reportatge us ho volem compartir.

Què és la pedagogia Waldorf

REPORTATGE · Inicis

Lila C.

La pedagogia Waldorf és un model educatiu alternatiu que busca el desenvolupament integral de l'infant. Creat pel filòsof Rudolf Steiner, aquest mètode diu que cada edat requereix un estímul diferent.

El que fa que aquest mètode sigui realment fascinant és la seva proposta per una educació viva i sense presses.

Abans dels set anys no s'ensenya a llegir ni a escriure. A infantil i primària l'objectiu és el joc lliure, la imaginació i el contacte amb la natura.

L'art és el motor de tot: Les matemàtiques, la història o la ciència no s'estudien amb llibres de text avorrits, sinó que es viuen a través de la música, la pintura, el teatre i l'artesania.

Sense exàmens ni notes: Els mateixos alumnes creen els seus propis llibres de treball i quaderns al llarg del curs.

Connexió orgànica: Es rebutgen les pantalles i la tecnologia en les primeres etapes, prioritzant joguines de fusta, llana i materials naturals que estimulen els sentits.

SECUNDÀRIA

Aquesta pedagogia busca que l'alumnat no només desenvolupi la part acadèmica, sinó també la creativitat, les emocions, el pensament crític i les habilitats socials.

A diferència d'un model educatiu centrat principalment en els llibres de text, les escoles Waldorf busquen que l'alumnat no es limiti a memoritzar informació, sinó que pugui comprendre-la i aplicar-la a situacions reals.

Una mateixa matèria es pot treballar de manera intensiva durant setmanes, especialment a primera hora del matí. Aquest sistema d'ensenyament permet aprofundir en un tema abans de passar al següent.

És important per aquest tipus d'escoles tenir en compte el procés de cada alumne i no només el resultat final d'un examen.



Paula G._8a classe_(2024)

Els orígens de l'escola La Font

REPORTATGE · Inicis

Oihane P. i Abril C.

Entrevista a l'Anna Serra i en David Castany

L'Anna i en David són dues persones que van participar enormement en el procés de crear el que avui en dia és l'Escola Waldorf La Font. Saber una mica d'on venim és importat, d'on van sorgir els projectes dels que ara formem part. L'Anna i en David han sigut pares de l'escola des dels seus inicis, ara fa divuit anys, i encara ho continuen essent.

QUIN PAPER VAU TENIR EN L'INICI DE LA FONT?

ANNA: Vaig tenir un paper actiu en la seva creació. Vaig aportar entusiasme força i compromís. En conèixer la pedagogia Waldorf el 2005 i començar la formació, molts dels tresors que descobria els compartia amb el grup de famílies.

DAVID: Vaig ser un dels cofundadors. Vaig formar-me en pedagogia Waldorf, vam buscar espais per començar, vaig acompanyar el projecte.



D'ON VA SORGIR AQUEST PROJECTE?

ANNA: Va sorgir d'una trobada de moltes famílies en una conferència sobre la Pedagogia Waldorf el juliol del 2005 a Sant Pere de Torelló, conduïda per en Lluís Romaní i l'Àuria Galceran, creadors de l'escola Waldorf El Til·ler de Bellaterra.

Allà, un grup de famílies ens vam trobar durant tres anys per conèixer i plasmar a la nostra terra les riqueses d'aquesta pedagogia.

En el grup érem molts mestres i professors. Persones vinculades amb el món educatiu. Aquesta pedagogia va representar una obertura de perspectiva vital per a tots i totes.

DAVID: Tot comença amb el naixement de l'Arnau, el nostre fill gran, el 2005. A partir d'allí... formació, conèixer gent, llocs i anar treballant per fer-ho possible.



COM VA SER EL PROCÉS?

ANNA: Va ser un procés bonic, enriquidor, actiu. Tots volíem conèixer-ne més i vam fer classes de pintura per endinsar-nos en l'antroposofia i en els pilars de la pedagogia. Cada setmana, els divendres quedàvem per reflexionar, aprendre. Portàvem articles i llibres per llegir. També vam tenir assessoraments com el de la Sonia Kliass per acompanyar els nostres fills en el joc.

Vam aprendre molt!

Una gran descoberta com a pares i persones!

DAVID: El procés va ser llarg, engrescador i ple de noves coneixences. Vam contactar amb molta gent, entitats... Va ser molt enriquidor a tots nivells.

REPORTATGE · Inicis

Oihane P. i Abril C.

VISIÓ I CURIOSITATS

ANNA: Quan va arribar el moment oportú, la mestra va aparèixer. La Maria Panikkar.

Tots ens vam sentir agraïts infinitament pel seu sí a formar-ne part i acompanyar educativament els nostres fills.

Jo el 2007 feia les pràctiques del Til·ler i ella hi treballava.

La vida ho va sincronitzar perquè es donés, i en plantejar-l'hi, va acceptar.

Hi va haver alegria, complicitat, avinença, teníem un propòsit comú i ens sentíem units per amor als nostres fills i al que els podíem oferir creant l'escola.

DAVID: Per mi és un projecte de vida, segurament el més gran fins ara.

I ara una confessió:

Sempre he cregut que la meva energia ha estat a La Font. Per això, malgrat algunes crisis, mai he dubtat que aniria bé.





REPORTATGE · Classes

Abril C.

Com canvien els aprenentatges al llarg dels primers cursos?

De primera a sisena

01

PRIMERA CLASSE

A primer de primària, els infants aprenen a llegir, escriure i realitzar operacions matemàtiques bàsiques. Treballen amb lletres, nombres, càlcul i formes, a més d'escoltar contes de fades que fomenten la seva imaginació. L'aprenentatge es basa en imatges, moviment i arts per ajudar a desenvolupar la memòria, la concentració i habilitats acadèmiques.

02

SEGONA CLASSE

A segon es continua amb la lectura, escriptura, matemàtiques i formes amb una dificultat creixent. Comencen a conèixer faules i llegendes, i fan treballs manuals com teixir amb ganxet, millorant la coordinació i la paciència. Les activitats pràctiques ajuden a la memòria i a reconèixer actituds i comportaments.

03

TERCERA CLASSE

A tercer, els alumnes estudien històries de l'Antic Testament, coneixements del medi, llengua i gramàtica bàsica. Practiquen el càlcul i el dibuix de formes, i realitzen treballs manuals amb llana, com fer un gorro. Activitats com construir una casa els ajuden a entendre materials i processos, així guanyen autonomia i coneixen el seu entorn.

04

QUARTA CLASSE

A quart, l'estudi se centra en la mitologia nòrdica, la zoologia i la geografia regional. Comencen a treballar amb fraccions en matemàtiques i a millorar les habilitats de càlcul. Els alumnes es tornen més conscients de si mateixos i de la seva relació amb el món, utilitzen la zoologia i la geografia per explorar les característiques animals i el seu entorn.

05

CINQUENA CLASSE

A cinquè, els alumnes aprofundeixen en la història antiga, estudien civilitzacions com l'Índia, Mesopotàmia, Egipte i Grècia, així com la mitologia grega. Treballen la botànica i milloren les seves habilitats matemàtiques a través de la geometria observant plantes amb major atenció i coneixent millor les formes i l'espai.

06

SISENA CLASSE

A sisè s'estudia l'antiga Roma i les biografies de personatges importants. Es profunditza en geometria i s'introdueix la física. L'objectiu és observar i comprendre el món treballant amb precisió i coneixent l'organització social de les antigues civilitzacions.

REPORTATGE · Classes

Abril C.

A secundària, la recerca, l'autonomia i el pensament crític guanyen pes.

De setena a desena

07

SETENA CLASSE · 1r d'ESO

A setè començen a estudiar química i a aprofundir en ciències. S'analitzen temes relatius a l'edat mitjana i moderna, amb un enfocament en la investigació i la formulació de preguntes. La química il·lumina la transformació de la matèria, mentre que la història ajuda a rastrejar el canvi social al llarg del temps.

08

VUITENA CLASSE · 2n d'ESO

A vuitè, els alumnes reforcen coneixements a través de teatre i biografies realitzant un projecte individual sobre un tema triat. Aquestes activitats fomenten l'autonomia, la responsabilitat i la recerca d'informació, a més d'ajudar a expressar emocions i treballar en equip, guanyant confiança en la presentació oral.

09

NOVENA CLASSE · 3r d'ESO

A novè, les ciències i les matemàtiques són fonamentals. Els alumnes desenvolupen pensament lògic mitjançant observacions, experiments i resolució de problemes. S'incideix en la formació d'opinions personals i el raonament crític, en què és important no només respondre, sinó defensar les idees i buscar proves.

10

DESENA CLASSE · 4t d'ESO

A desena es busca consolidar coneixements i relacionar assignatures, fomentar la reflexió crítica i l'argumentació. Els adolescents han d'aprendre a aplicar coneixements a situacions reals, no només memoritzant informació, sinó entenent i relacionant-la per a un aprenentatge més significatiu.





> “ L'educació ha de conduir cap a la comprensió de la vida.
>
> Rudolf Steiner

REPORTATGE · Activitats

Oihane P.

Festes i esdeveniments de l'escola

A vegades, la rutina de l'escola se'ns pot fer pesada. A La Font però, intentem omplir el curs de colors, música, jocs i moments especials. Més enllà de les classes, al llarg de l'any celebrem festes i esdeveniments que esperen amb il·lusió alumnes, mestres i famílies. Cada celebració té la seva pròpia història i una manera de viure-la. Per això, us volem explicar algunes de les festes i els esdeveniments que vivim durant l'any i que fan que La Font sigui una mica més especial.

SANT MIQUEL

La primera festa del curs és Sant Miquel, que se celebra el 29 de setembre i marca l'inici de la tardor. És una festivitat que honra l'arcàngel Miquel i simbolitza el coratge, el valor i la victòria del bé sobre el mal. Durant les setmanes anteriors, els alumnes han estat aprenent cançons de tardor i de Sant Miquel. El dia de la festa, primària i secundària es reuneixen al voltant d'un foc per cantar junts. Després, els alumnes de primària participen en una sèrie de proves i reptes que han de superar amb valentia, treball en equip i bon humor. Els de la 6a classe són els encarregats de preparar aquestes proves, mentre que els de la 7a preparen una sopa per compartir amb tota l'escola.





LA CASTANYADA I TOTS SANTS

A l'octubre es celebra la Castanyada, una festa tradicional en què es mengen castanyes i panellets. Els alumnes de setè són els encarregats de coure les castanyes al foc per a tota l'escola i els de primària de fer els panellets amb les seves pròpies mans. A secundària també celebrem Tots Sants: es comparteixen menjars en record dels éssers estimats que ja no hi són i es crea un espai íntim per recordar-los amb estima i reflexionar sobre la mort com a part de la vida.

SANT MARTÍ

Al cap d'unes setmanes es celebra Sant Martí, o la festa dels fanalets. Per celebrar aquesta festa, prèviament els alumnes han hagut de preparar els fanalets a mà (cosint, retallant, enganxant, pintant i sobretot disfrutant) i s'han après les cançons. Quan comença a fosquejar, els de la 5a classe preparen un camí amb espelmes al pati de l'escola. Totes les famílies i mestres caminen per aquest sender il·luminat, cantant i portant petits fanals que brillen en la foscor. Al final del viatge, tothom es reuneix vora el foc i arriba Sant Martí a cavall, guiat pels nens de la 6a classe que porten torxes enceses. El sant regala el pa a la directora perquè el comparteixi amb tothom. Aquesta festa simbolitza la bondat i la llum interior que ens farà companyia durant les nits fredes de l'hivern.

REPORTATGE · Activitats

Oihane P.

ELS JOCS FLORALS

A la primavera, pels volts de Sant Jordi, a secundària celebrem els Jocs Florals. Unes setmanes abans, es proposa una paraula, una frase o un missatge que serveix d'inspiració perquè cada alumne creï una obra artística. Pot ser un dibuix, una pintura, un poema, una escultura o fins i tot una actuació.
El dia dels Jocs Florals, els alumnes presenten les seves creacions als companys i als mestres, que valoren les obres i reparteixen diferents premis. És una oportunitat per deixar volar la imaginació, expressar sentiments i gaudir de l'art d'una manera personal i creativa.



LES OLIMPÍADES DE LA 5a

Durant el curs, la 5a classe estudia antigues civilitzacions, com l'Índia, Mesopotàmia i Grècia, i practica proves atlètiques inspirades en les Olimpíades gregues.
Durant les colònies, a prop de la platja i de les ruïnes d'Empúries, comparteixen aquestes proves amb alumnes d'altres escoles Waldorf. Vestits de blanc i amb cinturons pintats per ells mateixos, viuen les Olimpíades en un entorn que els apropa a l'antiga Grècia.

EL FINAL DE CURS I LES MOSTRES PEDAGÒGIQUES

Amb l'arribada del final de curs al juny, fem una trobada conjunta per celebrar el camí recorregut durant l'any. Els alumnes de primària comparteixen actuacions, balls i poemes, mentre que els de secundària canten a la coral o interpreten peces amb instruments. També acomiadem els alumnes de desè, que acaben quart d'ESO i tanquen una etapa per començar-ne una de nova, i agraïm als mestres la seva tasca al llarg del curs.

Abans de les vacances de Nadal també fem una mostra pedagògica, amb actuacions semblants i un final molt especial: el pessebre vivent. Els alumnes de secundària es disfressen i es reparteixen pel pati representant els diferents personatges del pessebre, de manera que les famílies el poden veure mentre surten de l'escola.

L'INTERCANVI DE LA 10a

L'intercanvi de desena classe es fa amb una escola Waldorf de Pàdua, a Itàlia, a prop de Venècia. Durant una setmana, els alumnes italians venen a Catalunya i s'allotgen amb les famílies dels alumnes catalans; més endavant, es fa el viatge a Itàlia i s'intercanvien els papers.

Durant l'estada, es visiten diferents indrets, com Barcelona, Montserrat i Venècia, i els alumnes tenen l'oportunitat de conèixer altres cultures, practicar idiomes i fer noves amistats. A més, durant el curs s'escriuen cartes per començar a conèixer-se abans de trobar-se en persona.



REPORTATGE · Activitats

Oihane P.

L'ESPIRAL D'ADVENT



Al cap de pocs dies de Sant Martí, comença l'època d'Advent, que simbolitza l'arribada dels dies més llargs i el ball entre la llum i la foscor. A l'escola preparem corones de pícea amb quatre espelmes que encenem setmana rere setmana, dedicades als regnes mineral, vegetal, animal i humà. El primer divendres d'Advent també fem l'espiral de la llum, en què cada alumne recorre individualment un camí, fet de fulles d'avet o de pi, acompanyat de melodies, i deixa una espelma al llarg del recorregut fins a formar una espiral plena de llum.

CARNESTOLTES

El Carnestoltes és una festa en què el nostre objectiu és deixar volar la imaginació i poder passar-ho bé lliurement. A infantil, any rere any, el Rei Carnestoltes porta als infants una caixa plena de disfresses, una per cada nen i nena, un tresor que ells reben amb plena il·lusió. A primària, cada curs es disfressa d'una temàtica que ha estudiat durant aquell curs i fa una rua pels carrers de Vic, acompanyats per una batucada dels alumnes de la 7a classe. A secundària, cada classe tria una temàtica diferent i prepara una actuació de ball, i els mestres de primària premien la millor. Durant la setmana, a secundària es disfressen cada dia d'una temàtica diferent. També celebren el Dijous Llarder fent un tastet de truites originals i el Dimecres de Cendra fan l'enterrament de la sardina, vestits de dol i plorant per la seva pèrdua.

PASQUA

Amb l'arribada de la primavera celebren la Pasqua o festa de la Llebreta, que simbolitza el renaixement de la primavera i la transformació. A infantil, els infants planten un petit jardí on col·loquen els ous que han pintat prèviament. En tornar de les vacances de Setmana Santa, els infants d'infantil i primària troben al pati els ous que els ha deixat la llebre i comparteixen amb alegria tot el que han recollit.

LES FIRES DE LA FONT

Durant el curs celebrem dues fires: la Fira d'Advent, pels volts de Nadal, i la Fira del Pal de Maig, a l'inici de la primavera. Totes dues són una ocasió per reunir famílies, alumnes i mestres i gaudir d'un dia plegats.

Al pati hi ha parades d'artesania i cada classe pot muntar la seva per recaptar diners per a les colònies venent menjar, begudes o manualitats. També s'organitzen tallers, actuacions i un bar solidari per ajudar econòmicament l'escola. A més, qui ho vulgui pot quedar-se a dinar.

La Fira del Pal de Maig té un moment molt especial: els alumnes, amb els seus tutors, ballen al voltant d'un pal decorat amb cintes de colors, mentre canten i celebren l'arribada de la primavera. Els mestres també s'hi afegeixen i trenen les cintes al voltant del pal creant una imatge plena de color i alegria.



REPORTATGE · Evolució

Lila C., Àdavan B., Roc G.

La Glòria, de mare a directora

Abans de ser mestra i directora, la Glòria va ser mare de La Font.



La Glòria, amb l'Anna Serra i altres famílies, es va implicar molt en el projecte de fundar La Font, però no va ser fins l'any 2018 que va començar com a professora d'anglès. Al 2019 durant un trimestre va dirigir l'escola conjuntament amb l'Anna Serra per després seguir ella la tasca de direcció.

La Font, en aquells anys, va fer un gran salt ampliant l'escola i es va crear la secundària al centre. La Glòria explica que l'escola es va ampliar el 2021 gràcies a molts pares que ho van fer possible, i a l'Eva Marichalar, que en aquell temps portava la sisena classe. L'Eva podia ser mestra de secundària, i amb l'ajuda de mestres i pares, entre ells l'Anna Torrents, que va portar la gestió burocràtica, es va fer possible l'ampliació.

Voluntariat alemany

A l'escola La Font cada any s'acullen dos o tres voluntaris d'Alemanya a passar un any amb nosaltres.

A través de la Fundació Waldorf Feunden, joves de 19 i 20 anys passen un any sabàtic a l'escola ajudant amb tasques de cada dia i acompanyant els alumnes en l'aprenentatge.

Aquesta fundació paga 150 euros als voluntaris per a les seves despeses, i 350 euros a l'escola que es fan servir per descomptar a les famílies que els acullen i també es dona 6,50 euros al voluntariat pel seu menjar.

Aquesta experiència els ajuda amb els estudis perquè de vegades els convalida 2n de Batxillerat

> *"L'ampliació de l'escola va ser possible gràcies a moltes mans.*

REPORTATGE · Experiència pròpia

Laia G. i Roc G.

Retorn a La Font

Escriu en Roc, que torna a La Font després d'anys de voltar pel món.

Venir a La Font ha estat una experiència increïble i molt diferent de la d'una escola tradicional. Ja hi vaig cursar la primera i la sisena classe però per motius personals no vaig poder continuar. És un lloc on no només t'ensenyen què pensar sinó com pensar per tu mateix. Des del primer moment, La Font m'ha ofert l'oportunitat de conèixer gent genial, descobrir qui soc i formar un grup d'amics i amigues que són com una família i que m'acompanyaran la resta de la meva vida.

Aquesta escola m'ha aportat un punt de vista totalment diferent i nou. Per primera vegada he pogut disfrutar i aprendre d'una manera creativa i molt divertida. M'encanta tot el que hi fem: projectes manuals per vendre, escultures de pedra, tallers de fusta i la part més científica, com els experiments.

A més, no ens quedem sempre a l'aula; sovint sortim a fer excursions a l'exterior on aprenem coses noves sobre l'entorn mentre ens ho passem bé. La Font és la millor escola on he estat: un espai on hi ha ganes d'aprendre, expressar-se i créixer com a persona.

En aquest any, m'he adonat de com ha canviat i evolucionat l'escola La Font. I estic molt agraït i content de poder tornar a estar aquí.



Escriu la Laia, una alumna que fa dos anys que és a La Font

La Laia va arribar a La Font després de passar per l'escola concertada

L'escola Waldorf és diferent de les altres escoles perquè té una manera d'ensenyar particular, ja que s'aprèn més a través del joc i l'art, en canvi en una escola concertada tot és més memorístic.

A l'escola on anava es donava molta informació, es feien fitxes de treball i després hi havia exàmens. Això vol dir que no es valorava tant el procés, es valorava l'examen i el seu resultat era la nota final.

En aquell centre es començava a aprendre les matèries de manera molt ràpida, com llegir i escriure, però aquí a la Waldorf s'aprèn per etapes. Pels nens és més divertit, ja que per exemple dibuixen la lletra al terra molt gran i hi passen per sobre amb els peus abans d'escriure-la al paper.

Aquesta manera d'ensenyar que tenen les escoles Waldorf està molt bé, s'adapta més al ritme del nen/a segons la seva maduresa.

L'escola Waldorf dona molta importància als alumnes i les seves emocions, per això hi ha tant acompanyament, en canvi a l'escola concertada on vaig estar, hi havia tanta gent que era impossible fer un acompanyament tan precís. Però això no vol dir que no ho tinguin una mica en compte.

A la majoria d'escoles tot és més difícil perquè no valoren el treball artístic, valoren més els exàmens, en canvi aquí ho valoren tot.

En conclusió, recomanaria aquesta escola perquè podran aprendre acompanyats, la Waldorf és com una família.

Moltes gràcies a la Núria Cubí Solà per col·laborar en aquest article.

REPORTATGE · Des de fora

Lila C.

Entrevista a un alumne graduat

Com que aquest any els de la 10a classe estem fent una revista per a l'escola, vam pensar que estaria bé entrevistar un alumne graduat de La Font perquè ens expliqués com és estudiar fora de l'escola. Per aquesta entrevista hem escollit en Roc C.

1. Com et sents després d'haver-te graduat a l'escola?

Em sento molt bé i és una escola que sempre recordaré, ja que vaig passar gran part de la meva infància aquí.

2. Et va costar gaire arribar on ets ara?

No gaire, perquè com que quan jo estava a secundària encara s'estava desenvolupant tot va ser una mica més fàcil.

3. És gaire diferent el mètode d'ensenyament als mòduls?

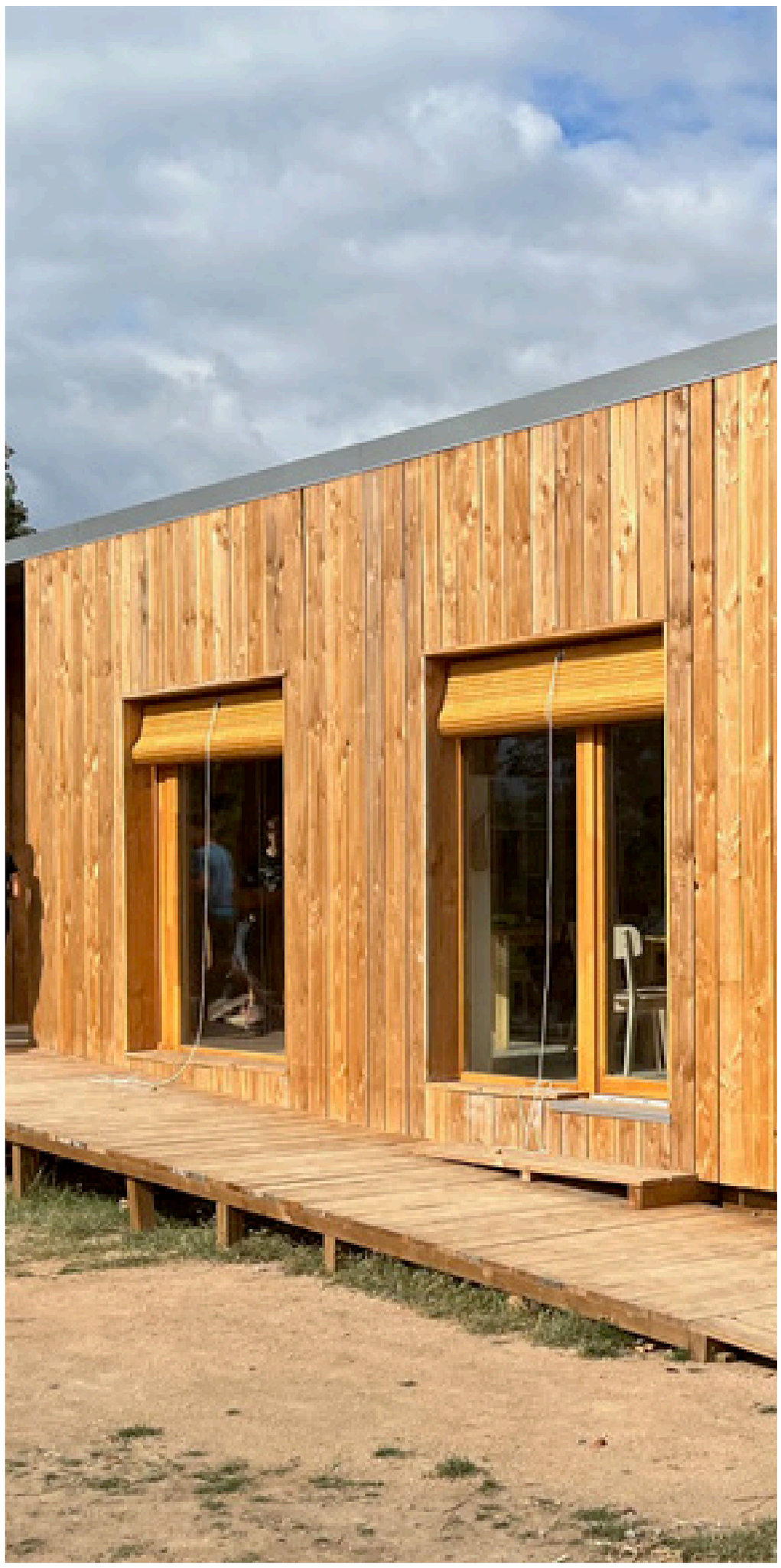
Sí, tot és més gran i automàtic, i no són gens flexibles amb les normes.

4. Sempre vas tenir clar que volies estudiar farmàcia?

Sí, i l'escola em va ajudar molt en aquest àmbit, sobretot a 10a classe perquè em van ajudar a mirar escoles que m'interessaven.

5. Què recomanes als alumnes de secundària de La Font?

Que disfrutin el temps a l'escola, que s'acaba ràpid.



> *"Aprofiteu el vostre temps aquí perquè d'aquí poc ja sereu grans, i esforceu-vos el màxim possible per aconseguir tot el que voleu.*

ACTUALITAT · Bombers

Àdavan B. i Roc G.

Fuita de gas

Desallotgen el Seminari a causa d'una fuita de gas

Tots els alumnes de La Font van ser evacuats de l'escola per una fuita de gas, produïda per unes obres al Seminari.

A les 9 del matí del passat dimecres dia 7 d'octubre, al Seminari de Vic uns obrers que treballaven a la part nord de l'edifici van trencar un tub de gas amb una excavadora. El personal del Seminari va trucar el 112 i els bombers no van trigar en arribar al lloc de l'incident. Després d'avaluar la situació van decidir evacuar l'edifici, és a dir, unes 600 persones. Els alumnes de La Font estaven a les seves classes quan van venir els professors a evacuar-los. Aleshores tots els 174 alumnes van procedir a sortir al pàrquing de davant de l'escola i van esperar aproximadament 45 minuts fins que van poder entrar. En David Morera, del cos de bombers, va explicar que un cop evacuat el Seminari van començar a buscar la clau de pas per aturar la fuita de gas. En no trobar-la van tallar un tros del mateix tub i van tapar el forat. Després de tancar la fuita, van anar a buscar per tot el Seminari per si havien quedat bombolles de gas a l'edifici. Quan van acabar tothom van tornar als seus respectius llocs.







MOBILITAT · ACCESSIBILITAT

Aina G. i Laia G.

Jordi Molas a La Font

Jordi Molas va venir a l'escola La Font a fer dos tallers



El passat divendres dia 9 es van fer dos tallers per als alumnes de secundària, per tal de conscienciar sobre la dificultat de moviment que tenen persones amb mobilitat reduïda.

Els tallers van ser duts a terme per Jordi Molas, qui als 20 anys, degut a un accident esportiu, va quedar tetraplègic, és a dir sense mobilitat a les extremitats.

Jordi Molas, que actualment té 52 anys, treballa de professor a la universitat i fa tallers a escoles i instituts, com el d'esports adaptats i barreres arquitectòniques, que són els que ens va presentar a 7a i 8a classe i a 9a i 10a respectivament.

Una experiència profitosa

El taller de barreres arquitectòniques va començar amb una xerrada a la sala d'Eurítmia. Després es va anar a la planta principal del Seminari, alguns amb cadires de rodes i altres amb antifaços i pals de cec, per comprovar les dificultats a l'hora de moure's per un edifici molt poc adaptat.



El que es va poder comprovar és que la rampa d'accés a la porta principal està en molt mal estat, és molt irregular i té massa inclinació. La porta és gran, de fusta, pesa massa i no hi ha un replà on la cadira quedi estable.

Al pati interior no s'hi pot accedir amb cadira de rodes i els lavabos, que són nous, no estan prou ben adaptats, entre altres obstacles.

La Txell Vall, coordinadora de comunicació i cultura del Seminari, es va presentar i després de comprovar les dificultats que tenien els alumnes amb cadira de rodes va explicar que amb en Jordi Molas estan planificant fer obres per millorar l'edifici.

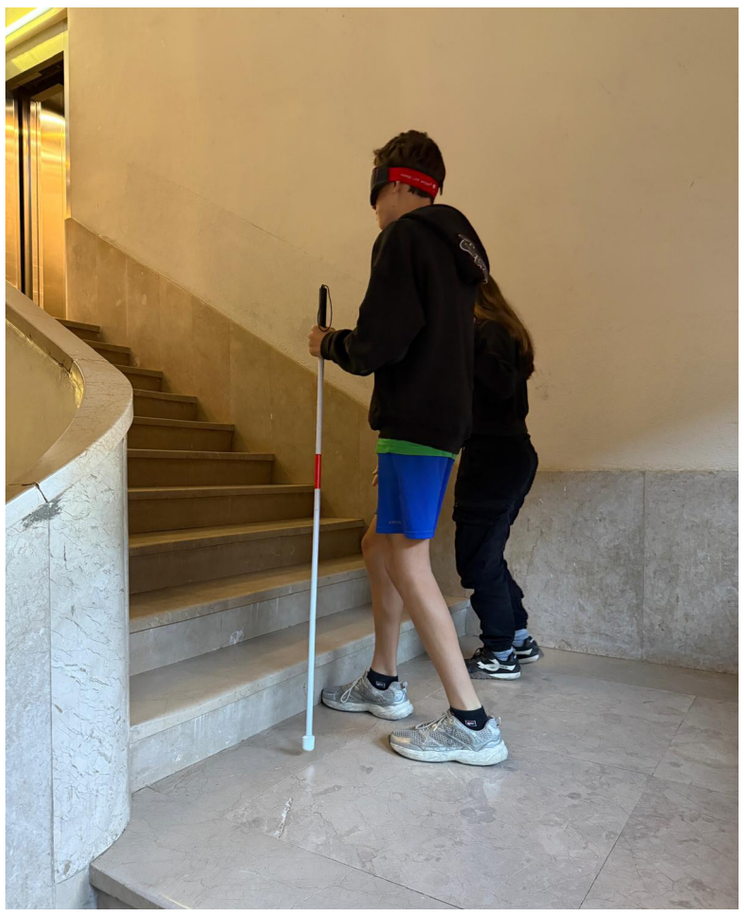
> *"L'adaptació depèn de l'empatia de la gent.*
>
> Jordi Molas

MOBILITAT · ACCESSIBILITAT

Aina G. i Laia G.

Obrint camins més enllà de les barreres físiques

Jordi Molas va explicar que en afrontar un canvi tan sobtat hi ha molts aspectes que canvien a la teva vida: hi ha canvis emocionals molt durs que has d'afrontar i, per si no n'hi hagués prou, també has d'adaptar l'entorn on vius.



La vida continua

Després de la lesió, en Jordi va poder continuar estudiant a l'IES Vic, acualment INS Comtat d'Osona, gràcies al fet que la carrera era de dibuix tècnic i es feia a través de l'ordinador.

Va començar a treballar a l'Associació de Disminuïts Físics d'Osona (ADFO) .

Una ciutat que encara posa obstacles

Jordi Molas afirma que la societat no té en compte les cadires de rodes, diu que en teoria hi ha llocs adaptats però la realitat és que hi ha coses que fallen, per exemple un dia fent cua a l'autobús tothom va córrer per agafar lloc sense tenir en compte la seva dificultat, i tot i que estava dels primers a la cua el bus es va omplir i es va quedar sense poder-hi pujar. Hi ha molta gent que no té en compte la dificultat dels altres.



En demanar-li si creia que la majoria de gent que es troba en una situació semblant l'afronta bé, va respondre: «No, superar no ho superes, ho acceptes i aprens a viure amb aquesta nova realitat. L'Estat et paga diners, però no els necessaris. Hi ha persones que no tenen el suport de l'altra gent i s'acaba suïcidant».

> *“Superar no ho superes, ho acceptes, i aprens a viure amb aquesta nova realitat.*

INVESTIGACIÓ · SALUT

Abril C. i Lila C.

La tardor arriba i també els refredats

Una petita enquesta a l'alumnat de secundària de La Font.

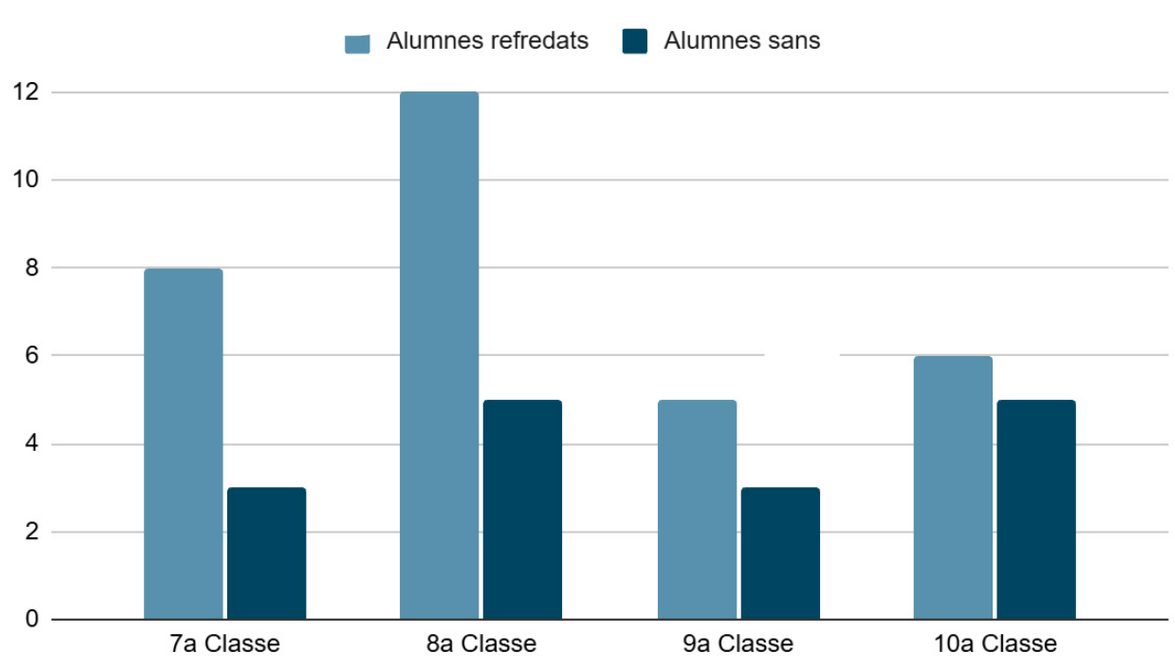
Amb l'arribada de la tardor les temperatures baixen i els refredats apareixen amb més freqüència.
A l'escola La Font també hem notat que cada vegada hi ha més alumnes que han estat malalts.
Però fins a quin punt ha augmentat el nombre de persones refredades?

Per descobrir-ho hem fet una petita investigació, i com a font d'informació principal hem fet servir l'alumnat de secundària. Hem anat classe per classe preguntant quants estudiants s'havien refredat durant les primeres tres setmanes de tardor (del 23 de setembre al 14 d'octubre). Amb les dades recollides, hem calculat els percentatges i representat els resultats en dos gràfics.

DADES OBTINGUDES



ALUMNES PER CLASSE



Les dades ens permeten veure quina quantitat d'alumnes ha estat afectada durant aquestes primeres setmanes de tardor. D'aquesta manera, podem observar més clarament fins a quin punt els refredats són presents entre l'alumnat.

L'objectiu d'aquesta investigació és ensenyar que fàcil és constipar-nos. També volem conscienciar de la importància de cuidar el nostre sistema immunitari per mantenir-nos sans. D'aquesta manera, podem evitar agafar un refredat i encomanar-lo a persones amb les defenses més baixes.



PREVENCIÓ · SALUT

Abril C. i Lila C.

Sis gestos per cuidar-nos

Recomanacions recollides a l'article de l'alumnat

01

Renteu-vos les mans

Renteu-vos les mans sovint amb aigua i sabó durant 40 a 60 segons, sobretot després de tocar superfícies compartides o estar en llocs públics.

02

Higiene respiratòria

Tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús (o amb la part superior del colze) en esternudar o tossir.

03

Ventileu els espais

Obriu les finestres durant uns 15 minuts al dia per renovar l'aire a les habitacions i espais tancats.

04

Utilitzeu mascareta

Porteu-la si teniu símptomes per evitar contagiar altres persones o en entorns amb alt risc de transmissió.

05

Eviteu tocar-vos la cara

Limiteu el contacte de les mans amb els ulls, el nas i la boca, que són la via principal d'entrada dels virus.

06

Cuideu l'estil de vida

Manteniu una bona hidratació, una dieta equilibrada i un descans adequat per afavorir les defenses naturals del vostre organisme.

> *"Aquesta tardor, cuidem-nos i cuidem també les persones del nostre voltant.*

BONS HÀBITS

Petites decisions, grans hàbits

Les petites accions quotidianes són valuoses perquè et poden canviar la vida.

Els bons hàbits ens ajuden a tenir una rutina ordenada, saludable i conscient. Per exemple dur una bona alimentació, aplicar el mètode de les 5R (refusar, reduir, reutilitzar, reciclar i compostar), fer esport rutinari i mantenir una lectura variada ens permeten aconseguir una bona salut tant física com mental.

BONS HÀBITS · ALIMENTACIÓ

Aina G.

Els sucres afegits i els edulcorants artificials

Avui en dia les nostres dietes es basen en sucres (que són hidrats de carboni), algunes més que d'altres. Els podem trobar tant a menjars dolços com salats.

Els sucres refinats o glucoses refinades són presents a aliments que no ens pensaríem mai i potser per això no solem tenir el costum de mirar els ingredients del menjar que comprem. N'hi ha que porten el sucre «ocult» per exemple, la majoria de les patates xips amb gustos/aromes, o dels embotits, de les salses de tomàquet... És a dir, molts dels productes processats. Els aliments no només porten sucres afegits, sinó que també poden portar edulcorants artificials. Quan anem a comprar podem veure molts productes que posa 0% sucres refinats (normalment tenen el paquet de color blau) i això pot ser cert, però la gran majoria porten edulcorants artificials, que podem trobar en noms com dextrosa, xarop de glucosa, melassa, xarop de blat de moro, xarop de malta, stevia....



Molta gent pregunta què és millor, si els sucres refinats o els edulcorants artificials, però això depèn de les necessitats de cadascú, per exemple, algú amb diabetis segurament els edulcorants són la seva millor opció, ja que no generen pics de sucres i en proporció són més dolços, així que amb menys quantitat endolceixen igual.

La majoria del sucre refinat prové de la canya de sucre o la remolatxa, el seu origen és natural, tot i que està ultraprocessat. Que no siguin bons per a la salut no significa que no siguin necessaris, tot el contrari, el nostre cos necessita hidrats de carboni d'on treure l'energia. Els sucres «bons» que ens aporten energia durant estona i no ens generen pics de sucre els podem trobar a aliments com la fruita.

En canvi els edulcorants són artificials. No tenen calories, així que si es vol perdre pes, són una bona alternativa al sucre, tot i que no se saben les conseqüències si es prenen a llarg termini o a grans quantitats.

BONS HÀBITS · ALIMENTACIÓ

Aina G.

Hi ha diferents tipus de sucres, el de coco, el de canya de sucre, el de remolatxa, el blanc, el morè... N'hi ha que són més processats que d'altres, però les conseqüències que porten després de menjar-los són iguals o molt similars que les del sucre blanc refinat (el blanc de taula), també anomenat sacarosa.

SACAROSA

La sacarosa s'obté a través d'un procés de refinatge que destrueix la major part del producte original, la canya de sucre o la remolatxa. Al refinar el sucre blanc desapareix la fibra i es perden les vitamines, els minerals i els oligoelements, només en queden les calories.

SUCRE MORÈ

El sucre morè sol tenir més bona fama que el blanc refinat, això segurament fa que la gent n'ingereixi més del que faria si no sapigués que és igual de nociu que la sacarosa. Una gran part de sucre morè es pot considerar una estafa, ja que sovint és el mateix blanc però tenyit amb melassa de canya.



QUÈ SÓN ELS PICS DE SUCRE?

Els pics de sucre passen quan, en ingerir-ne, el cos obté energia de cop, però al cap d'una estona l'energia baixa. Aquestes fases s'anomenen hiperglucèmia (una pujada de sucre en sang) i hipoglucèmia (baixada brusca de sucre). És a dir, com una muntanya russa, en menjar-ne «pujes», i després «baixes» i notes la falta d'energia.

Els sucres refinats poden portar malalties com la diabetis, certs tipus de càncers, depressió, ansietat, càries, entre d'altres.

Per aquest motiu, personalment recomano, en general, evitar-los al màxim possible i substituir-los per fruita com dàtils, pomes, panses...

Font "La vida és més dolça sense sucre", Sandra Ribalta Peralba, Angle editorial, 2015.

BONS HÀBITS · ESPORT

Bernat M. i Marc M.

L'esport

L’esport és una activitat generalment física que es practica individualment o en equip que exigeix aplicació, esforç i constància.

Es considera un bon hàbit, perquè ajuda l'organisme aportant-li beneficis físics i mentals.

Fent esport s’activen processos biològics. Fer exercici estimula la producció d’endorfines, com la dopamina i la serotonina, que són les hormones i els neurotransmissors responsables de la sensació de benestar, felicitat i relaxació. Les endorfines es segreguen quan el cos nota que hi ha estrès, dolor o plaer. En l’exercici intens, el cos detecta l’esforç físic prolongat com un estrès mecànic benigne (estrès o dolor) i allibera betaendorfines, unes endorfines més potents, per contrarestar les molèsties físiques.

DESCOBRIMENTS CIENTÍFICS

Abans del 1980 ja es parlava de “l’eufòria del corredor” (els sentiments de benestar i plaer després de realitzar exercici físic), però no se sabia ben bé a què es devia aquesta sensació. Fou l’any 1981 quan Daniel Carr va descobrir, analitzant la sang abans i després de córrer i d’anar en bicicleta, que quan s’ha fet un cert esforç físic hi ha nivells més alts de betaendorfines en sang. Però encara faltava demostrar que les responsables del sentiment de benestar eren les endorfines ja que no se sabia que podien creuar la barrera hematoencefàlica (la part que separa el cervell del cos) i així arribar al cervell. Això ho va confirmar el doctor Henning Boecker amb un escàner cerebral d’alta tecnologia.

A més de tenir beneficis en l’estat d’ànim, també en té en l’àmbit cognitiu. Al fer esport augmenta el flux sanguini al cervell. Això afavoreix l’agilitat mental i la regeneració cel·lular.

ENQUESTES I DADES

A part de tots aquests estudis que demostren que l’esport és un bon hàbit, mitjançant unes preguntes a la secundària, s’ha obtingut l’opinió dels alumnes sobre l’activitat esportiva. Més del 90% de l’alumnat pensa que fer esport és un bon hàbit. També creuen que ajuda en els àmbits mentals i físics. També, que ajuda a tenir més consciència del propi cos i a superar els propis límits.



Font: *The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain*. Cerebral Cortex, 18(11).

BONS HÀBITS · ESPORT

Bernat M. i Marc M.

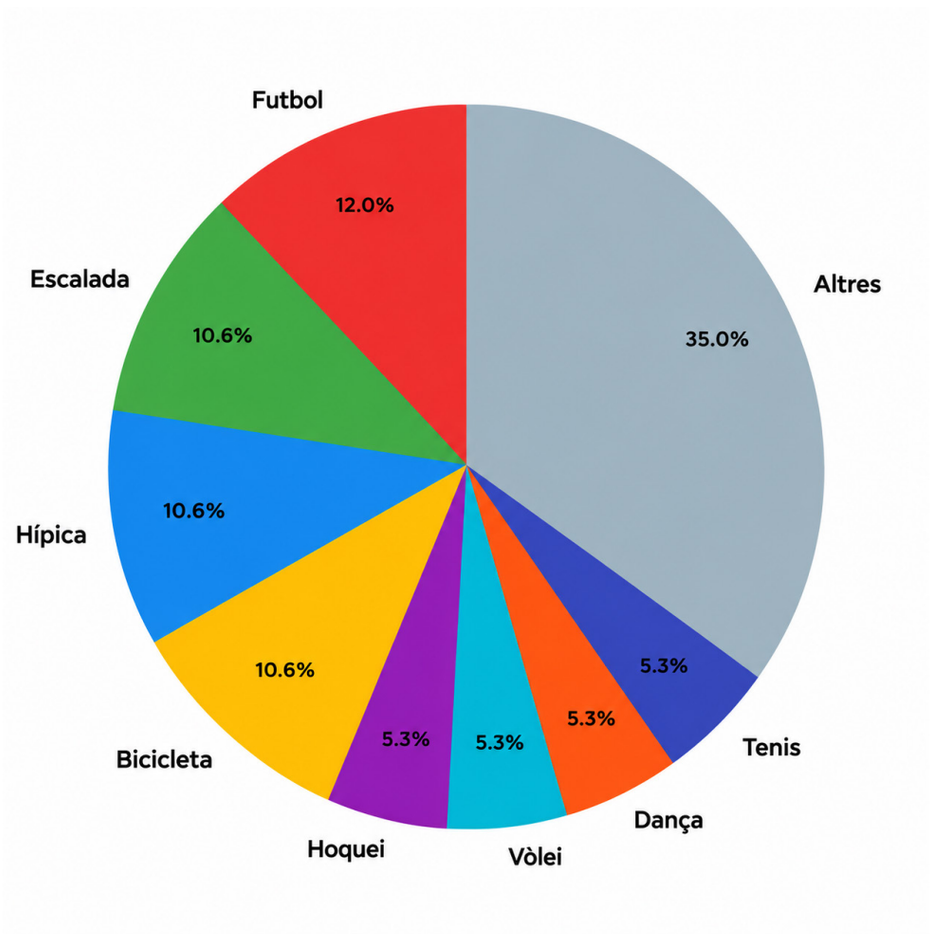
L'ACTIVITAT A L'ESCOLA

A l'escola, l'esport hi és present ja que els alumnes de la secundària tenen l'opció d'anar al camp de futbol dos dies a la setmana i durant els patis de tota la setmana poden jugar a vòlei, tennis taula o bàdminton.

A part, els divendres ocasionalment es fa alguna excursió o alguna dinàmica esportiva. Per conèixer si, a part de a l'horari escolar, els alumnes practiquen alguna activitat esportiva, vam realitzar una enquesta des de la quarta a la desena classe. Els resultats van ser els següents:

Vuit de cada deu alumnes de l'escola practiquen esport regularment.





RECOMANACIONS

És recomanable, com a mínim dos cops a la setmana, practicar alguna dinàmica esportiva, anar augmentant progressivament la dificultat, el temps i proposar-se metes per millorar. També caminar quatre quilòmetres al dia, i en el temps lliure aprofitar per sortir de casa i anar a córrer o caminar.

L'esport no només serveix per millorar físicament sinó també mentalment i emocionalment.

OPINIÓ

FEM MÉS ESPORT?

L'esport a l'escola hi és present, sí, però en la nostra humil opinió hi ha una manca d'organització en aquest àmbit. Creiem que degut a la importància de practicar activitats esportives, estaria bé que no fos una cosa banal al dia a dia, i que se li donés més importància, ja que aporta uns valors primordials en el creixement personal. També afavoreix l'autoestima i la confiança en un mateix.

Per millorar en aquest assumpte, farem algunes propostes que es poden dur a terme tranquil·lament dins l'horari escolar: cada divendres els alumnes podrien practicar diferents dinàmiques esportives. També trobem de vital importància realitzar més sovint sortides al pavelló, a la pista d'atletisme, a la fàbrica dels somnis i altres espais d'aquest estil. O fer excursions o bicicletades.

Fa unes setmanes els nois de la desena vam gaudir molt organitzant una sessió esportiva d'entrenament de futbol per a la novena i la desena classe, i ens encantaria repetir-ho!

BONS HÀBITS · LECTURA

Paula G. i Oihane P.

Per als amants de la lectura
i per als que busquen ser-ho

La lectura ens serveix per aprendre, descobrir, investigar, explorar, gaudir... però sobretot ens ajuda a conèixer. I conèixer ens fa lliures.

Els llibres també ajuden a desconnectar del propi món, passar-ho bé.

Llavors, qui podria dir que llegir no és un bon hàbit?

Per això nosaltres, la Paula i l'Oihane, dues lectores innates, us volem recomanar uns quants llibres que aporten coneixement i que us faran passar una bona estona.

Recomanem llibres per a nens/es de 4rt, 5è i 6è de primària, per a joves de secundària de 7a a 10a classe i per a adults.



La llegenda del bosc
Jara Santamaria

Novel·la de fantasia i aventures
A partir de 9 anys

En Teo, l'Emma i l'Ada són tres cosins que han de passar l'estiu junts a casa de la seva àvia, a Navarra, tot i que no s'avenen. Quan l'Ada desapareix, en Teo i l'Emma decideixen anar-la a buscar. El que semblava un estiu tranquil a casa de la seva àvia es converteix en una aventura plena de misteris, màgia i criatures fantàstiques.

PER QUÈ EL RECOMANEM: La col·lecció *Els déus del nord* la vam llegir a 6è de primària i ens ho vam passar realment molt bé. Són uns llibres que et fan creure amb la màgia i fan que t'enamoris del món de Gaua.



El secret de les bessones
Elisabetta Gnone

Novel·la de fantasia
A partir de 9 anys

Les protagonistes són dues germanes bessones, la Vainilla i la Pervinca, que viuen a un poble on hi ha un roure màgic, a on conviuen persones amb poders i persones sense poders. La història està explicada per la fada Sifeliçjoseredirvoshovoldre (Feli), que narra les extraordinàries aventures de les dues bessones a la Vall del Pratverd.

PER QUÈ EL RECOMANEM: La col·lecció de *Fairy Oak* crea un univers que als 10 anys ho és tot per a tu, i es converteix en casa teva.

BONS HÀBITS · LECTURA

Oihane P., Paula G.



Abans de desembre
Joana Marcús

Novel·la romàntica juvenil
A partir de 14 anys

La Jenna Brown comença la universitat, lluny de casa i del seu xicot, qui li proposa mantenir una relació a distància i oberta. Però coneix a en Jack Ross, el millor amic del xicot de la seva companya d'habitació, i tot es capgira. La Jenna pensa que quan arribi el desembre tot tornarà a ser com abans, però potser les coses no seran tan senzilles com s'imagina.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
Els llibres romàntics sempre són molt irreals i t'ensenyen un amor molt superficial i massa idealitzat. Però amb *Abans de desembre* tot és diferent, aquesta novel·la romàntica la sents real, t'ensenya totes les cares de l'amor i tot i així t'hi quedes absolutament enganxada.



Donde los árboles cantan
Laura Gallego

Novel·la de fantasia i aventures
A partir de 12 anys

La Viana, l'única filla del duc de Rocagris, està promesa amb en Robian des que tots dos eren petits i sempre ha imaginat que tindria una vida tranquil·la al seu costat. Però els bàrbars invadeixen el regne de Nòrtia i tot canvia. La Viana es veu obligada a viure en un món ple de perills on haurà d'aprendre a valdre's per si mateixa. Alhora, les llegendes sobre el Gran Bosc, un lloc misteriós on es diu que els arbres canten, despertaran la seva curiositat i la portaran a una aventura plena de secrets, màgia i descobriments.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
A través de les paraules de la Laura Gallego, sents realment que estàs vivint a l'època medieval. Vius la història de la Viana com si fossis tu, i mai t'oblides de les seves aventures i personatges.



Mecanoscrit del segon origen
Manuel de Pedrolo

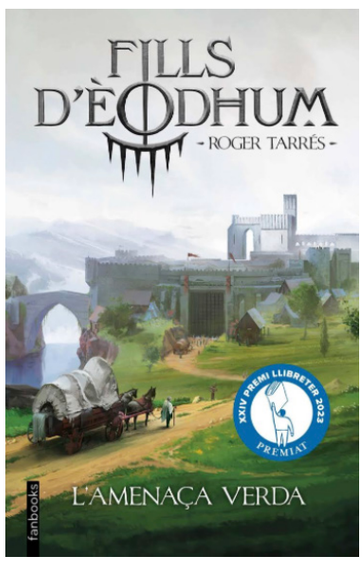
Novel·la de ciència-ficció i aventures
A partir de 12 anys

Els protagonistes són l'Alba (catorze anys) i en Dídac (nou anys), que després d'un fet estrany, es troben sols al seu poble, on tothom ha mort sobtadament. Sense entendre què ha passat, hauran d'aprendre a sobreviure i a adaptar-se a una situació completament nova. Junts hauran de fer front a les dificultats i buscar la manera de continuar endavant en aquest món desolat on no hi ha ningú que els ajudi.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
Manuel de Pedrolo és un dels escriptors més importants del segle XX, i l'hem estat estudiant durant aquest període. La seva manera d'escriure és addictiva, cada cop que obres un llibre seu ja no el pots tancar. Recomanem *El mecanoscrit del segon origen*, perquè és un llibre molt interessant i que desmenteix a tot aquell que digui que els llibres antics són avorrits.

BONS HÀBITS · LECTURA

Paula G., Oihane P.



L'amenaça verda
Roger Tarrés

Ciència ficció / Fantasia
A partir de 12 anys

L'Astrid, la protagonista, és una jove protectora del seu poblat. Després que uns misteriosos assassins d'ulls verds exterminin la seva gent, inicia un viatge per trobar la seva germana supervivent i descobrir els responsables de la massacre. El món de *Fills d'Eodhum* és una fantasia heroica d'ambient medieval, amb regnes enfrontats i persones dotades de poders vinculats al color dels ulls.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
Els llibres de fantasia que estan ben fets, el que fan és transportar-te a un nou món amb uns nous paisatges, amb nou temps i una nova manera de funcionar. *Fills d'Eodhum* no n'és una excepció. Amb un curiós final que no et deixarà indiferent, el llibre et farà connectar amb cada personatge que aparegui i tu riuràs i ploraràs juntament amb ells.



Aloma
Mercè Rodoreda

Novel·la psicològica
A partir de 14 anys

Aloma viu amb el seu germà Joan, la seva cunyada Anna i el seu nebot. La seva vida canvia quan arriba Robert, el germà d'Anna, que ve d'Amèrica. Aloma s'enamora d'ell i comença una relació amorosa que li provoca il·lusió, però també patiment i decepció. A més, haurà d'afrontar les dificultats de la vida d'una noia jove al segle XX.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
Hem de donar una oportunitat als llibres oblidats, els que tenen ja les pàgines marrons. Li donaràs una nova vida a una història perduda i segurament et sorprendràs de la tendresa i alhora del patiment i dolor que transmet *Aloma*.



Haru
Flavia Company

Novel·la de formació
A partir de 16 anys

Centrada en el creixement interior d'una jove enviada a un dojo japonès. Allà hi passa cinc anys, aprenent tir amb arc, shodo, meditació i filosofia japonesa, en un procés que marcarà tota la seva vida.

PER QUÈ EL RECOMANEM:
Al llegir *Haru* la percepció canvia. És un llibre que val la pena llegir més d'un cop a la vida, Després de llegir *Haru* no llegiràs la teva vida de la mateixa manera.

BONS HÀBITS · 5R

Paula G.

El principi de les 5R

> “ **Les coses de què disposes, les has de tenir perquè les necessites**
>
> **Bea Johnson**

En el dia a dia ens trobem molts problemes amb el desordre, en una casa, en la nostra vida, etc. El desordre és normalment físic, dels objectes. I per molt que sembli que no té molta importància, li hauríem de posar més atenció; perquè una vida endreçada és una vida molt més fàcil. Per altra banda, aquesta necessitat material que té la nostra societat no només ens afecta en l'ordre propi, també afecta globalment: com més objectes es fabriquin, més residus s'hauran de gestionar després. I cuidar el planeta és feina de tots. Així que... no seria més fàcil la vida amb només el necessari?

Doncs hi ha solució!

El principi de les 5R. Sí! Són 5, no 3.

Si posem en pràctica el principi de les 5R (Refusar, Reduir, Reutilitzar, Reciclar i Compostar) els nostres problemes amb l'ordre desapareixeran i aconseguirem aplicar el concepte de residu zero.



1. **REFUSAR** (el que no necessites)

És dir no a tot allò que no ha d'entrar a la teva vida, perquè no ho necessites. És com quant tens la pica embossada i l'aixeta oberta. Oi que el primer que faràs és evitar que arribi més aigua tancant l'aixeta?

2. REDUIR (el que necessitem i no podem refusar)

El que hem de fer és, reduir tot allò que ja tenim. Quedar-nos només amb el que utilitzem.

3. REUTILITZAR (el que consumim i que no podem refusar o reduir)

En el que consisteix reutilitzar, és en donar-li una segona vida (o més) a un objecte que sinó passaria a ser un residu. Així també estàs evitant haver-ne de tenir un de nou, que pot ser per a algú que realment el necessiti.

4. RECICLAR (el que no podem refusar, reduir o reutilitzar)

Al reciclar, permets que residus que ja no es puguin utilitzar tinguin una nova forma perquè algú els pugui tornar a fer servir.

5. COMPOSTAR

En català no és una R, però ve de l'anglès Rot. El compostatge és per a tots els residus orgànics.

Sembla mentida que sigui tan fàcil, i que per altra banda serveix per a tant.

Font d'informació: Bea Johnson, Residu zero a casa, Pol·len

DIÀLEG · LITERATURA

Paula G., Abril C.

Anna Boixadé: escriure des de dins

Parlem amb la poeta, autora de Pax Tributa i Els buits infinits.



Anna Boixadé (Vic, 1972) ens explica com va recuperar la seva passió per l'escriptura, què la va portar a publicar els seus llibres i com viu el procés creatiu. També ens parla de la relació entre la poesia, les emocions i la música, de les dificultats que ha trobat i dels consells que donaria als joves escriptors.

Des de molt petita m'ha agradat escriure. Al meu col·legi, el Guillem de Montrodon, era costum participar en concursos literaris per Sant Jordi, com els Jocs Florals, i moltes vegades havia guanyat algun premi o accèssit. De gran, vaig sentir la necessitat de recuperar aquella antiga passió i em vaig atrevir a tornar-hi. Quan vaig publicar el primer poemari, acabava de sortir d'un divorci i tenia un mar d'emocions que van trobar una sortida a través de la poesia.

També em va animar el fet que sovint penjava fotografies a Instagram acompanyades de textos propis. Després d'un temps, força gent del meu entorn em preguntava per què no publicava un llibre. Entre aquestes persones hi havia la Laura, que ens va deixar fa poc, i la Noemí Morral, que m'ha ajudat molt. Amb el suport de la Noe, la Núria i altres amistats, vaig preparar el meu primer recull. Com que no sabia com funcionava el món editorial, vaig buscar una editorial d'autoedició.

El meu primer llibre es diu *Pax Tributa* i explica, a través de la poesia, una història d'amor a tres bandes, i de traïció, protagonitzada per una gata, una salamandra i un ocell. En lloc d'utilitzar noms de persones, faig servir animals per explicar les emocions i les diferents etapes per les quals passa la protagonista fins que s'adona que aquella relació no va enlloc i que la fa sentir intranquil·la i rabiosa. M'agrada barrejar la psicologia, les emocions i la poesia.

El títol, Pax Tributa, significa en llatí «el preu de la pau». La gata ha de renunciar a l'amor de l'ocell perquè aquella relació no la fa estar bé. Així, el preu de la pau acaba sent trencar una relació a tres bandes que no li aporta res de bo.

Després d'aquesta primera experiència d'autoedició, vaig decidir provar de publicar amb una editorial. Els poemes del meu segon llibre, *Els buits infinits*, els havia preparat per presentar-los a un concurs de Gironella, però no vaig guanyar. Com que ja tenia la feina feta i el llibre pràcticament maquetat, vaig pensar que podia publicar-lo. També vaig veure un anunci en què es buscaven poetes, m'hi vaig presentar i em van acceptar.

> *“La poesia em permet destruir la cuirassa i ensenyar una part de mi que la gent no coneixia.*

DIÀLEG · LITERATURA

Paula G., Abril C.



A *Els buits infinits* volia parlar de les petites pèrdues que anem assumint a mesura que ens fem grans, fins que arriba la mort. De fet, no era del tot conscient que el llibre tingués una temàtica tan fosca fins que les persones que el van començar a comprar m'ho van comentar. És veritat que acaba amb la mort de la persona que explica la història, però la meva intenció era parlar sobretot dels canvis que comporta fer-se gran.

El procés d'escriptura dels dos llibres ha estat molt semblant. A vegades em ve al cap una idea o una imatge i gravo un àudio amb tot el que em passa pel cap. Després, quan soc a casa, l'escolto i ho escric. A partir d'aquí, vaig perfilant el text, traient allò que no m'agrada i afegint-hi el que calgui. Quan ja tinc bastants poemes amb una temàtica semblant, començo a construir el llibre. Per fer-ho, també els agrupo segons els sentiments que em transmeten i el context en què s'emmarquen. En el primer llibre, el fil conductor era una relació a tres bandes; en el segon, les pèrdues que vivim al llarg de la vida fins que arriba la definitiva.

Quan ja no hi ets, una altra persona ha de recollir allò que deixes. Per això el llibre es diu Els buits infinits, perquè és una cosa que no s'acaba mai.

Una de les coses que més m'ha costat de publicar és compartir amb els altres una cosa tan meva com allò que sento. Recordo que el primer dia em tremolava tot. Tens ganes d'ensenyar que estàs fent coses boniques, però, com que les has creat des de dins, també sents vergonya. Aquesta és una de les dificultats que costa més de superar.

Pel que fa a l'escriptura, el més difícil és trobar temps per dedicar-hi. M'encanta escriure, però treballes, tens una filla i has d'ocupar-te de les responsabilitats del dia a dia. Tot i això, la publicació dels meus llibres m'està anant bé, tenint en compte que soc una persona força desconeguda i que no em dedico exclusivament a escriure.

També trobo que la música i l'escriptura estan molt relacionades, perquè totes dues són arts que poden remoure els sentiments. Vaig decidir posar música als meus poemes perquè és una manera fantàstica d'engrandir-los. La música, especialment el piano, fa que tot allò prengui més magnitud.

Hi ha una frase de Pablo Picasso que explica molt bé per què escriure és un bon hàbit: «La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando». És veritat que hi ha dies en què estàs més inspirat que d'altres, però, si t'hi poses, potser acaba sortint alguna cosa. Per això, si les circumstàncies t'ho permeten, està bé tenir una rutina d'escriptura. Pot ser que un dia no et surti res, però sempre pots tornar-ho a intentar.

De cara al futur, actualment estic en una escola d'escriptura intentant escriure la meva primera novel·la. Als joves escriptors els diria que, si senten que han d'escriure, ho facin i no es jutgin. Cadascú té els seus gustos i allò que avui agrada a una persona demà potser no agrada a una altra. El més important és que el que escriviu us agradi a vosaltres i que sigui la vostra passió. Si és així, l'heu de perseguir tant com pugueu.

I això no serveix només per a l'escriptura, sinó per a totes les coses. Crec que, si actues des del cor, amb passió, insistència i una mica de rutina, al final pot acabar sortint alguna cosa bona. Per tant, cal perseguir allò que realment t'importa.

> *“Si ho sentiu, feu-ho. No us jutgeu: escriviu el que us surti i perseguiu la vostra passió.*

PASSATEMPS

Lila C., Laia G., LLuc C.

Sopa de lletres

Troba les set paraules amagades a la graella.

D	A	Q	W	E	R	R	Y	P
Ç	P	A	T	A	T	A	H	I
C	L	P	L	Ç	N	Y	E	S
P	L	L	A	N	A	N	K	S
I	I	A	O	J	H	A	M	A
O	B	O	S	P	Q	F	S	R
Ç	R	W	X	S	G	A	T	R
A	E	B	N	J	E	F	T	A
R	F	A	J	T	A	L	P	G

PARAULES PER TROBAR

- ☐ PLATJA
- ☐ AFANYAR
- ☐ PISSARRA
- ☐ LLANA
- ☐ LLIBRE
- ☐ PATATA
- ☐ CLASSE

Bon entreteniment!

Poema imitatio de Vicent Andrés Estellés

Marc M.

És fort, no suau

Cruix el pensament,
no fort, no suau, simplement monòton.
Cruix com la distància que abans fou curta, i ara és llarga.
Tot cruix fort, no suau, sempre monòton.
Ai aquest pensament que no vol caure en l'oblit,
què és més dolorós que quan et visita el mal?
És fort, no suau, haver d'intentar comprendre una nova realitat.
Que he d'abraçar-la i deixar que entri fins a la cuina per ser millor persona?
Potser és el que ara toca, però per com sóc jo, no ho crec pas.

Marc M.

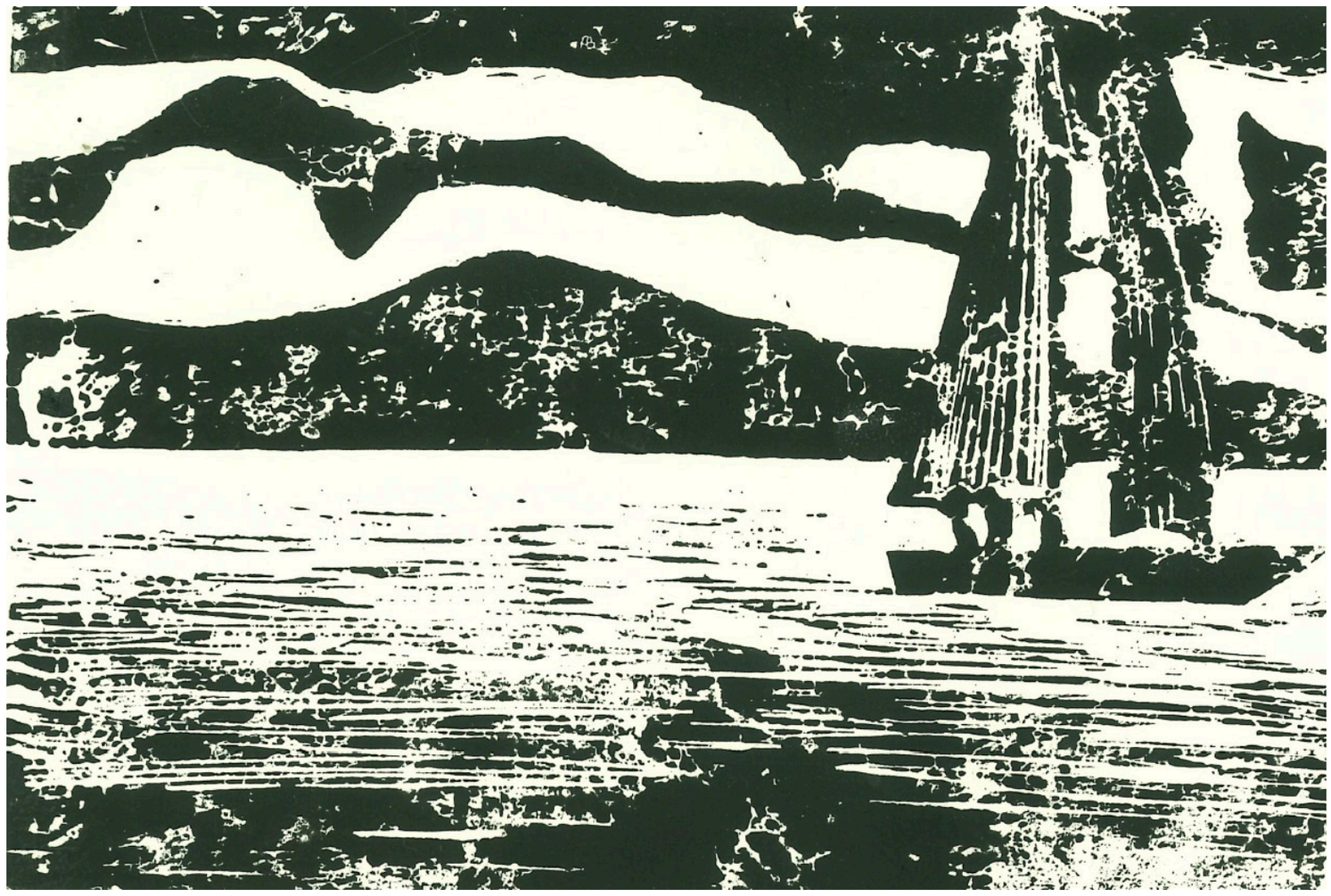
EL TALLER D'ART

Art a l'escola

En aquesta escola es dona molta importància a l'art. Els infants comencen a pintar amb aquarel·la des d'infantil, i amb els anys es practiquen més tècniques.



Paula G._8a classe_(2024)



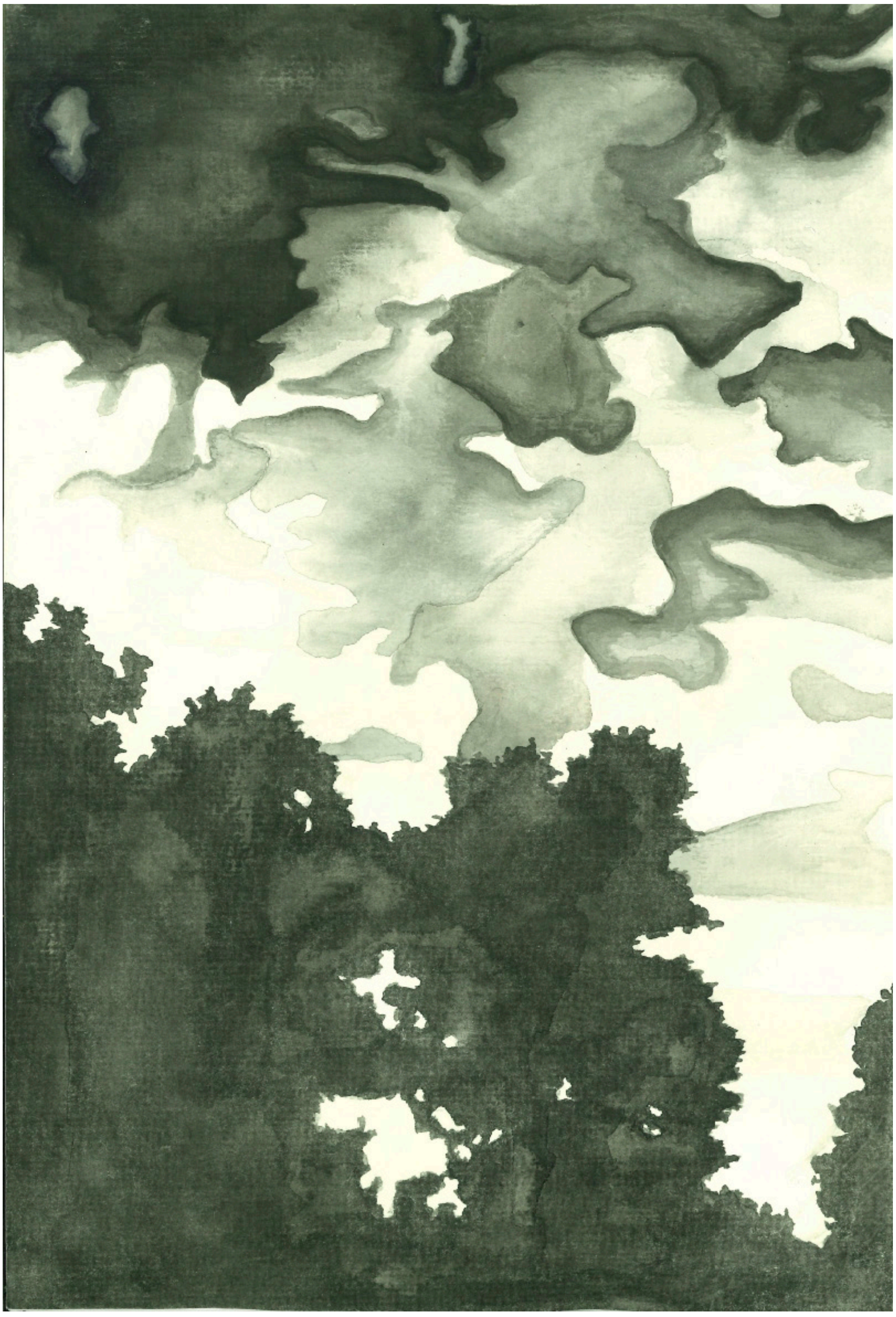
Àdavan B._10a classe_ (2026)

EL TALLER D'ART



Aina G._9a classe_ (2025)

EL TALLER D'ART



Abril C._10a classe_(2026)

EL TALLER D'ART



Paula G._9a classe_(2025)

Petita Guerrilla

Abril C.

Àdavan B.

Aina G.

Bernat M.

Laia G.

Lila C.

Lluc C.

Marc M.

Oihane P.

Paula G.

Roc G.

PROFESSORA

Emma Piqué