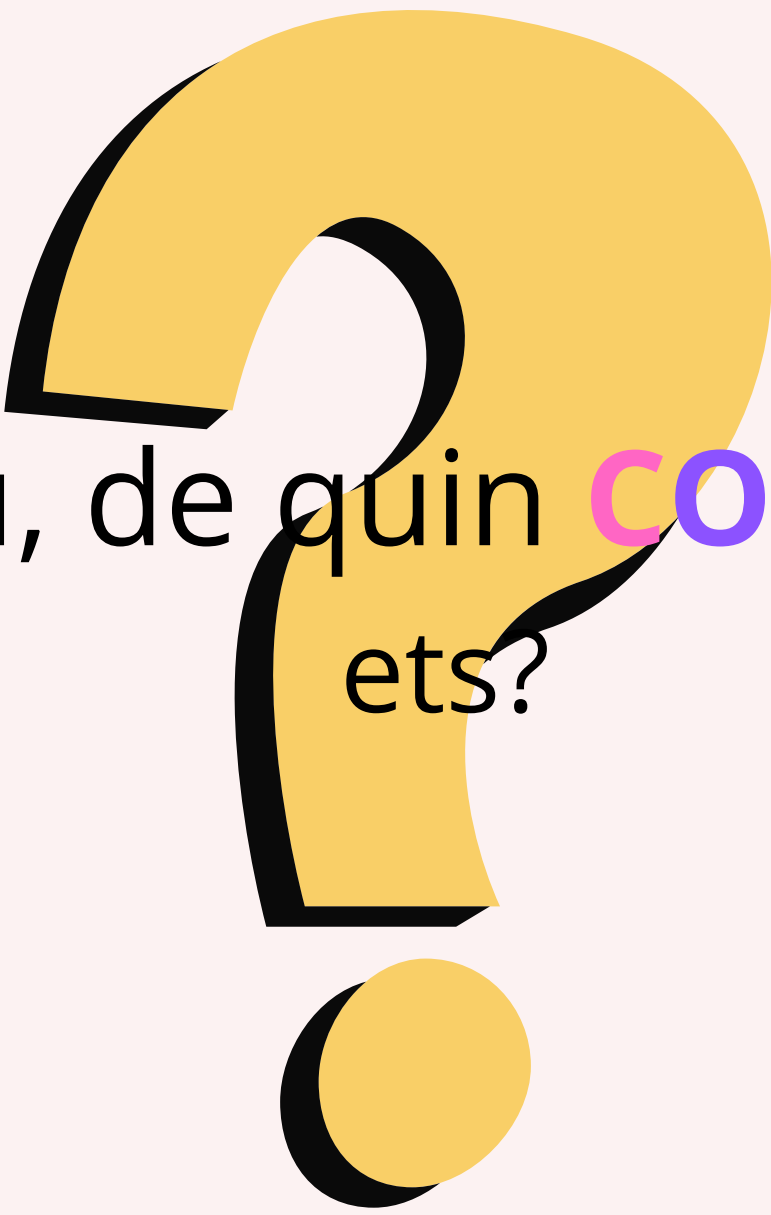


OCTUBRE 2025

IES INCA

ESCOLTES EL BATEC DE LES PARAULES?



I tu, de quin **COLOR**
ets?

Comissió Biblioteca i Pla Lector

CURS 2025-2026

Ens coneixem?

CONTINGUT

- *De quin color ets?*
 - *Mein Tagesablauf*
 - *Viatge emocional*
 - *Escut d'armes*
 - "Una connexió màgica"
 - Vols col·laborar en la revista?
-

PETITES REFLEXIONS, abans de començar...

Totes les obres que hi trobaràs han estat realitzades per alumnes de l'IES Inca, durant el curs 2025-2026.

La literatura, com la filosofia i qualsevol expressió artística, és un **camí de coneixement** que ens ajuda a expressar i descobrir allò que som.

Volem donar les **gràcies a tothom** que s'ha engrescat en aquest petit projecte i que ens ha fet arribar les seves aportacions. I esperam que número a número **ens hi aneu sumant...**

Bona lectura!

Quin és el teu somni?

INICIAM UN NOU VIATGE

Llengua catalana

Iniciar un nou curs és **iniciar un nou viatge**.

Compartirem moltes hores i segurament ens acabarem coneixent molt més del que ens coneixem ara.

Sovint, no tenim temps per compartir els nostres records, què ens agrada o quins són els nostres somnis...

Tanca els ulls un moment... **Quin és el teu somni?**

Això mateix els hem demanat als alumnes de 3r d'ESO enguany. En aquest primer número, podràs descobrir quines són **les seves il·lusions**, però també quins són alguns dels seus records més especials... Perquè sovint allò que ens acompanya en els nostres viatges són **els nostres millors records...**

Si et ve de gust, atura't un moment i connecta amb aquell **instant especial** que vas experimentar i tal vegada t'agradaria poder reviure: **la imaginació i la memòria** tenen aquest poder... I per això les millors històries són les que podem viure quan tancam els ulls.

Ens hi acompanyes? Endavant... Gaudeix de la lectura!

Quin és el teu somni?

EL MEU SOMNI

Sara Valencia

Sempre he pensat **com seria si jo marxés cap a l'espai i tornés en uns 1000 anys?**

Com seria la humanitat? Com hauria evolucionat la tecnologia?

M'encantaria viatjar i crear una càpsula on les persones s'hi posin i no puguin envellir. I, després d'un temps, sortir i explorar el que hi ha més enllà de la terra...

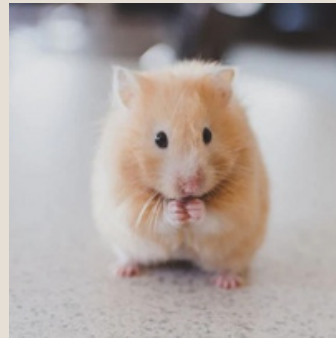
Explorar universos, planetes que ningú sap que existeixen...

La meva història, la meva essència

Claudia Fuentes

El meu somni

estudiar biologia
marina i
fer un safari a
kenya



**El meu
animal
preferit**

El meu record

Fa gairebé dos anys vaig tornar al meu país després de 5 anys. Vam ser al novembre 10 dies amb la meva germana i la meva mare. Aquell dia **jo sentia que era la més feliç del món perquè tornaria a veure la meva família.**

Teníem el vol a les 10 del matí i fins a les 21 de la nit no vam arribar a Bratislava. per fi vaig veure la meva àvia després de tant de temps i **va ser el millor moment de la meva vida però el comiat el pitjor.**

UN SOMNI PINTAT DE RECORDS

Quin és el meu record?

Em representa anar a un concert

Animal que me representa

MÚSICA

ELS MEUS SOMNIS

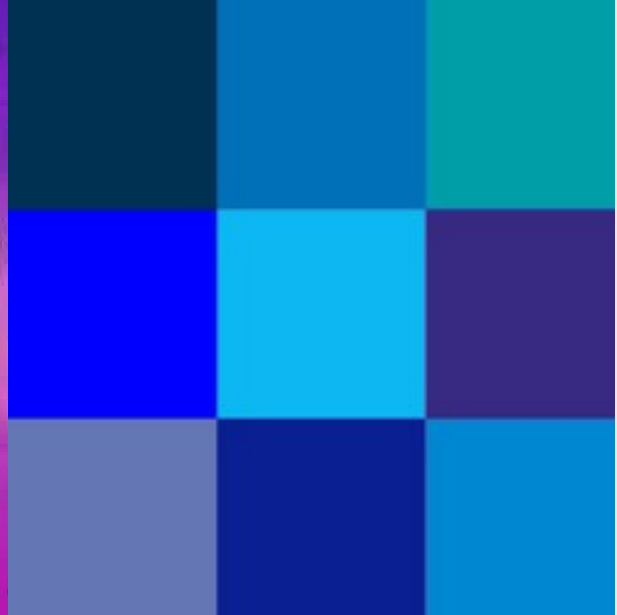
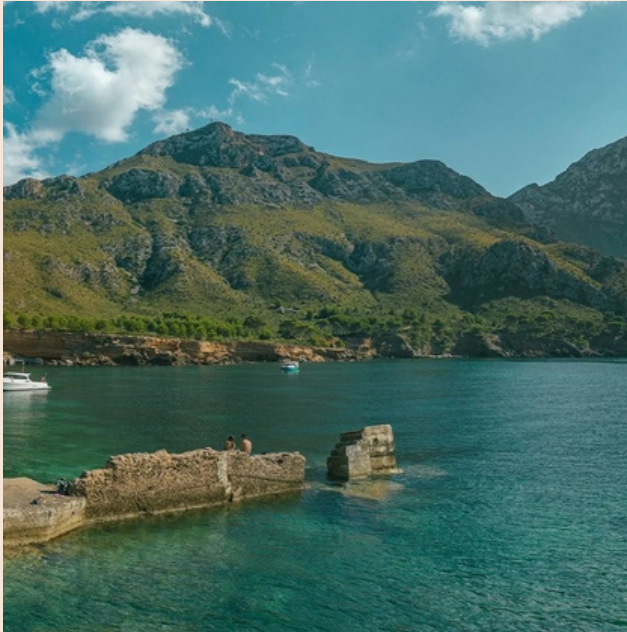
LLUNA

Carla Gual

VIURE NOVES
EXPERIÈNCIES

QUI SOC JO???

Alegre, simpatica, feiner



Quin és el teu somni?

EL MEU SOMNI

Gerard Villalonga Tugores

El meu somni és **viatjar per tot el món**. M'imagín pujant a un avió i mirant els núvols des de la finestra.

Vull conèixer llocs que només he vist en fotos, com la torre Eiffel a París o les piràmides d'Egipte. També m'agradaria provar menjar diferents, perquè diuen que a **cada país té sabors únics**.

Pens que **viatjar seria com viure moltes aventures**, coneixent gent nova i els seus costums. A vegades tanc els ulls i m'imagín caminant per carrers que mai he vist. Em fa molta curiositat com és la vida en llocs llunyans.

No vull quedar-me sempre al mateix lloc. Vull descobrir tot el que existeix.

Viatjar pel món seria per a mi el millor regal.

Tant de bon algun dia ho pugui complir i **explicar les meves experiències!**

**agradable independent
extrovertida**

"See You Agein"

See You Agein



iPad

**See You Agein (feat. Kali
Tyler, The Creator — Flowe**

0:54

-2:07



Manasseh J.H



3rGtb

DESCOBREIX QUI SOM JO

*Amable
Ordenada
simpàtica*



*Música
Die with a smile*



Un somni que tinc és viatjar per tot el món perquè m'agradaria conèixer noves cultures, noves llengües, conèixer les seves coses típiques, monuments típics, llocs agradables...

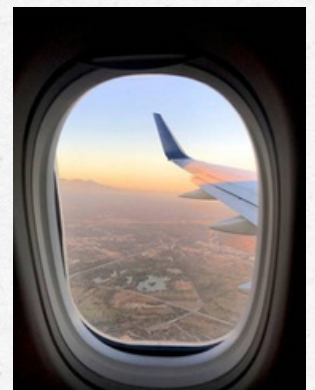


Un viatge inoblidable

Vaig anar de viatge amb la meva família i **vaig viure moltes aventures.**

Vàrem visitar **una ciutat entre muntanyes** amb vistes precioses i ens vàrem quedar en una casa gran.

La millor part és quan vaig **retrobar-me la meva tia** vaig sentir una emoció entre sorpresa i felicitat.



Quin és el teu record?

LA PRIMERA VEGADA

Samuel Martín

La primera vegada que vaig jugar a futbol **estava molt nerviós, però també emocionat.**

El camp era gegant i la pilota em semblava molt difícil de controlar.

Però a poc a poc vaig començar a passar-la, córrer i xutar, i em vaig sentir superbé.

Aquell dia **vaig descobrir que el futbol m'encanta**, i des de llavors no he deixat de jugar.

DE QUIN COLOR ETS?



UNA IMATGE QUE ET REPRESENTI

Sóc com un **camp de gira-sols sota el sol**: sempre buscant la llum, tot i que de vegades em perdo en els meus pensaments. Sóc alegre, però també necessito el meu espai. M'agrada fer sentir bé els altres, tot i que de vegades no saben tot el que porto dins.

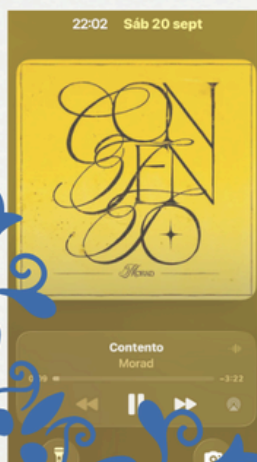
ANIMAL

Som com el moix així de tranquil·la i amable i m'agrada estar a la meua manera,



MÚSICA

Jo m'associo amb aquesta part de la cançó, ja que no som de relacionar amb moltes persones i



TU DIUS QUE A LA MALA SEMPRE ESTÀ
PERÒ NO ET SENT
JA NO VULL UN AMIC MÉS
TAMPOC TRES-CENT'



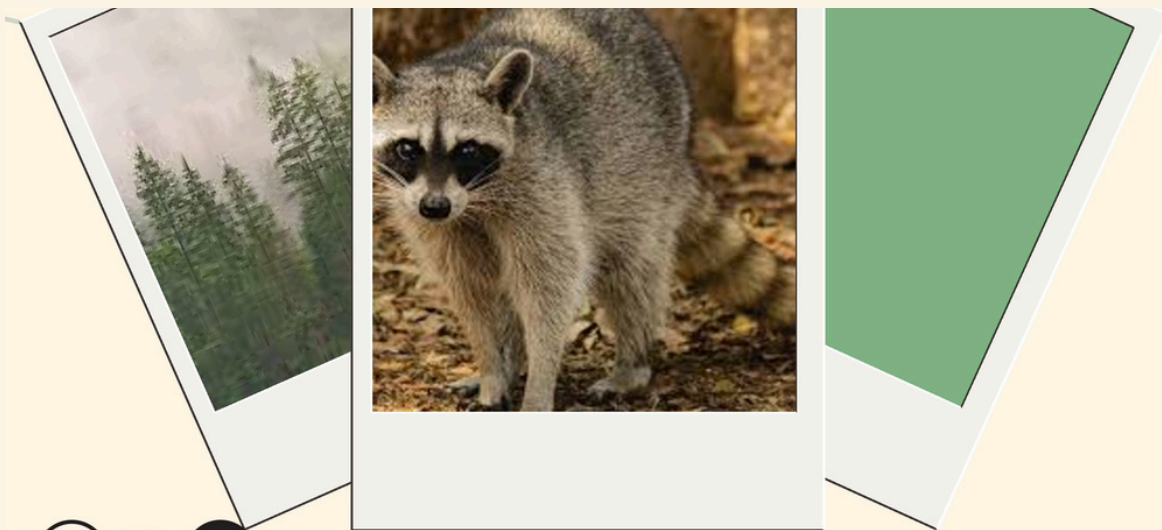
COLOR

M'associo amb el color blau perquè és transmet la calma, la confiança, l'estabilitat i la intel·ligència. Solc transmetre serenitat i seguretat amb aquells que m'envolte



ADJECTIUS

- CREATIVITAT
- AMABLE
- RESPONSABLE



ADJECTIUS

A)amigable

B)divertida

C)creativa



CANÇÓ

La cançó que he triat ha estat M.A.I de Milo j, l'he triat perquè m'agrada molt.

VOLANT D'ALEGRIA

Si hagués de triar un moment especial per a mi seria sens dubte en dia en què em van regalar, la meva primera mascota, aquest dia estava amb la meva germana i la meva mare, era un cap de setmana estava asseguda en el sofà quan de sobte van treure un periquito opalino de darrere de la porta, estava contenta i sorpresa, m'emociono el fet que em regalessin una mascota.

DE QUIN COLOR ETS?



El meu gran somni és **poder viatjar pel món** quan sigui major. Sempre m'ha agradat **imaginar com són els llocs llunyans** que veig en fotos o en pel·lícules.

M'encantaria **conèixer molts països**, veure paisatges diferents i aprendre d'**altres cultures**.

Vull **descobrir com viu la gent en diferents llocs**, provar menjar nou, escoltar idiomes diferents.

Crec que viatjar m'ajudaria a **aprendre coses que no s'ensenyen només en els llibres**, com a costums, tradicions i maneres de pensar.

Un moment molt especial de la meva vida va ser **quan vaig venir de l'Argentina a Espanya amb la meva família**, quan tenia sis anys. Vaig viatjar amb avió amb els meus pares i estava molt emocionada, però també una mica nerviosa perquè tot era nou.

Quan arribem, **em va sorprendre** veure que les cases, els carrers i fins a la manera de parlar eren diferents.

Em vaig sentir trista per deixar als meus avis i amics, però també feliç perquè començàvem en un lloc diferent

CAMILLE BENOIT



DE QUIN COLOR SOM?

Hayat Illa

IMATGE QUE EM REPRESENTA

He escollit aquesta imatge perquè sento que em representa molt perquè, és un lloc en el qual pots respirar, pensar, i veure les coses amb més claredat i penso que jo soc com aquest espai.



Thanks!

SOMNI

El meu somni es ser profesora de ingles, vull ensenyar anglès per l'oportunitat de treballar i de connectar amb altres cultures dels meus alumnes. I vull que cada paraula que digui sigui un nou aprenentatge pel meus alumnes.

VULL SER JO MATEIXA

Volia ser jo mateixa això és el que vaig pensar en aquell moment, vaig evitar dir el que em feia mal, que em mirés distint si deia el que realment sentia. Fins que em vaig armar de coratge i vaig fer el que havia de fer.

Proud of myself



CURIOSA

ATENTA

DE QUIN COLOR SOM?

organitzada
amable
objectiva

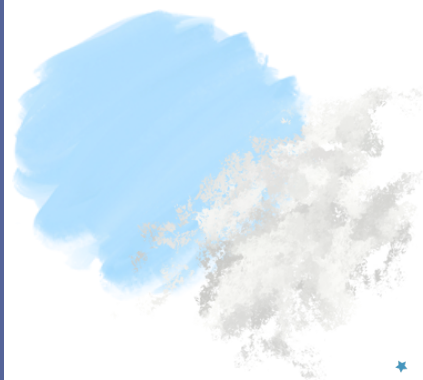


El meu record

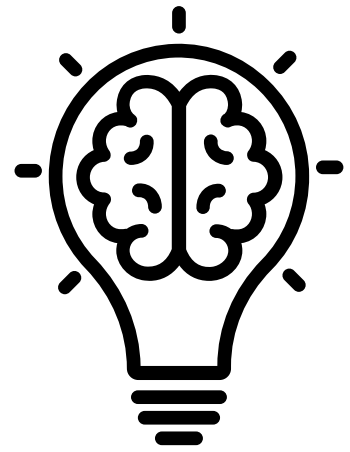
Un estiu al Marroc, a casa dels meus avis, ens vàrem juntar tots els meus cosins i, per mi, aquell dia va ser inoblidable. Vàrem donar voltes pel poble on feia molt bon clima, ens vàrem juntar amb els nostres amics en una plaça... Aquell dia **van ser riures i diversions sense responsabilitats i amb alegria**. Va ser un dia que mai oblidaré, perquè **em va recordar quan érem petits** i cada dia jugàvem i reiem i no estàvem tan distanciats com actualment. Va ser una oportunitat perfecta per juntar-nos i recordar la nostra infància .

El meu somni

El meu somni seria poder aconseguir totes les meves metes i arribar a **ser arquitecta** i poder veure els resultats dels meus esforços.



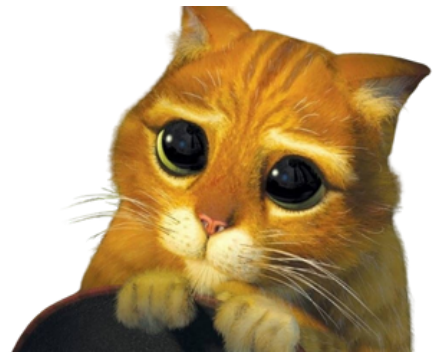
JO SÓC...



graciós



El meu animal preferit...



EL MEU SOMNI ÉS



LA VICTÒRIA

El meu record va ser quan **vaig guanyar el meu primer partit de voleibol**. Va ser a Mancor, i havíem estat tota la temporada sense guanyar cap partit, però contra aquest equip teniem opcions. Vam començar el partit perdent el primer set, però vam anar remuntant i quan vam guanyar vam començar a saltar i a celebrar.

Nil Lorente

Quina imatge et representa?

UN CAMP DE GIRA-SOLS

Hana Hammouchi

Soc com un camp de gira-sols, sota el Sol
sempre **buscant la llum...**

Tot i que **de vegades em perd**
en els meus pensaments...

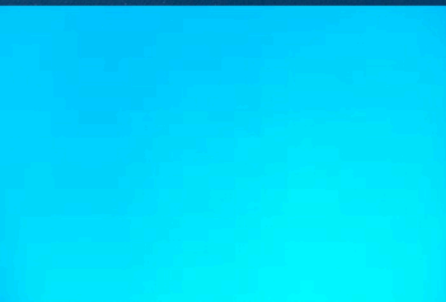
De quin color som?

Imatge



Jo crec que aquesta imatge em representa perquè me transmet tranquil·litat i llibertat.

Color



El color que em representa és el blau cian, el blau cian és el meu color preferit perquè em recorda el color de l'aigua de platges tropicals.

AC-DC



La meva música preferida és el rock i el meu grup preferit és AC-DC.

LETRA:

M'han capturat
Al mig d'una via de ferrocarril (tro)
Vaig mirar al voltant
I sabia que no hi havia marxa enrere (tro)
La meva ment corre
I vaig pensar, què podia fer? (Thunder)
I jo ho sabia

Record personal/Somni



El meu somni és poder arribar a ser enginyer informàtic.

Esteban Pardo

Quin animal et representa?

UN MOIX

Esteban Pardo

L'animal que em representa és un moix...

perquè als moixos de vegades **els fa ganes quedar-se a casa**
sense fer res...

i altres dies sortir a **fer una volta**
per conèixer món...

COM SOM JO?

Lluc Jaume López

Un record que mai
oblidaré



El meu somni és...
Viatjar pel món i
veure noves cultures
(especialment Japó).



Jo d'ençà que era petit, volia pescar i un dia hi vaig anar. Encara me'n record de quan estava amb el peix, que havies de fer petites recollides o se t'enduia la canya. **Me'n record també d'en Pedro, que m'animava** i em deia que estirés més.

Després d'estar una molt bona estona lluitant amb el peix, quan el vaig tenir tret, et senties beníssim, ja que el peix més gran que havia pescat era d'uns 7 cm i aquell en feia 35.

Havia aconseguit l'objectiu que **feia tant de temps que jo somiava.**

DE QUIN COLOR ETS?

QUINA IMATGE ET DEFINEIX

La imatge que he triatjo és la d'una pilota de futbol, ja que a mi m'agrada molt el esport en concret el futbol, ja que quan juc a futbol no pens amb res més em desestressa molt i gaudesc

QUIN COLOR SOC?

O m'identific molt amb el color verd, ja que quan el pens em recorda a sé natura i quan el pens me tranquil·litza molt



AMB QUIN ANIMAL ME SENT IDENTIFICAT

Jo em sent identificat amb el ca en concret els golden retrievers, ja que jo en tenc una ca meva i sempre em fa sentir alegre i segur devora ell.



EL MEU SOMNI

Are ve la part d'explicar el meu somni. Quin és el meu somni? El meu somni sempre ha estat ser jugador de futbol professional i que no ho pugui aconseguir no significa que no ho deixi de ser-ho, però tenc clar una cosa i és que donaré el 100% de jo. Un altre somni que tenc és ser enginyer mecànic.

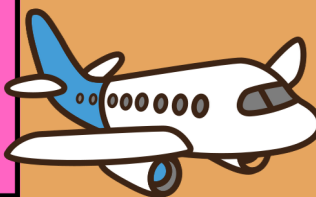
GOOOOOOOL



Amable
Bona persona
Tranquil

QUINA MÚSICA ME REPRESENTA

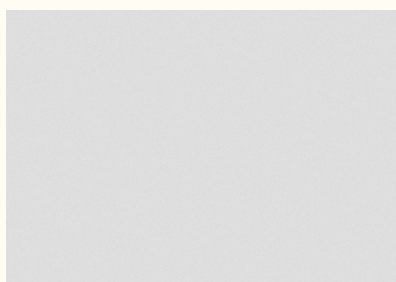
La meua música preferida és el grup de Miquel Izal que a través de les cançons explica experiències de vida que la major part de les vegades hem pensat.



Ander Roman22

DE QUIN COLOR SOM?

Aquesta imatge em recorda a la meua imaginació, ja que jo sé que tinc una imaginació molt oberta com el mar però n'hi ha algo al meu cap (que ni jo sé) que fa que no pugui anar més enllà.



He triat el gris clar perquè representa al que hi ha al meu cap, de saber que tenc les idees clares però que de vegades dubto de si el que faig està bé o si n'hi ha coses que he de canviar.

Me sent identificat amb el guepard, ja que representen la lluita i l'esforç i crec que em pot representar per el que he viscut, he tingut èpoques de la meua vida que he tingut que lluitar i fer un gran esforç. I encara avui segueix lluitant.



RECORD PERSONAL

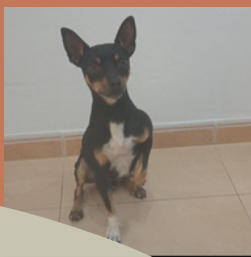
El meu record personal va ser quan la meua mare va donar-me la notícia de que seria germà. Vaig arribar i la meua mare em va dir que tanqués els ulls, emocionat els vaig tancar i varem anar cap a la meua habitació, varem obrir la porta i vaig obrir els ulls i vaig veure algo que em va fer plorar.

A les mans de la meua mare hi havia un canet i plorant li vaig demanar moltes coses sobre ell (el seu nom, els seus anys, etc). Era molt tímid i s'amagava a cada estona però al cap del temps va agafar confiança.



De quin **color** som?

Jo me sent identificat amb un ca, perquè són molt hiperactius i divertits.



Jo he triat aquesta imatge, una pilota de futbol, perquè és el meu esport preferit.



- Juganer
- Divertit
- Alegre

Qui sóc?

El meu color preferit és el taronja.



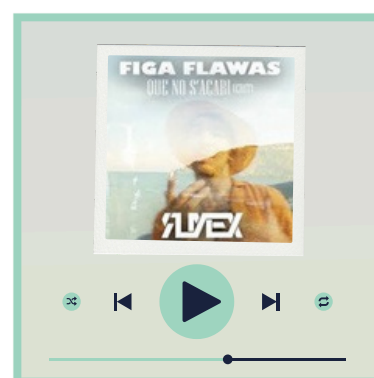
El meu record més intens era quant estava en un dinar familiar amb la meva família i la meva cosina partia a EEUU a fer 2n de batxillerat. (1 any)

El meu somni des de petit és fer alguna feina relacionada amb l'esport, millor si és amb el futbol.



Joan Moyà Perelló

De quin color soc?



El meu record

Per jo un record molt especial que tenc és aquest estiu al campament de la colònia de San Pere. Aquest record el vaig compartir amb les meves amigues, allà em vaig passar molt bé ja que vàrem fer molts d'amics, tant amb nins/es com amb els monitors. Em vaig sentir molt a gust ja que podia ser jo mateixa, els moments jugant a volei, a la platja, els jocs del vespre...

El meu somni

El meu somni és en un futur poder ser monitora de temps lliure a un campament per poder oferir i donar als nins/es que venguin, un record com el que m'ha donat a jo enguany. Com jo vull ser profesora de primària és un somni que crec que podria complir i a més a més em sentiria molt útil i crec que disfrutaria. Ho faria durant l'estiu i aniria algunes setmanes a més de treballar a passar m'ho bé. Perquè jo crec que que te paguin per fer alguna cosa que t'agrada és un somni



El meu record preferit
és de **quan vam**
adoptar al meu ca.

Ell estava molt mal
cuidat, brut i afamat, així
que amb ma mare i el
meu germà vam estar
més de 5 hores rentant-
lo. **Així de guapo va**
quedar!

- ★ APLICADA
- ★ EMPÀTICA
- ★ AMABLE

DE QUIN COLOR SONE?



El meu somni és anar a
veure les **aurores boreals**
amb la meva família (amb
la meva padrina em faria
especial il·lusió). Mai no he
vist res paregut i desitj
poder fer-ho almanco un
cop a la meva vida.





DE QUIN COLOR SOM?

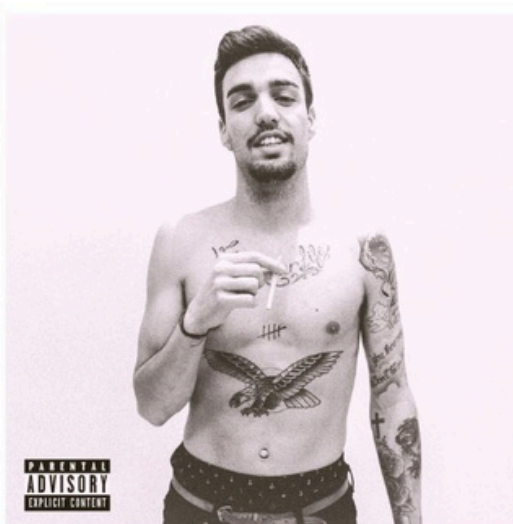


- mandrosa
- simpatica
- amigable



la meva experiència és que
quan era petita gairebé
m'ofego amb un ou kinder ja
que em vaig posar la
capsula en la boca

el meu somni ara
mateix es aprovar
aquest curs.



Quina és la teva rutina?

EL TEU DIA A DIA

Alemanya

Sovint són les rutines allò que més ens ajuda a **posar ordre** a la nostra vida.

De vegades, la rutina ens avorreix, però d'altres sentim que ens ajuda a **organitzar-nos millor**. Tal vegada per això les xarxes socials estan plenes de persones que **comparteixen** amb tothom les seves rutines quotidianes.

Què en penses tu?

Et deixam amb la rutina d'algunes **alumnes d'alemanya** de tercer d'ESO del nostre centre. Creus que pots entendre què fan? Segur que **les fotografies** t'hi ajuden!

Endavant... Gaudeix de la lectura!

La meva rutina diària...

APRENEM UNA MICA D'ALEMANY?

Mein Tagesablauf



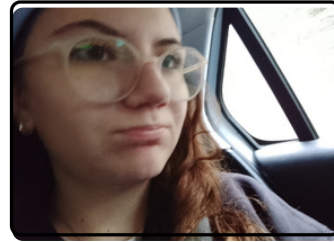
1 Zuerst stehe ich um Viertel vor sieben auf.



2 Dann frühstücke ich um sieben Uhr Müsli.



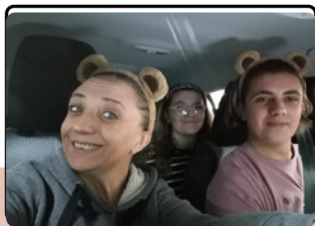
3 Danach fahre ich in die schule.



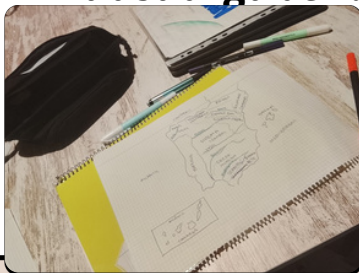
4 Dann esse ich mit meiner Oma zu Mittag.



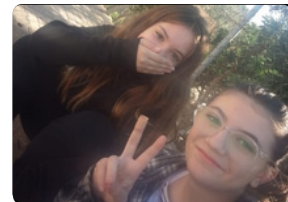
5 Danach hole ich meinen Bruder ab.



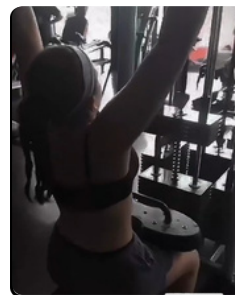
6 Um halb vier mache ich Hausaufgaben.



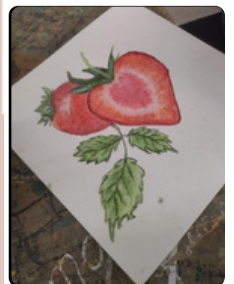
7 Dann treffe ich meine Freunde.



8 Um sechs Uhr mache ich Sport



9 Um halb acht male ich.

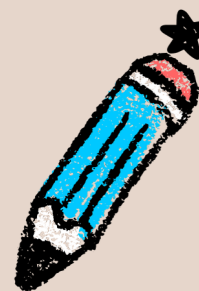




Mein

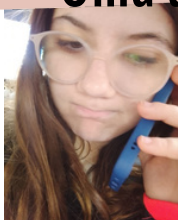


Tagesablauf



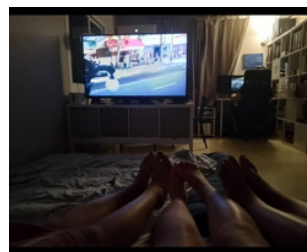
10

Dann rufe ich meine Oma an.



11

Ich sehe um neun Uhr fern.



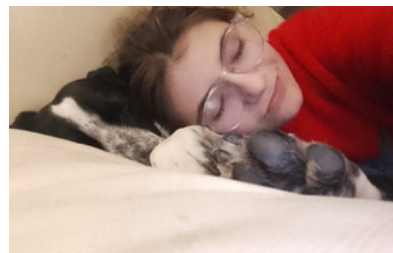
12

Um halb neun esse ich zu Abend.



13

Um halb elf gehe ich ins Bett.



Margalida Abrines





MEIN



TAGESABLAUF

LA MEVA RUTINA DIÀRIA...

07:10

Zuerst stehe ich um
zehn nach sieben
auf.



Dann frühstücke ich
kekse um halb
acht.



07:30



07:45

Danach gehe ich
um Viertel vor
acht in die
Schule.



Dann um
halb vier
mache ich
Hausaufgab
en.

15:30



Yummy
15:00

Danach, um drei
Uhr, esse ich zu
Mittag.



Ich treffe meine
Freunde um halb
sieben.

Friends
18:30



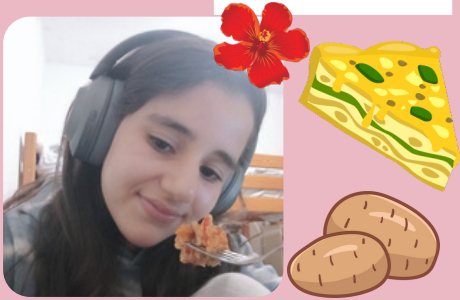


MEIN TAGESABLAUF



19:00

Danach esse ich um sieben Uhr zu Abend.



Ich sehe um neun Uhr fern.

21:00



U U Z Z Z

Dann gehe ich um zehn Uhr ins Bett.



22:00

Meine Hobbys sind Kochen und Malen und auch Singen.

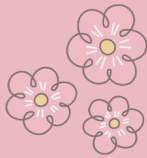




MEIN TAGESABLAUF



Ich will am Sonntag
meine Hautpflege
machen.



Ich kann gut
Computer spielen.



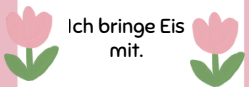
ROBLOX



Ich rufe Mama mit.



Ich bringe Eis
mit.



Hayat Illa Stitou



Un viatge emocionant, a través dels afectes...

VIATGE EMOCIONAL

Psicologia

Els afectes són **estats emocionals** que tenen un caràcter íntim.

L'alegria, la tristesa, la vergonya, la ira son sensacions més o menys duradores que experimentam i que ens afecten en el nostre **jo més íntim**.

Et proposam realitzar un viatge emocionant que es pugui representar com **un mapa personal** amb una ruta on interconnectis almanco **6 emocions**.

Explica breument què et va portar a cada emoció i el que la va seguir. **Què t'ha ensenyat?**

Quin valor n'has extret? Quin creus que és el seu significat?

La representació del camí **ha de representar quelcom singular i propi** en el teu desenvolupament, com veuràs en aquests exemples, fets per alumnes de 4t d'ESO a l'assignatura de psicologia.

camí emocional



POR: em pos nerviosa per **no saber què pot passar**.

Aquest sentiment **em fa tenir cura de la vida** i prudència per traspasar certs límits.

Per exemple, em fa por **conèixer gent nova** o expressar els meus sentiments...

També em fa por **perdre els meus éssers estimats**.

ADMIRACIÓ: em fa possible **tenir referències a la vida**, per exemple la meva professora de ball o la meva mare...

CURIOSITAT: és la manera en la que podem aprendre noves coses, perquè **descobrim la realitat**.

ALEGRIA: és una sensació de **satisfacció, benestar** i pensaments positius.

TRISTESA: és una reacció natural que tens quan presencies situacions difícils, com una pèrdua o un canvi important. Aquesta emoció **ens permet adaptar-nos** i trobar noves solucions.

RÀBIA: és una emoció sana i necessària, que ens ajuda i **permet posar límits i defensar-nos**. Quan no expressam la nostra ràbia és possible que ens condicioni el nostre estat d'ànim. A mi em produeix molta ràbia la gent que no té respecte ni educació cap als altres.

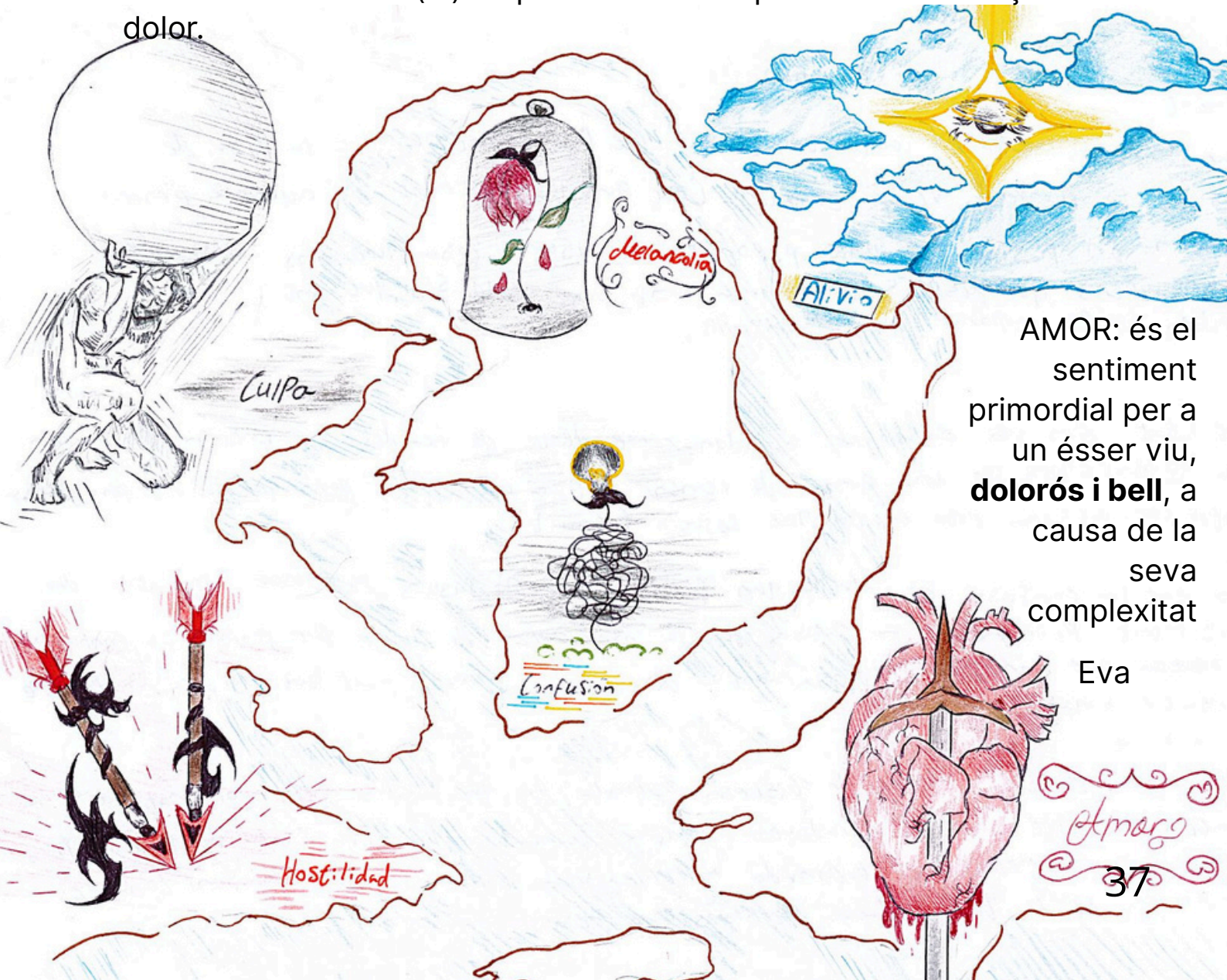
ALLEUJAMENT: fa referència a que “després de la tempesta ve la calma”, amb una solució i **arriben temps millors** i més tranquils.

HOSTILITAT: em va ensenyar a adonar-me de les **ferides que encara no sanen** i pors silencioses.

CONFUSIÓ: provoca que no puguis expressar aquesta idea o sentiment, a causa de la **inseguretat que ennuvola el pensament** i desorienta la ment...

MELANCONIA: és **tristesa profunda**, que fa que perdís qualsevol motivació (...) però que et convida a reflexionar sobre el sentit de les experiències de la teva vida i decisions preses.

CULPA: és aquella **càrrega invisible** que va acompanyada del **sentiment de fallar** (...) un pes sobre les espatlles amb esforç i dolor.



AMOR: és el sentiment primordial per a un ésser viu, **dolorós i bell**, a causa de la seva complexitat

Eva

POR: aquesta emoció m'ha ensenyat que fins i tot en la forma més violenta **hi ha bellesa**.

FELICITAT: no hi ha res com l'amor que sent quan estic amb **la meva família** i tot el que això m'aporta.

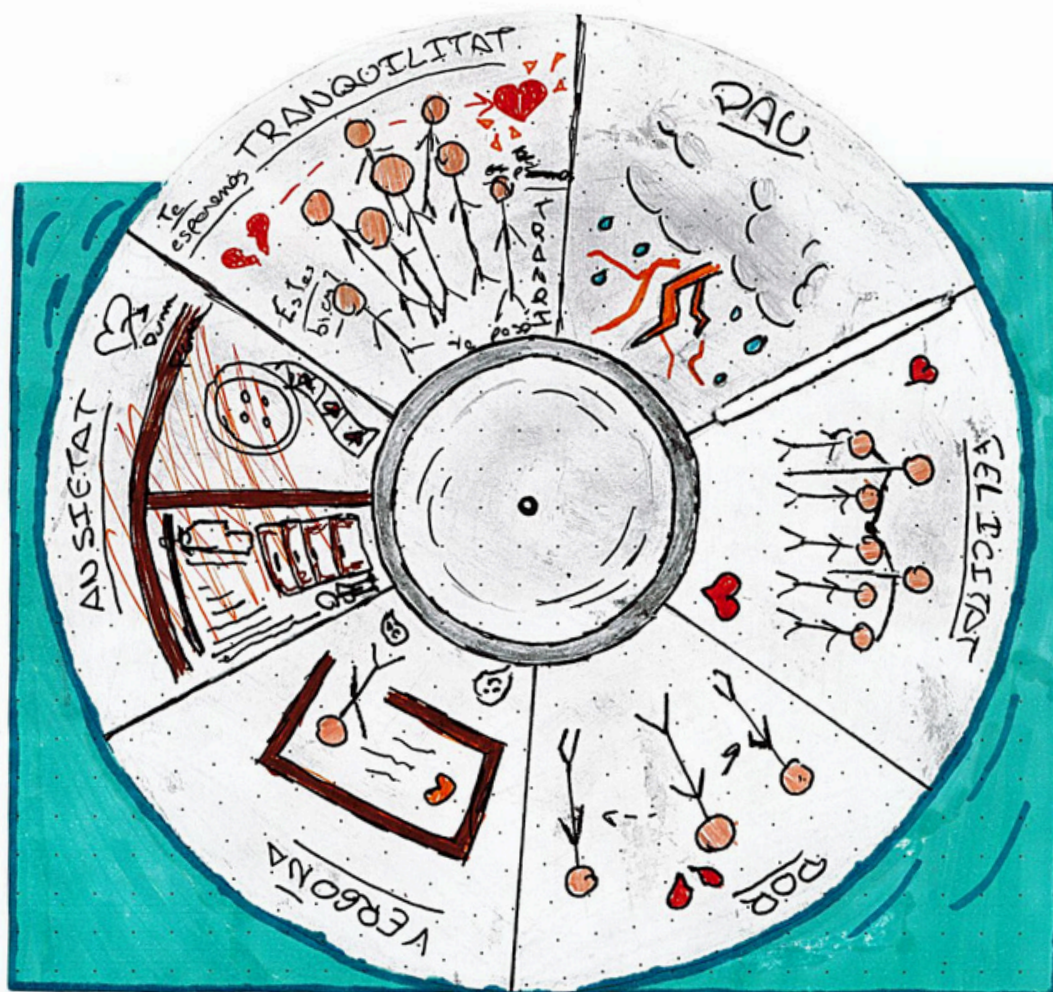
POR: em mostra **una cara meva** que no coneixeria d'altra manera.

VERGONYA: em mostra la **por a fracasar** i impedeix trobar el meu lloc...

ANSIETAT: m'ensenyà que **som molt susceptible...**

TRANQUIL·LITAT: em mostra que **puc ser jo mateixa...**

VIATGE EMOCIONAL



FELICITAT: és una emoció que poca gent veu. Em vaig adonar que fer feliç a la gent em fa feliç a mi. **He après a gaudir** i deixar-me endur...

TRISTESA: apareix en l'obscuritat de la meua habitació, després d'un dia agitat i frustrant, on **tot se sent pesat**. M'ha ensenyat que **plorar no és de dèbils**: és la meua manera de sentir-me segura.

TRANQUIL·LITAT: m'ha aportat **serenitat i seguretat**, en moments de pressió.

SORPRESA: em va ensenyar a **apreciar els petits regals de la gent**, les petites lliçons, paraules, gestos... un apreci que no esper.

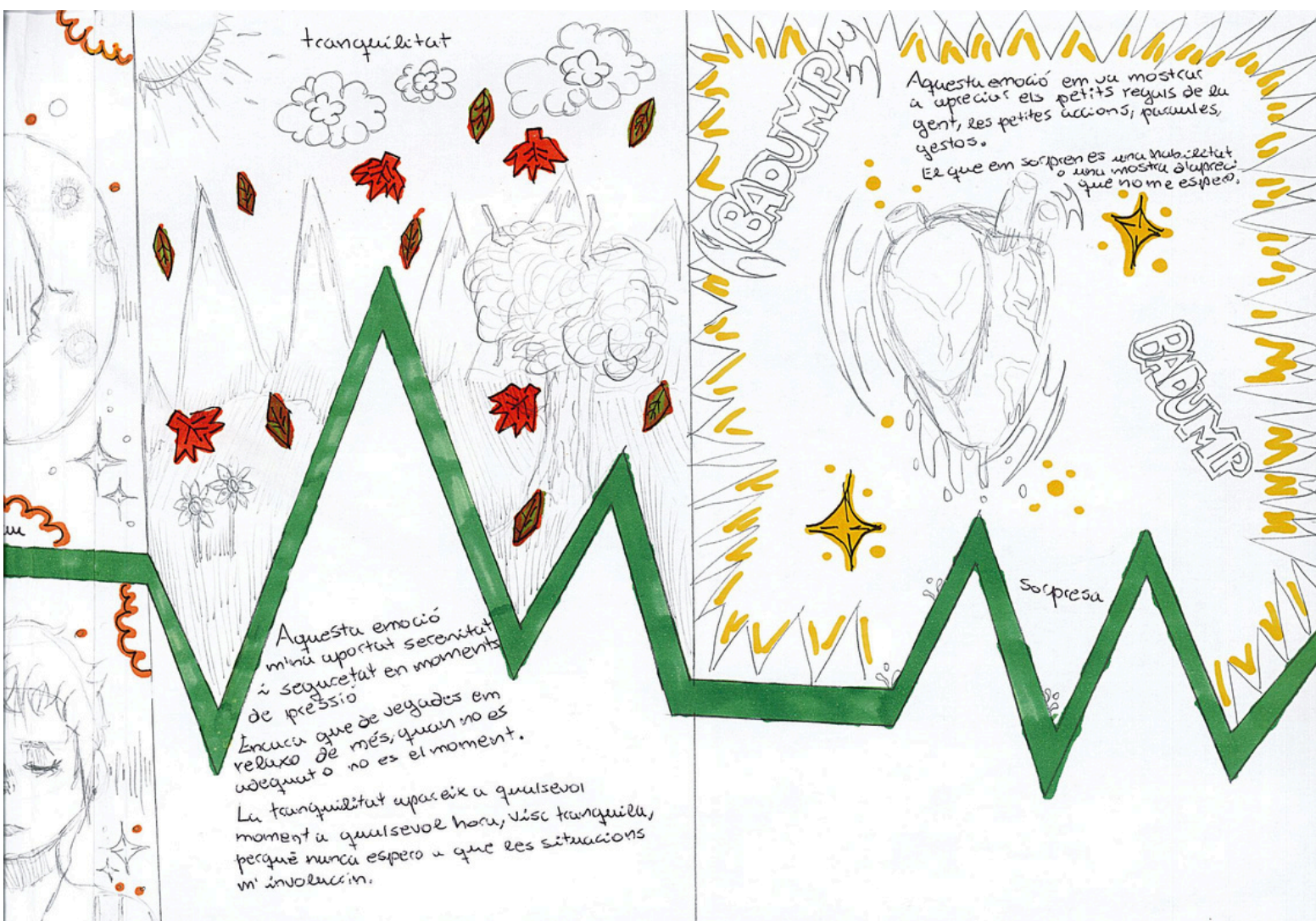


POR: es manifesta fàcilment en mi... Em fan por les aranyes, xerrar en públic, **sentir-me observada**.. Però vaig aprendre a **superar algunes de les meves pors** i a poc a poc he deixat de sentir-me accelerada quan xerr en públic o deixar de veure l'altura com alguna cosa perillosa. Ara sent que és com volar, **com si abraçàs els núvols**...

PAU: sent pau quan estic al meu llit, agaf els meus auriculars i em pos música o **el so de la pluja**, mir a dalt i encara que no hi ha res **veig la lluna i les estrelles**...

La pau no és només entre països, també és amb noltros mateixos. **Vaig aprendre a estar en pau amb mi mateixa** com era abans i com som ara.

Luz Anabella



POR: la possibilitat de fallar, de **fracasar** en alguna cosa, de les conseqüències que puguin acompanyar aquest acte.



IL·LUSIÓ: l'esperança que es complexin les meves **expectatives**.



NOSTÀLGIA: acostar-me a un **entorn familiar**, en el qual vaig estar en la meva infantesa portant-me aquesta melancolia i l'anhel de la **innocència del passat**.



AMOR:
sentiment de
connexió
emocional
profunda.

Aquesta
idealització
infantil que fa
que sentis que
una persona
externa et
correspon a
tu, en tots els
sentits

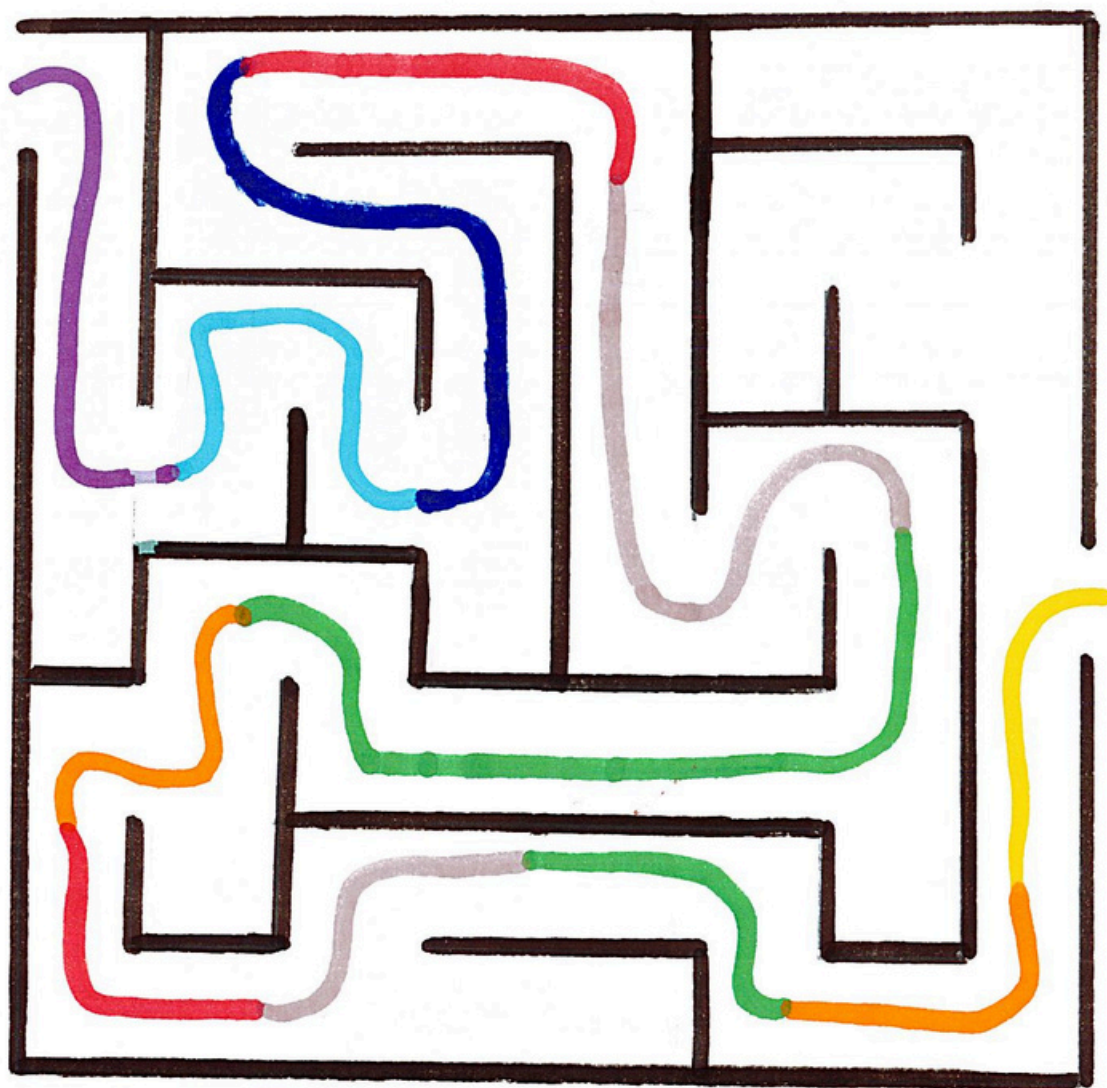
PAU: sentiment d'**autonomia i llibertat**, de poder deixar anar i expressar tot el que vulgui...



SOLITUD: sentiment d'estar perdent
algú o de **no ser suficient**, cosa que
em porta a tancar-me...



VIATGE EMOCIONAL



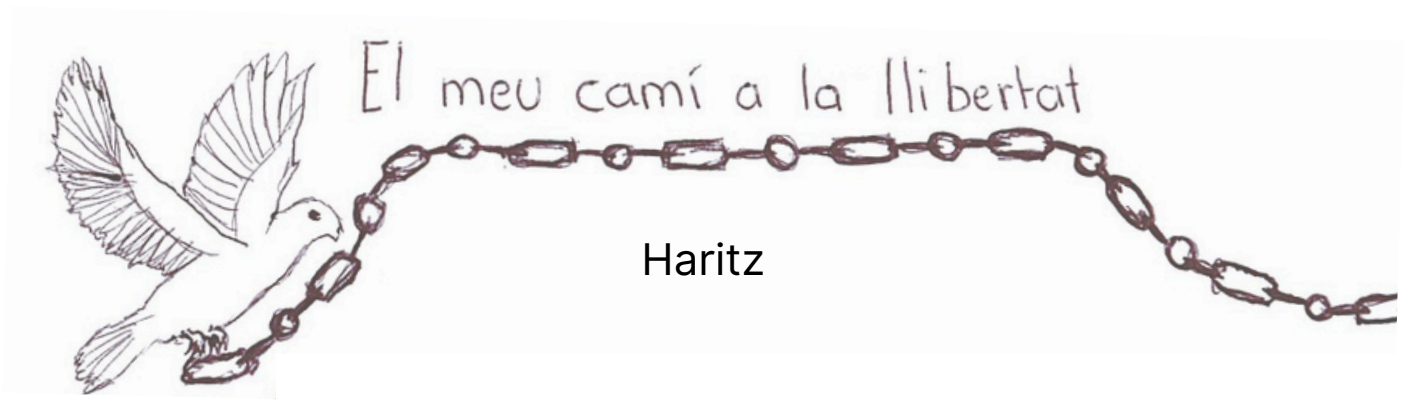
Núria

- Confos → Ho sabia que me passava, m'havia fet mal.
- Preocupat → El mal no allunjava, no podia entendre bé.
- Tristesia → El fisio em va dir que estava lesionada, no era del tot conscient.
- Depressió → Comencava a estar conscient de que tenia que atura durant molt de temps.
- Por → Por de no recuperar-me, deien que era molt petita per aquella lesio.
- Impuls → Comencava a millorar gràcies a l'esforç que li passava.
- Orgull → En varen dir que estava millorant molt ràpid, en l'ines podia jugar.
- Depressió → Començ a botar i a corre i venen ses sobre càrreges i en pigora un poc.
- Por → Ho volia tornar a passar lo que havia passat.
- Impuls → Les sobre càrreges les vaig curar i amb esforç en l'eterna tornava.
- Orgull → Podia tornar a jugar, ara faltava tornar al nivell que estava.
- Alegria → Vaig tornar a ser jo, a jugar, a ajudar al meu equip, per fi havia tornat.

- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat que m'he de passar tranquil·la, que tot té explicació.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat que si me preocupa alguna cosa es per algo, no he de passar d'aquest sentiment.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat que he de tenir les coses clares, he de ser conscient de tot.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat a qui tenc adevada meua i quines persones només estan per les coses bones.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat que de tot es suït.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat a esforçar-me al màxim.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat de lo que fac fer i de que puc estar contenta per això.
- Que m'ha ensenyat? M'ha ensenyat que de tot es suït i que després tot va millor.

Núria





Crec que tots, des de que naixem, tenim unes cadenes, **tots estan fermats a alguna cosa**: pot ser una persona, un objecte, tu mateix...

Mai som lliures, ni tan sols de nosaltres mateixos.

Jo fa un any exactament que sé que estic fermat a moltes coses. A l'egoisme, a l'interès personal... a tot això que em repugna dels éssers humans. Per això, a la persona que llegeixi aquest text li diria:

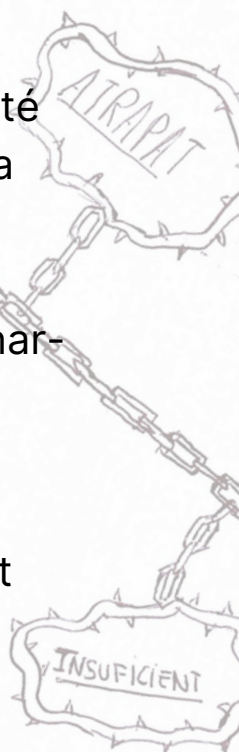
"No segueixis amb cadenes! Només hi ha una vida i has de lluitar per la llibertat! Endavant! Ja que ets aquí, **intenta ajudar** i fer el màxim abans d'anar-te'n i deixar aquest món!"

No crec que existeixin males persones; simplement cadascú té el seu motiu i les seves cadenes. Per això, **no està bé jutjar** la gent.

El que hauries de fer és **posar-te en la seva situació** i demanar-te: "Jo podria fer-ho millor? Ho podria suportar?"

Així, desfes-te de les cadenes i aconseguir la **pau interior**: sense odi ni rancor, simplement **actuar amb serenitat** davant les situacions.

Aquest és el punt final del meu **camí a la llibertat**.



Il·lusió.

- 1 Vaig sentir il·lusió des del matí ja que feia molt de temps que desitjava anar a veure a Chiara.

El moment amb més il·lusió va ser anant al aeroport. Aquesta emoció em va ensenyar que els somnis es compleixen.

Estres.

- 2 Mes tard vaig sentir estres perquè la meua avia no deixava de queixar-se de coses sobre Kiki (Chiara). Això em fa sentir molt malament perquè jo estimo molt a Kiki i no m'agrada gens que parli malament d'ella. Aquesta emoció em diu que de vegades no tot es bo.

Sorpresa.

- 3 Ja en el concert em vaig sentir molt bé, hi havia molta gent amb els meus mateixos gustos, es lo que més m'agrada ja que puc compartir coses amb gent que m'enten. M'ha ensenyat que fa molta il·lusió les coses i això es bo.

Alegria.

- 4 Lo millor, ja en entrar al recinte vaig veure llums, la seva gent, estava molt feliç - ja que el meu somni s'estava fent realitat, després de tant de temps. Em va ensenyar l'alegria que em dona les coses que m'agraden.

Eufòria.

- 5 Durant el concert vaig sentir eufòria, perquè la música, l'energia i el públic feien que tot fos increïble. Va a ser molt especial. Em va ensenyat que

Nostalgia.

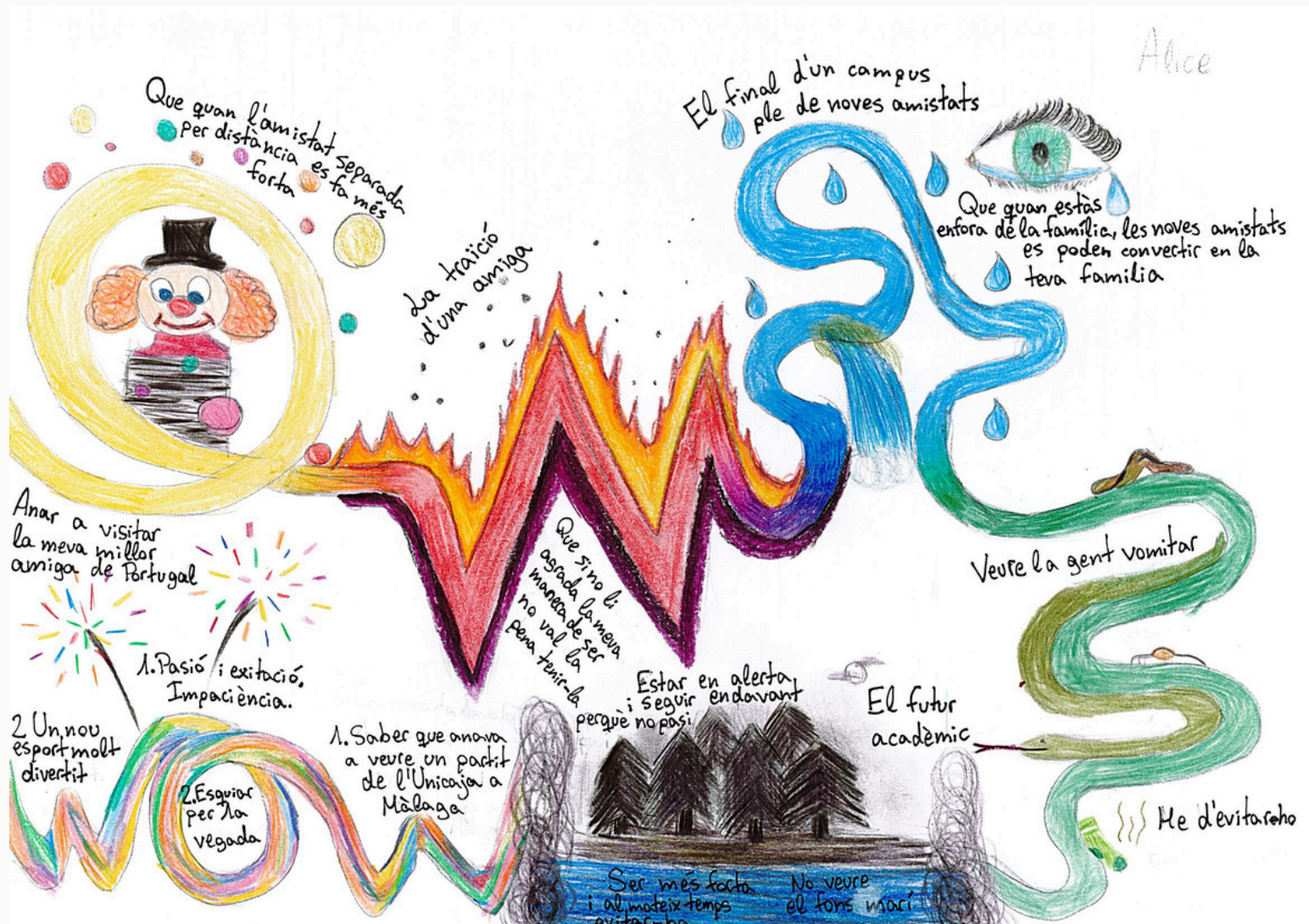
- 6 Ja tornant tot va ser trist, només volia tornar, em vaig quedar un par de dies i València era preciosa. La emoció que més m'identifica es la nostalgia, estic sempre amb nostalgia, es dolenta però també es bonita ja que significa que ho he disfrutat.

VIATGE EMOCIONAL

CHIARA

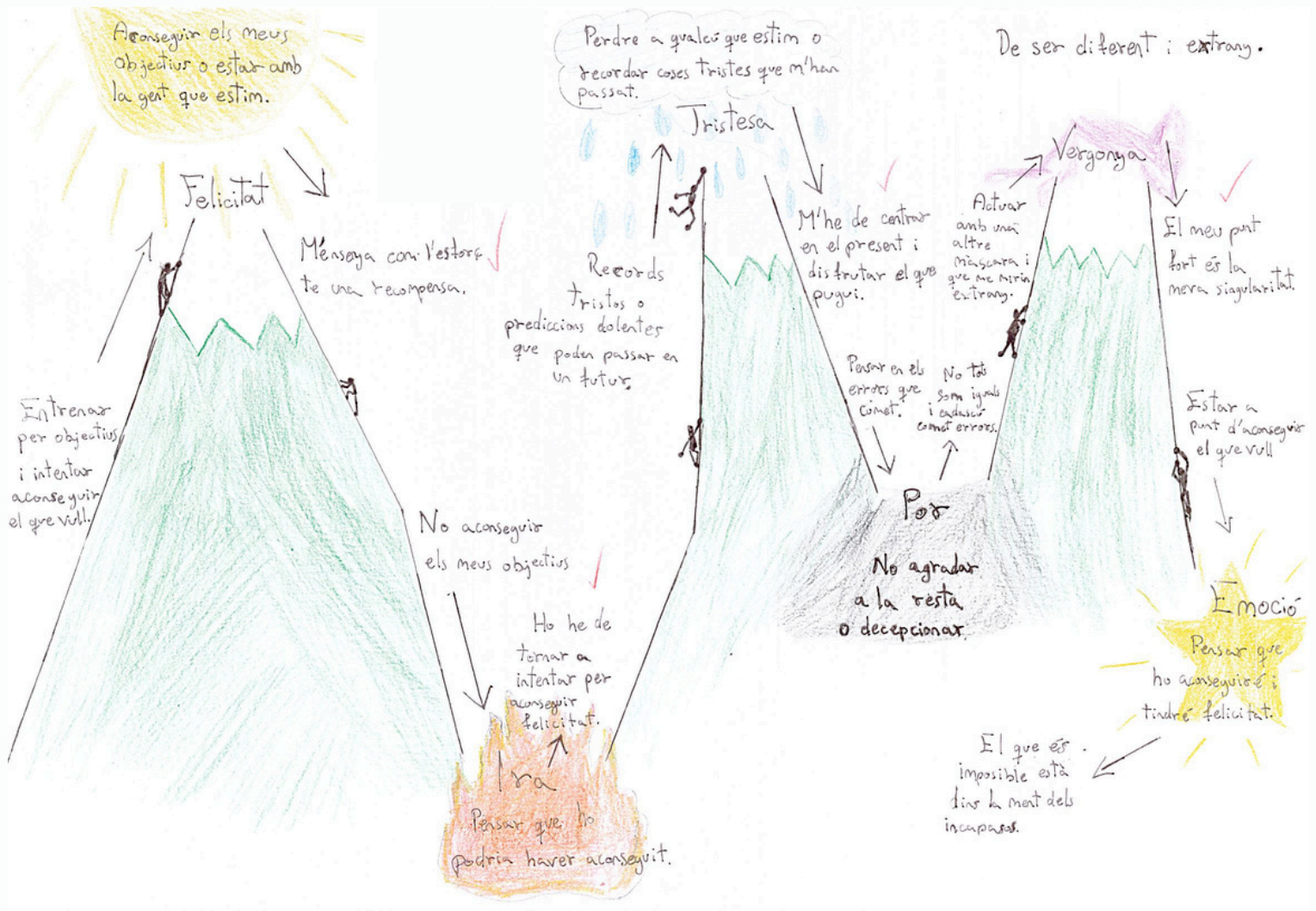
VIATGE EMOCIONAL

ALICE



VIATGE EMOCIONAL

DANIEL



VIATGE EMOCIONAL



El que me deu a la sorpresa és



**SORPRESA
REGALS**

Calbre un regal, ditall que
O qualche
no n'esperes.
de la sorpresa
millor de la
és compartir-la i fer regals als que estimes.

El que em deu a l'alegria és
un simple abraç, de qualche
que estin, d'això que
l'alegria es forma en la vida. Estar
alegre i feliç val or a la vida per
que puguem aconseguir l'alegria.



**ALEGRIA
ABBACIA**

Ami me deu a la por Sentir-me
en perill en algun lloc i saber
que en qualche moment tot es
pot anar a la marxa. La
por és important en la vida per
mantenir els peus al sòl i saber
que hem de valorar les coses.



POR

**SENTIR ME
EN PERILL**

**IRA
PERDRE**



El que em deu a la tristessa és la
mort d'un ser estimat. És important
Sentir nos trist alguna vegada per
Saber que no val la pena
estar-ho i que
estar feliç i
endavant amb
que sigui.



**TRISTESSA
MORT**

Ami em deu al OI un març
dolent com les flors, és
important a la vida
perquè no tot mos pot
agradar i tot
faltenyem alguna
cosa, sigui
el que sigui.

OI

ABBU



VIATGE EMOCIONAL

AITANA



Un escut d'armes, a través dels afectes...

ESCUT D'ARMES

Psicologia

Els escuts d'un país, d'una família, d'un poble,... contenen **elements que els defineixen** i els representen.

Com aquests escuts que exalten la identitat dels seus ciutadans i familiars et proposam que facis **el teu propi disseny**.

Què és el que el fa únic, especial, allò que el diferencia de la resta? A través d'aquesta activitat pots treballar en **la teva identitat i fomentar l'autoconeixement**. És una activitat per desenvolupar l'autoestima i reforçar l'autoconcepte.

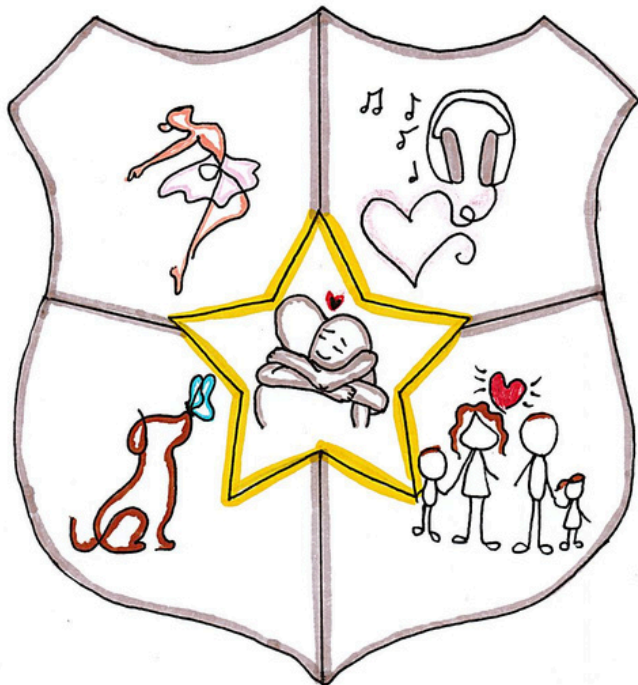
Una adequada **autoestima** permet reconèixer i apreciar les nostres qualitats de manera que en puguem treure profit.

Així mateix, ens ajuda a reconèixer i **acceptar els nostres defectes**, de manera que no siguin un obstacle per a la nostra felicitat.

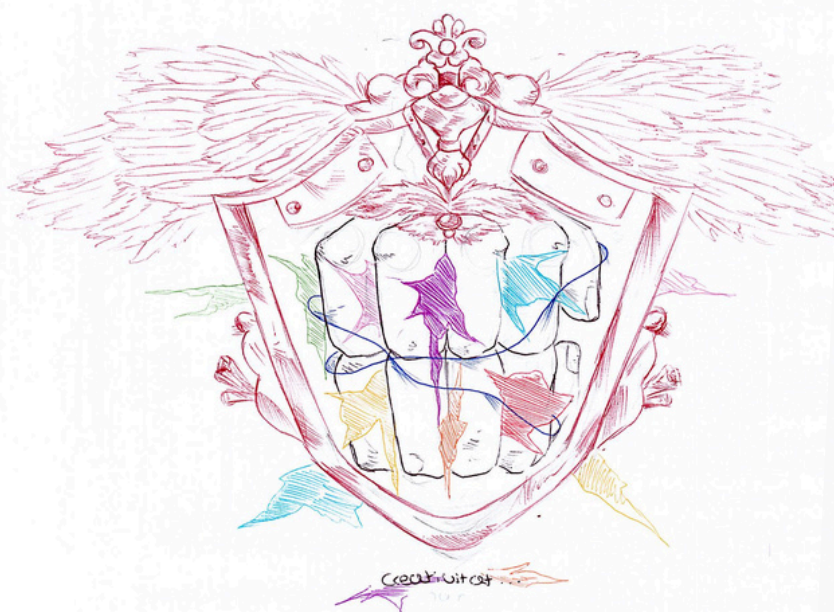
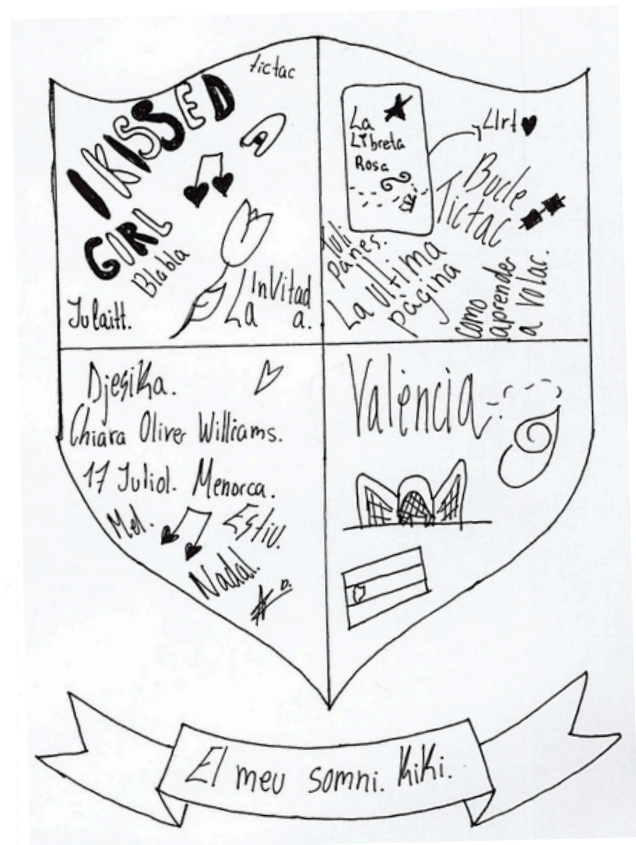
Aquí en tens alguns exemples, realitzats per alumnes de quart d'ESO, a l'assignatura de psicologia.

Endavant! Segur que **són inspiradors!**

escut d'armes



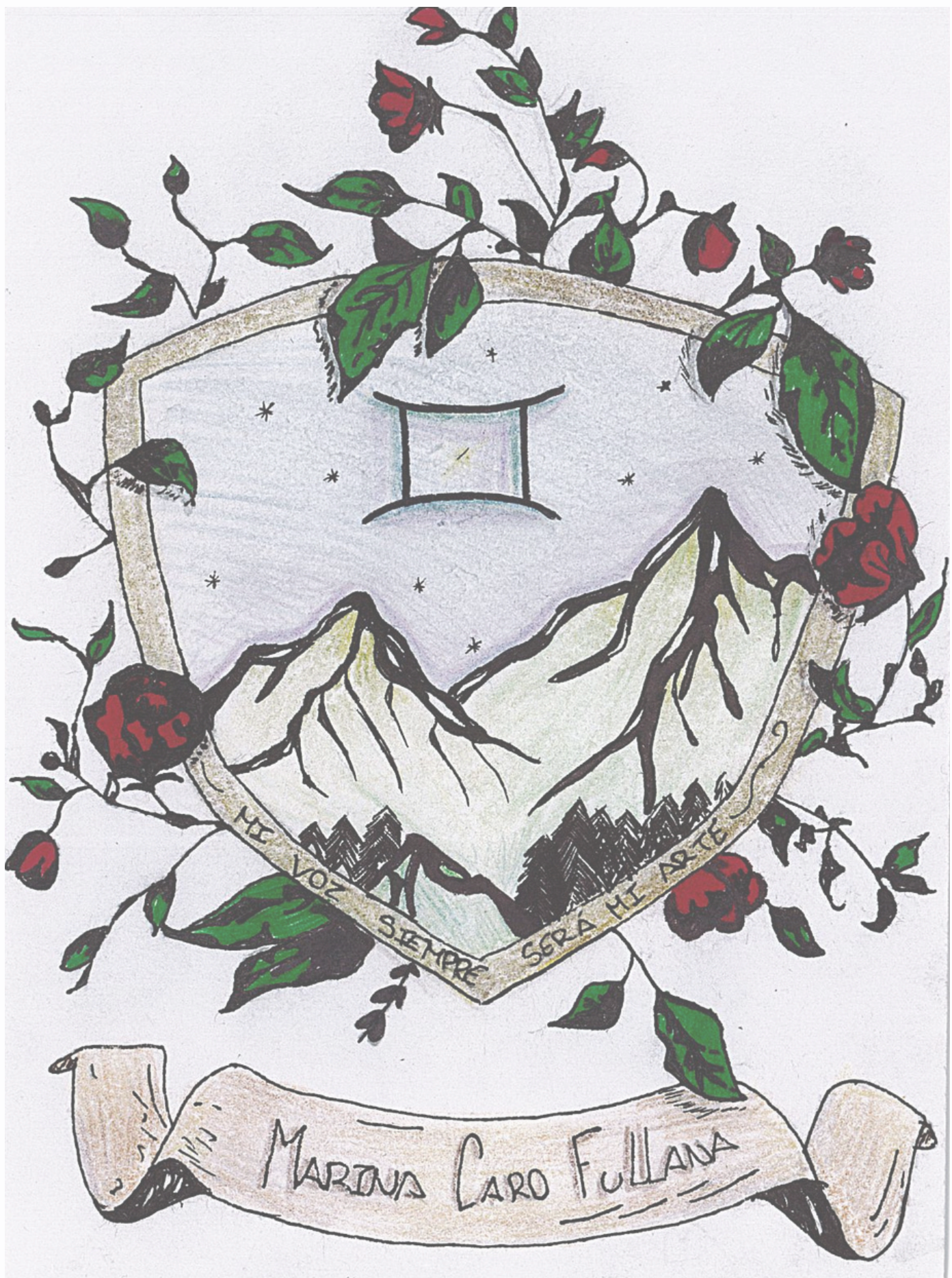
ELSA



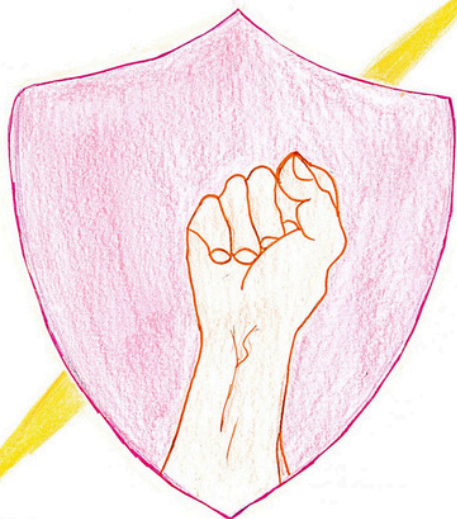
NOA



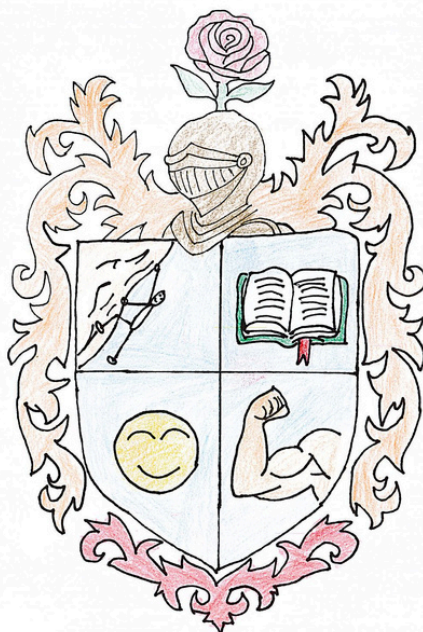
SOFIA



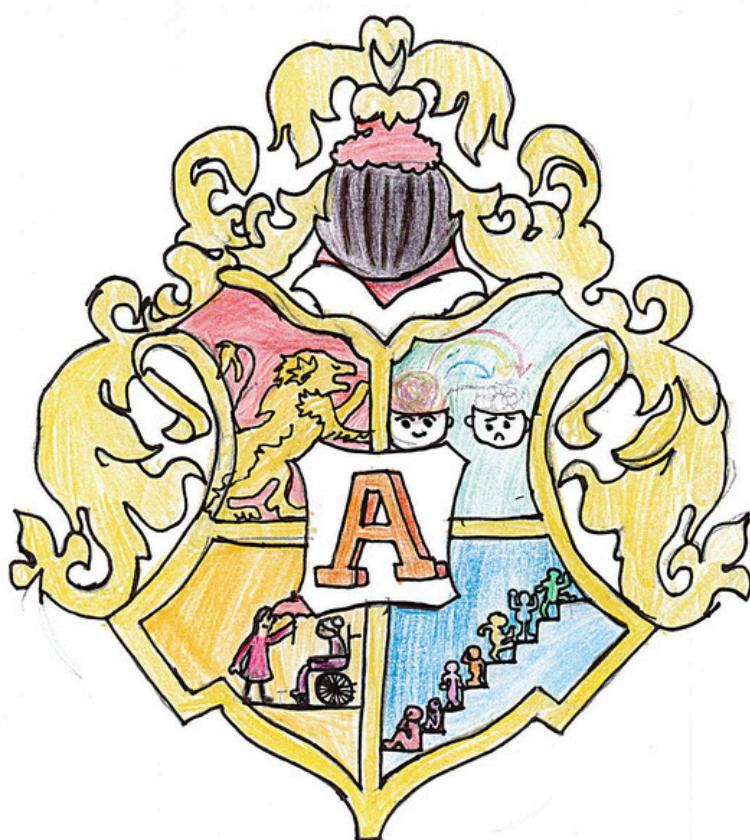
L'ESCUT D'ARMES



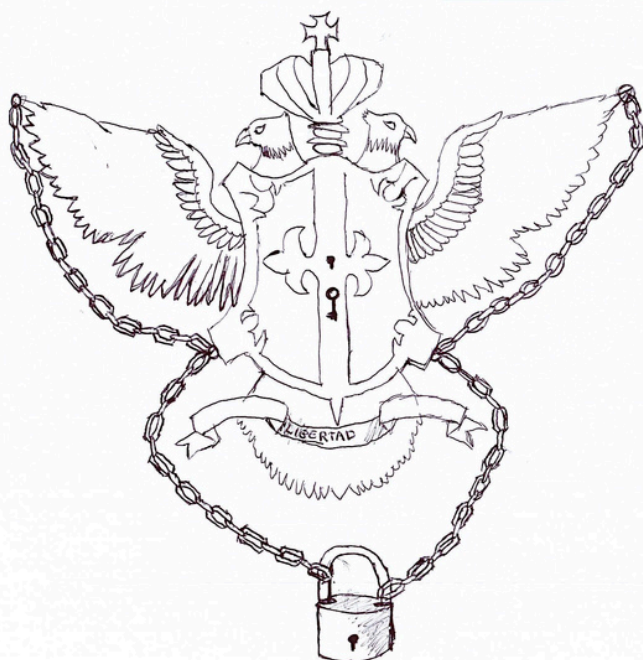
AITANA



DANIEL



ALICE



HARITZ

Una connexió màgica...

LA MAR, REFUGI D'UN SOMRIURE

Aicha Afkir

Na Laila, amb els seus disset anys carregats de somnis i inquietuds, i en Rayan, amb la seva mirada d'adult precoç als divuit, eren com **dues estrelles condemnades** a orbitar en una dansa constant de proximitat i allunyament.

Les seves converses es convertien massa sovint en **tempestes d'estiu**, breus però intenses, deixant, enrere se un rastre de silenci i incomprensió.

I era una llàstima, perquè na laila **era pura llum**: sociable com una papallona que vola de flor en flor, divertida com un somriure que il·lumina fins i tot els dies més grisos.

Últimament, aquell somriure s'havia anat esvaint, com una espelma que es consumeix lentament.

Na Laila guardava un secret, un refugi tancat al cor de la seva ànima: el mar.

Per a ella, el mar no era només aigua salada i sorra calenta, era un mirall on reflectir les seves emocions, un **confident silenciós** que l'escoltava sense jutjar.

Cada onada era una paraula, cada ressaca un sospir alleugeridor. Quan la tempesta interior amenaçava de desbordar-la, la Laila corria cap a la costa, **com un ocell ferit** que cerca refugi en el seu niu.

I va ser allà a la vora del mar, on na Laila va descobrir **la seva connexió mágica amb l'oceà**. De sobte, tota la tristesa que li pesava com una motxilla va començar a buidar-se.

El mar semblava entendre els seus problemes, **absorbir les seves llàgrimes i retornar-li la pau** que tant necessitava. I, com per art de màgia, el seu somriure va tornar a aparèixer, més radiant que mai, **com un far que guia** els vaixells a la nit.

A la vora del mar, na Laila abandonava els seus problemes, deixant que la brisa salada li acariciàs la pell i el so de les onades li calmassin els nervis. El mar era el seu terapeuta, el seu amic, el seu amant. En les seves profunditats, na Laila **trobava la força per perdonar**, per oblidar, per tornar a començar.

I així, **com una sirena moderna**, es submergia en el seu oceà particular, trobant en la immensitat del mar la resposta a les seves preguntes i **la pau** per a les seves batalles.

Cada visita al mar era un nou començament, una nova oportunitat per **reconciliar-se amb ella mateixa** i amb el món que l'envoltava.

Perquè, el cap i a la fi, na Laila sabia que com el mar, la seva ànima era immensa; **plena de misteris** per descobrir.

T'agradaria ser-ne part?

SI ET FA IL·LUSIÓ, qualsevol cosa és possible...

Tots els viatges, fins i tot els més grans, comencen amb **una petita primera passa**... Aquesta és la primera d'un viatge que esperam que sigui engrescador per a tothom: **sobretot per a tu**, que has arribat fins aquí en la teva lectura.

I com totes les aventures, pensam que són més inspiradores **si formam un equip**: alumnes, famílies, professorat, personal no docent...

Si tens una idea o una aportació que t'agradaria veure publicada a la revista, ens encantaria donar-li un espai per fer-la visible.

Ens la pots fer arribar **les teves col·laboracions** a:

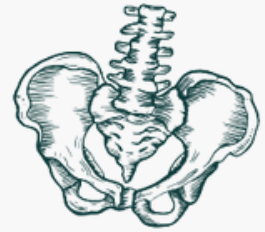
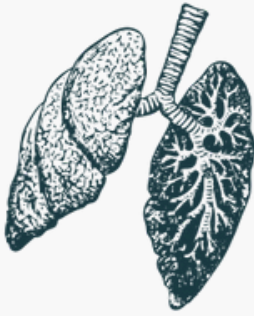
plec@iesinca.cat

Moltes **gràcies** per endavant...

Comissió Biblioteca i Pla Lector

REVISTA

IES Inca



vols **col·laborar**-hi?

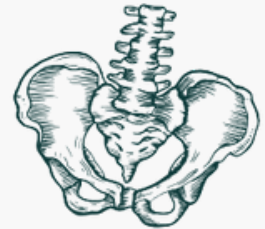


articles d'opinió, entrevistes,
relats, reflexions, poemes,
còmics, jocs...

plec@iesinca.cat

REVISTA

IES Inca



gràcies per ser-ne el cor!



plec@iesinca.cat