



ACTIVITATS REALITZADES



14 DE FEBRER

El dia 14 de febrer, com tots sabeu, se celebra sant Valentín, el dia de l'amor i l'amistat. Al nostre institut els xics i xiques del cicle de comerç i els corresponsals van fer dos murals en els quals es podien posar frases d'amor, els de comerç també van representar diverses pel·lícules d'amor com titànic, romeu i Julieta o Cleopatra en uns grans cartells. També s'ha fet una bústia en què pots ficar una carta anònimament per entregar-li algú que vulguis, parella, amiga, amic etc... I es va ficar un paper on l'alumnat podrà escriure frases d'amor dedicades a les seues parelles a les persones que li agraden. També ficarem una bústia on ficar cartes d'amor que després es repartiren als seus destinataris.

Per altra banda, els corresponsals han informat del concurs "Paraules d'amor". Aquest concurs tracta d'escriure una carta d'amor o desamor on es reflectisquen valors com el respecte i la igualtat, amb un màxim de 300 paraules (escrit a ordinador) a ser possible en valencià.

DEBATS ÀGORA

Dissabte 15 serà la semifinal dels Debats Àgora on participarà el nostre centre, Jorge Juan, contra l'IES Camp de Morvedre. L'equip de debats està format per Fátima, Eli, Toni i els dos corresponsals Juan i Ainoa dirigits i coordinats per Laura García equip en la qual hi ha moltes esperances.

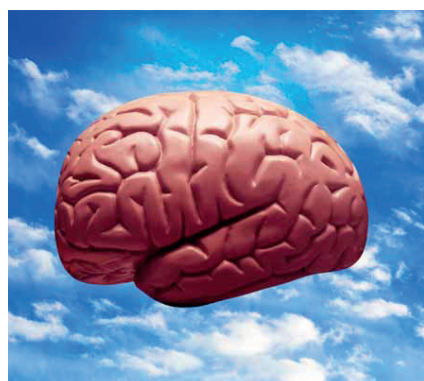


DIETA MEDITERRÀNIA

El dia 5 de febrer varem fer suc de taronja per tots els que volien per la campanya "Dieta Mediterrània" que es la campanya d'aquest trimestre, van tindre molt d'èxit encara que no ens va donar tems a fer molts sucs.

AULA D'EXCEL·LÈNCIA

És un aula virtual, la qual entren els millors alumnes del centre, respecte a les notes, i que aquestos tenen dret a viatges, bonos... Encara que també tenen responsabilitats.



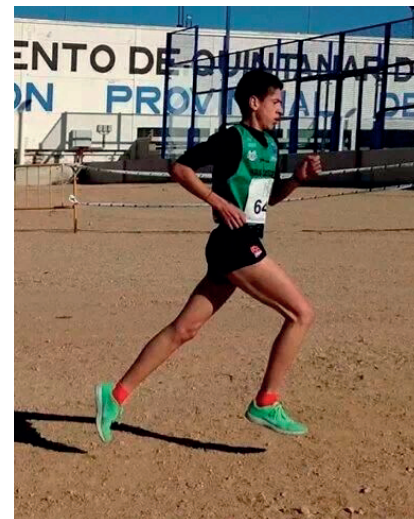
DIA DE LA PAU

El dia 30 de Gener els alumnes de L'aula d'excel·lència, es van encarregar de fer uns power point de Nelson Mandela, els quals s'exposaren al Hall mentre els corresponsals repartien xapes. També van ficar música ambientada amb aquest dia.



ENTREVISTES

Mario García (1r Batxillerat)



G: M'han comentat que ets un gran esportista, què esport practiques?

M: M'agrada molt l'esport , ara faig atletisme. Em dedique a fer proves de mig fons i fons que són carreres de 800 metres, 1500m, 3000m i 3000m obstacles. Igual que tots els esports individuals requereix molt entrenament i cal cuidar-se prou.

G: Tu ets un gran atleta i com ha de ser tens una bona dieta. Tens alguns aliments els quals siguen "prohibits" per a tu?

M: Tant com prohibits no en tinc cap , però si hi ha alguns que evite menjar, sobretot aliments processats com la brioixeria i menjars precuinats o els aliments que contenen grans quantitats de sucres i greixos saturats com els refrescos, les gominols, les "bossetes d'aperitiu"...

G: Què acostumes menjar abans d'una competició?

M: Abans de les competicions necessite menjar aliments que continguin molta energia. Per aconseguir energia de qualitat cal consumir hidrats de carboni que pots trobar en creïlles, arròs, pasta, etc. Sòl menjar de 2 a 3 hores abans de la competició.

G: Què desdijunes normalment abans d'anar a l'Institut?

M: El meu desdijuni és prou simple i encara que el correcte seria prendre un poc més, jo desdijune una tassa de llet de soja amb cereals o galetes, depèn del que m'abellisca cada dia i alguna peça de fruita.

G: Que coneixes de la dieta mediterrània?

M: El que conec de la dieta mediterrània és que es basa en una dieta equilibrada que consisteix en consumir aliments frescos i també fruites i verdures de temporada, llegums, peix blau, l'ús de l'oli d'oliva com a font principal de greix i el consum moderat de carns vermelles, formatge i iogurt.

G: Què opines sobre l'ús que se li dona a la dieta mediterrània a Espanya? Com creus que podríem promoure més l'ús?

M: A Espanya hi ha poca gent que utilitza la dieta mediterrània com a estil de vida. En general la majoria de persones no es preocupa per la seva dieta tant com haurien i això és una cosa que hauria de canviar ja que una dieta equilibrada com la mediterrània millora notablement la salut de cadascú i prevé de moltes malalties. Jo crec que s'haurien de fer més campanyes per conscienciar la gent que una vida sana és una vida millor i que oferisquen alternatives a una vida sedentària.

G : Algun consell per als esportistes d'aquest institut?

M: El meu consell per a tothom és que s'informen d'allò que mengen perquè avui dia no sabem tot el que poden portar els aliments que comprem. A l'esport com en la vida quotidiana el més important és tenir una bona salut i es pot aconseguir creant bons hàbits nutricionals. Una dieta equilibrada com la mediterrània garanteix un major rendiment en qualsevol aspecte. En resum, consumiu aliments frescos i saludables per aconseguir tenir bona salut o mantenir la línia.

G: Mario moltes gràcies per ajudar-nos a respondre aquestes preguntes, un plaer fer-te aquesta entrevista :)

AGENDA JOVE

LLUNA PLENA 28 Febrer				
18.00h	BENVINGUDA. FESTA DE CARNAVAL. FESTA DE DISFRESSES			
18.30h	TALLER DE POLSERES. MANUALITATS	TALLER DE PERCUSSIÓ	KARAOKE JUST DANCE	FUTBOLI JOCS DE TAULA
19.30h	BERENAR SÀ I RÀPID. FES-TE UN IOGURT			
20.30h	TALLER DE FUNKY I BATUKA			
22.00h	BUS DE NIT			

Per inscriure't pregunta als corresponsals del teu institut. Si vols mes informació <http://llunaplena.saguntjove.es/>

TALLERS

22 de febrer
-Taller de Webcòmic. D'11 a 13 h
-Taller Jocs de Taula: Jungle Speed. De 17 a 19 h

1 de març
-Taller Jocs de Taula: Los Hombres Lobo de Castronegro. De 17 a 19 h

8 de març
-Taller Xapes. D'11 a 13h
-Taller Jocs de Taula: Black Stories. De 17 a 19 h

15 de març
-Taller Jocs de Taula: Super Còmics. De 17 a 19 h

29 de març
-Taller Fanzines. D'11 a 13 h
-Mostra de Jocs de Taula. SPLASH COMIC SAGUNT

MÚSICA

22 de febrer. 19:30 h.
RAMONS [Tribut a The Ramones] + projecció de còmics sobre la banda de NY

7 de març. 19:30 h.
Audició pop-rock [Michael Jackson + The Beatles]. Alumnat del Conservatori Superior Joaquín Rodrigo de Sagunt

Dilluns 17 de març. 19 h.
PACO CASAS [clínic de bateria + baix] amb José Vera i Iván Cebrián

22 de març. 19:30 h.
BLÜJER [versions Stranglers, REM, Velvet U...]

29 de març. 20 h.
MIQUEL-O [cantautor punk rock]. Casal en Acústic

CINE-CLUB DEL CASAL: Cicle Del Còmic al Cine

Divendres 21 febrer. 19.30 h X-MEN ORÍGENES: LOBEZNO
Dissabte 22 febrer. 11.30 h ASTÉRIX EN BRETAÑA
Divendres 28 febrer. 19.30 h V DE VENDETTA
Divendres 7 març. 19.30 h CAMINO A LA PERDICIÓN

Divendres 14 març. 19.30 h UNA HISTORIA DE VIOLENCIA
Divendres 21 de març. 19:30 h GHOST WORLD
Divendres 28 de març. 19:30 h. OLD BOY
Dissabte 29 de març. 11:30 h TINTÍN Y YO

CASAL JOVE C/ Vent de Marinada, s/n
Port de Sagunt Tel. 96 268 34 39
www.saguntjove.es



JOVE NEWS

Nº 2
I.E.S.
JORGE JUAN
Febrer 2014

Revista mensual d'informació Juvenil



Jugant al torneig FIFA 14. Lluna Plena 31 de gener.



Lluna Plena: diversió segura

2014 torna Lluna Plena amb un munt d'activitats. Et convidem a vindre, l'últim divendres de cada mes estem al Casal Jove. I si t'interessa participar organitzant alguna activitat, parla amb els corresponsals del teu Institut o amb el Casal Jove. <http://llunaplena.saguntjove.es/>



Cavalcada de Reis

Corresponsals d'Instituts participarem en l'arribada dels Reis Mags al port marítim i en la Cavalcada. Ens ho passarem genial!! Pel matí ens encarregarem de repartir xocolata amb fartons per als xiquets i xiquetes que vingueren a veure arribar els Reis. Per la vesprada, estiguérem amb les carrosses dels Reis.



Viatge a la neu

Escapa't a La Neu és un programa de viatges a la neu de Joves.net. El passat 8 de febrer alguns dels corresponsals gaudiren d'un dia a l'estació d'esquí de Javalambre.



Trobada de Corresponsals

Dissabte 11 de gener ens reunirem corresponsals de diferents pobles que formen part de Joves.net (Alaquàs, Xirivella, Mislata, Picassent, Torrent, Quart de Poblet i Sagunt) al Centre Juvenil La Torta (Picassent). Va ser una jornada de formació per a corresponsals, i una oportunitat de conèixer altres joves que estan fent activitats als seus Instituts fent activitats divertides, com un taller de Body Percussion.