

EL PROGRESO

ESCOLA dEPrensa



ENTREVISTA A JOSÉ A. CORREDOIRA
Director del IES Muralla Romana > 3

MURALLA NEWS, para estar informado de lo que pasa en tu instituto

El equipo participa en el concurso Escola dEPrensa EL PROGRESO

Un grupo de alumnos de 2ºESO del IES Muralla Romana editan su primer periódico, con el nombre MURALLA NEWS. Esta iniciativa surge a raíz del concurso *Escola dEPrensa El Progreso*, que con su empuje animó a este grupo de estudiantes a convertirse en periodistas. > 2

BIBLIOTECA ESCOLAR

ENTREVISTA A SU ENCARGADA, SILVIA LOSADA. PARA CONOCER EL CONTENIDO, ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA MISMA. > 4

HUERTO ESCOLAR ECOLÓGICO

ALUMNOS DE 2º ESO CREAN UN HUERTO EN LA ASIGNATURA DE PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE > 7

UN NIDO DE AVISPA VELUTINA EN EL INSTITUTO

PIEZA ESTRELLA DE UNA EXPOSICIÓN MONTADA POR LOS PROPIOS ALUMNOS DEL CENTRO > 9

LOS BENEFICIOS DE LA LECHE EN LA ADOLESCENCIA

LA IMPORTANCIA DE INGERIR ESTE ALIMENTO EN LA EDAD DEL CRECIMIENTO >11

VISITA DE UN PROFESOR ITALIANO

CONOCER LAS DIFERENCIAS DE LOS SISTEMAS EDUCATIVOS DE AMBOS PAÍSES >15

ENTREVISTA A PABLO CABALLERO

ESTE JUGADOR DEL CD LUGO NOS CUENTA SU EXPERIENCIA >29

ÚLTIMA HORA

CIBERATAQUE INFORMÁTICO A NIVEL MUNDIAL >31

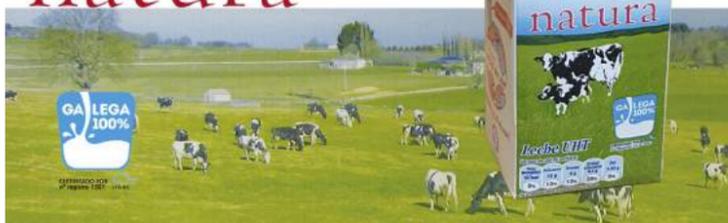


Equipo Muralla News, participa con su primer periódico en el concurso Escola dEPrensa EL PROGRESO . I.M.R.

NUEVO ENVASE TETRA EDGE

Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
natura



Proyecto educativo interdisciplinar contra el acoso escolar. No+bullying

Durante todo el curso alumnado de la ESO participó en este proyecto, con diferentes enfoques >20



IES MURALLA ROMANA

ESO - BAC - FP



Instituto Muralla Romana del que son estudiantes el equipo Muralla News. I.M.R.

Edita:
Escola dEPrensa
El Progreso

INSTITUTO:
IES MURALLA ROMANA

EQUIPO:
MURALLA NEWS

PARTICIPANTES:
Álvarez Valiña, Lucía
Carreira Pozo, Antía
Corredoira Rábade, Judith
Díaz Vilela, Naila
Fermín Taveras, Heaven
Fernández Díaz, Lucía
Fouz Varela, Joel
Gómez Novo, Lucía
Liñares Cereixo, Iria
Lombardía Freire, Aroa
Miranda, Mikaela Fernanda
Núñez Souto, Joel
Penelas Díaz, Uxía
Romero Montoya, Alfredo

PROFESORA
COORDINADORA:
Díaz Cadenas, M^a Luisa

Presentación del periódico MURALLA NEWS, número 1

PERIÓDICO DEL IES MURALLA ROMANA | AÑO 2017 | Número 1



REDACCIÓN / LUGO

Fue un reto importante y un logro personal, ya que nos hemos encontrado con dificultades a la hora de plasmar nuestras opiniones y vivencias en los distintos artículos.

Tuvimos que planificarnos en los tiempos y nos dimos cuenta que lo más importante era organizarnos como equipo en el trabajo y animarnos los unos a los otros, por encima de nuestras aspiraciones individuales.

En algún momento pensamos que no seríamos capaces porque nos apremiaba el tiempo y nos sentíamos atenuados por los exámenes y los estudios.

Pero ahora, reflexionando, todos nos sentimos felices de haberlo conseguido. Lo vemos y, casi no lo creemos. Pero, aquí está, es una muestra de nuestras vivencias, de ese día a día.

NUNCA
PENSAMOS QUE
DETRÁS DE UN
PERIÓDICO,
EXISTIESE
TANTO TRABAJO

Somos un equipo pequeño, pero que juntos hemos llegado hasta aquí. Es una experiencia inolvidable. Tenemos que hacer una confesión, nunca pensamos que detrás de unas hojas de un periódico, existiese tanto trabajo, ilusión, organización... y también

decepción, cuando no se consigue el reportaje o la entrevista que se tenía pensada.

Nos sentimos reforzados como equipo, y agradecidos de los grandes profesionales que nos ayudan a estar informados, a conocer lo que sucede en un mundo en constante evolución.

Desde estas líneas queremos agradecer la oportunidad que se nos ofreció desde Escola de Prensa El Progreso y también a Leyma, por patrocinar el concurso.

Intentamos hacer un periódico atractivo desde nuestro punto de vista, que recogiese nuestras inquietudes, opiniones...

La experiencia fue muy positiva ya que sirvió para reforzarnos como grupo, a

saber que con trabajo, esfuerzo y organización podemos conseguir nuestros objetivos.

LO MÁS
IMPORTANTE,
ORGANIZARNOS
COMO EQUIPO
EN EL TRABAJO

En nuestro trabajo, podemos destacar la influencia que todavía tiene y debe tener la prensa escrita. Reconocemos que no es lo mismo verlo en el ordenador, es más tuvimos que imprimirlo para detectar los fallos y nos resultó más fácil visionarlo en el papel y hacer las oportunas correcciones.

Sería muy positivo que hubiese una continuidad, ya que el aula

es un mero espacio de aprendizaje, y con este tipo de actividades interdisciplinares benefician nuestra formación integral.

Si alguno de nosotros llega algún día a ser periodista, seguro que se acordará de este comienzo.

Y, si además conseguimos que esta edición sea impresa en la rotativa de El Progreso, ¿qué más se puede pedir?

JOSÉ ANTONIO CORREDOIRA TEIJEIRO DIRECTOR DEL IES MURALLA ROMANA

ENTREVISTA AL DIRECTOR DEL INSTITUTO

Lucía Álvarez / Uxía Penelas

REDACCIÓN / LUGO

¿Le gusta mucho su trabajo?

Sí, me gusta mucho mi profesión.

Si no hubiese sido docente, ¿qué profesión le hubiese gustado ejercer?

Estudí arqueología y me gustaría haber trabajado en investigación y participar en excavaciones

¿Usted siempre ha sido docente?

Sí, siempre, desde hace más de 30 años. Durante algunos años he estado vinculado a un proyecto de formación en el sector audiovisual a través de la Fundación TIC.

¿Qué destacaría de su relación con los demás profesores de este centro?

Es un centro grande, pero tenemos una relación muy próxima entre alumnado y profesorado.

¿En qué consiste prioritariamente su función como director?

Aprovechar de la mejor forma los recursos del centro para ofrecer una enseñanza de calidad y crear un clima de convivencia favorable.

¿Existen situaciones problemáticas en este centro?

No, serías no, algunos conflictos cotidianos, como en cualquier otro lugar donde conviven personas.

¿Influye la ubicación de este instituto o considera que es una problemática generalizada?

El instituto está ubicado en la zona norte de Lugo que es una



El director durante la entrevista. M.G.

zona en crecimiento y con población joven y creo que la problemática que vivimos los centros educativos es semejante.

¿Se detectó algún caso de acoso escolar?

Investigamos varios en los últimos cursos, pero nunca detectamos una situación grave. Siempre intentamos trabajar con la prevención de estas conductas.

¿Qué destacaría de este centro?

Es un centro que tiene una oferta educativa muy amplia donde trabajamos con grupos pequeños y en el que la relación entre alumnado y profesorado es muy directa.

¿Cree que la función como director está reconocida en todos los países por igual?

No, como tampoco lo está la de los docentes. Debería cambiar esa mentalidad para que la sociedad tome conciencia de que en educación es clave la colaboración entre familias y

docentes.

¿Cree que el instituto está situado en una zona conflictiva?

No, yo creo que el instituto está situado en una buena ubicación. Estamos en la zona educativa más amplia del norte de la ciudad en un espacio que compartimos con el CEIP Luis Pimentel y el IES Ánxel Fole.

"EN EDUCACIÓN ES CLAVE LA COLABORACIÓN ENTRE FAMILIAS Y DOCENTES"

¿Qué propuestas aconsejaría para evitar problemas como el botellón, jóvenes ni-ni u otro tipo de problemáticas o situaciones?

La clave siempre es la educación, pero basada en un compromiso con las familias y con la sociedad. Los valores que se reconocen en la escuela

no pueden ser contradictorios con los que se enseñan en la escuela.

¿Cuál es la oferta educativa del instituto?

Tenemos una oferta muy amplia, desde ESO a Bachillerato y distintas modalidades de formación profesional en las familias de Administración y gestión, Imagen personal e Informática y comunicaciones.

La LOMCE es un tema de actualidad, motivo de controversia ¿Cómo cree usted que afectan al sistema educativo estos cambios legislativos?

La LOMCE tiene aspectos positivos, pero ha planteado muchas situaciones complicadas en su implantación.

¿Recuerda usted alguna anécdota curiosa en su función como docente?

Concreta no, pero sí que las más gratificantes surgen cuando encuentras a antiguos

alumnos por la calle o en su trabajo y repasas las anécdotas de cuando compartías aula.

Hoy en día, consideramos que los adolescentes somos un poco incomprendidos, ¿qué consejo nos daría con respecto a esto?

Debéis pensar que el profesorado y la familia hacen lo mejor para orientar vuestra formación, aunque ahora os resulte difícil entender la utilidad de muchas de las materias que estudiáis o de las orientaciones que se os dan.

¿Le gustaría añadir algo más a esta entrevista?

Pues sí, que estáis haciendo un trabajo que os ayudará a entender la importancia que tiene la comunicación en general y a ser críticos con toda la información que recibís.



NOVEDADES EN LA BIBLIOTECA

Todos los estilos y para todos los gustos

Biblioteca Escolar del IES Muralla Romana

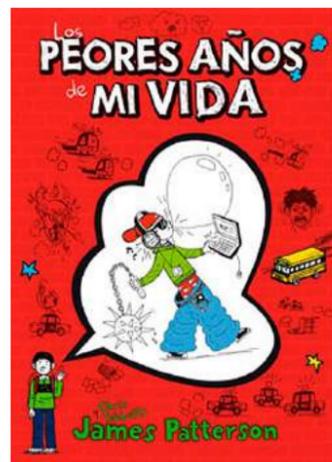
<http://www.opacmeiga.rbgalicia.org/Biblioteca.aspx?CodigoBiblioteca=LED040>

REDACCIÓN / LUGO



LA POESÍA HA VUELTO Y YO NO TENGO LA CULPA
Batania/neorrabioso

340 páginas con 75 pintadas, 66 poemas, 49 tuits, 47 meteoros, 9 artículos festivos, 8 convocatorias para recitales y 25 relatos, entre ellos 13 de "El hijo de Puskas".



LOS PEORES AÑOS DE MI VIDA

La Galera / James Patterson, Chris Tebbetts

Rafé Khatchadorian empieza la secundaria y el instituto le parece una cárcel. Animado por su amigo Leo el Silencioso, se propone romper todas las normas que rigen el comportamiento de los alumnos. Los retos que se impone son cada vez más arriesgados, pero en algún momento Rafé tendrá que enfrentarse a realidades que lleva evitando desde hace tiempo.



Sección de novedades de la biblioteca. I.M.R.

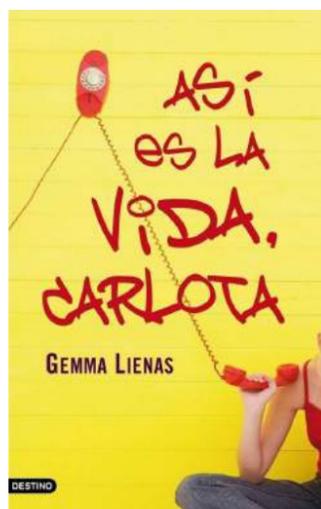
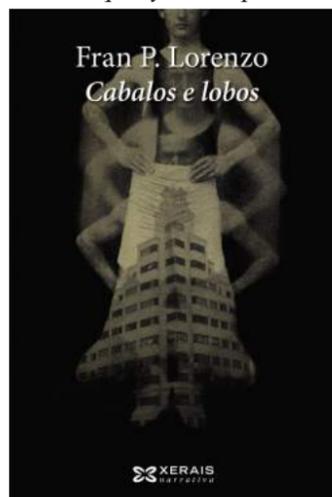
"CABALOS E LOBOS"

Xerais / Fran P. Lorenzo

Vigo. Septiembre de 1972. Paula acaba de atravesar una ciudad tomada por la policía franquista y colapsada por la huelga. En su casa, en alto del edificio de Gran Vía nº 2, la espera una revelación. Tiene quince años y acaba de enterarse de que no conoce a su madre, la heredera de una influyente estirpe de empresarios alemanes asentados en el puerto vigués a finales de la I Guerra Mundial. Lo que ella descubre esa tarde es el primer secreto de una red de mentiras y silencios que, ya en el presente,

se verá obligada a descubrir para su hijo. En ese relato hallará las claves de quién es su familia. Un collar de rubís, una carta sin respuesta, un país bombardeado, trenes que parten hacia el frío y, sobre todo y contra todo, el amor prohibido que unirá de por vida a su tío Álvaro con el inquietante Bruno.

y que tu cuerpo cambia justo cuando no puedes recurrir a tu mejor amiga porque se ha echado novio? Pues deja que Carlota te sorprenda porque... ¡La vida es así!



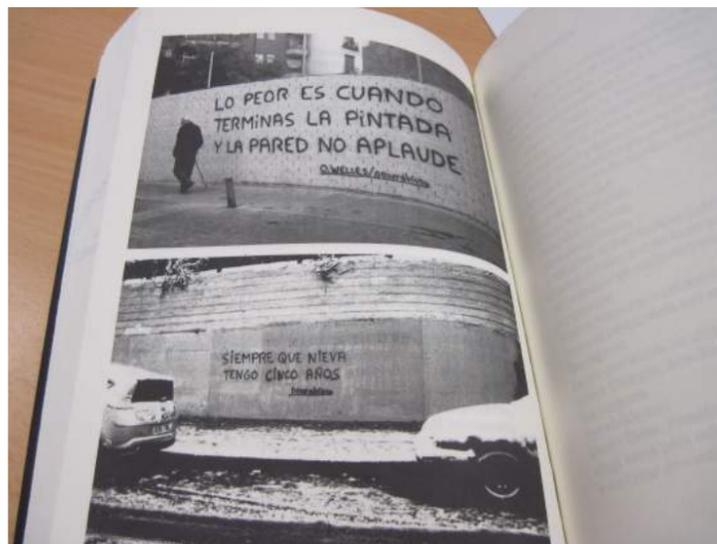
Planeta / Gemma Lienas

¿Has sentido alguna vez que en casa el ambiente se puede cortar con cuchillo, que te gustan dos chicos a la vez, que una asignatura se te atraviesa



EL CLUB DE LOS RAROS
El barco de vapor / Jordi Sierra i Fabra

Hugo es tartamudo y Bernardo, disléxico. El matón de la clase les hace la vida imposible porque piensa que son raros. Por eso los dos amigos deciden fundar un club, donde sentirse menos solos y más seguros. ¡Qué sorpresa se van a llevar cuando descubran que no son los únicos que quieren formar parte de El Club de los Raros! Lo "normal" es ser "raro". Todos lo somos. Por eso, lo más importante es aprender a reírse de uno mismo.



Del libro "La poesía ha vuelto y yo no tengo la culpa". I.M.R.



Otras novedades, entre muchas más. I.M.R.

SILVIA LOSADA RESPONSABLE DE LA BIBLIOTECA

BIBLIOTECA ESCOLAR

Entrevista a su encargada, SILVIA LOSADA

Antía Carreira / Heaven Fermín

REDACCIÓN / LUGO

Entrevistamos a la actual encargada de dinamizar la biblioteca escolar del IES Muralla Romana, Silvia Losada; para conocer un poco sobre el contenido, organización y funcionamiento de la misma. Silvia desempeña este cargo con ilusión y responsabilidad desde septiembre del 2015.

¿Cuántos ejemplares hay en biblioteca?

Aproximadamente sobre 10.000, que abarcan distintos géneros literarios. Disponemos de una amplia sección juvenil tanto en castellano como en gallego.

¿Cuáles son los géneros preferidos por los alumnos?

La literatura juvenil es la que goza de mayor éxito entre el alumnado, disponen de una zona de lectura con sillones y pueden acceder directamente a las estanterías de los libros.

¿Cuál fue el libro más prestado este curso?

Sin lugar a duda, "Un monstruo viene a verme". Había una gran y entusiasta lista de espera.

"UN MONSTRUO VIENE A VERME" EL LIBRO MÁS PRESTADO ESTE CURSO

¿Qué alumnos son los que hacen más uso de las instalaciones?

El alumnado de la ESO utiliza diariamente las instalaciones de la biblioteca, así como sus servicios de préstamos.

A lo largo del curso se hicieron distintas actividades en la biblioteca, ¿podría



Heaven, Silvia y Antía, al finalizar la entrevista. I.M.R.

usted describir alguna?

En primer lugar, tendría que destacar la labor de nuestro "buque insignia", el Club de Lectura, dirigido por la profesora Belén Mosquera. Si tuviera que elegir una actividad, sería la que se llevó a cabo con el libro "El club de los raros", que aborda el tema del acoso, tristemente tan de moda.

¿Qué destacarías de nuestra biblioteca?

Las instalaciones, el amplio horario de apertura; está abierta tanto en la mañana como en la tarde, y el número de ejemplares del que disponemos.

¿Por qué decidió aceptar la responsabilidad que conlleva este cargo?

Una profesora que ya no está en este centro, Mila, me pidió colaboración en la biblioteca, que estaba a su cargo. Yo acepté y ese mismo año, Mila cambió su destino, quedando vacante el puesto de dinamizadora de la biblioteca. El equipo directivo me lo ofreció y yo acepté. Sé que me

queda mucho por aprender, pero tengo que decir que estoy encantada, y a pesar de los errores que pueda cometer hago todo con mucho cariño y siempre pensando en el alumno.

¿Quiere usted añadir algo a la entrevista?

Me encantó, estuve muy a gusto y animo a todo el alumnado a que se pase por la biblioteca, a que coja un libro, lo abra, y se sumerja en los nuevos mundos que las páginas abarcan.

NUESTRO "BUQUE INSIGNIA", EL CLUB DE LECTURA

INFORMACIÓN DE LA BIBLIOTECA

Dispone de 54 plazas de lectura y ocho ordenadores.

El fondo de la biblioteca cuenta con 15.049 registros bibliográficos, en distintos formatos: libros, discos (CDs) y videos (VHS y DVD).

La sala de lectura está abierta la mayor parte del horario lectivo.

En las horas de ocio, los alumnos pueden utilizar los ordenadores para buscar información en Internet.

Está informatizada con el programa MEIGA, de la Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria.

Se puede consultar el fondo bibliográfico en Internet.



Rincón de lectura con sillones, para un ambiente acogedor. I.M.R.



En el club de lectura, leyendo "El club de los raros". I.M.R.



Zona de ordenadores. I.M.R.

BLANCO-VERDE	Pigmento: Flavonoides Efecto: Protección celular, disminución del colesterol-LDL.	Pera, Cebolla, Esparrago, Manzana
AZUL-ROJO OSCURO	Pigmento: Antocianinas Efecto: Aumento flujo sanguíneo, disminución de la inflamación vascular.	Grosella, Ciruela, Cereza, Arándano negro, Arándano
ROJO	Pigmento: Licopeno Efecto: Disminución riesgo cáncer próstata. saludable: Prevención enfermedad cardiovascular.	Tomate, Pomelo, Sandía, Guayaba, Papaya
NARANJA	Pigmento: Betacaroteno Efecto: Efecto antioxidante al captar radicales libres, Disminución riesgo cáncer, Mejora del sistema inmune.	Zanahoria, Calabaza, Albaricoque, Mango, Goji
AMARILLO-NARANJA	Pigmento: Carotenoides Efecto: Mejora del sistema inmune. saludable: Ayuda a combatir el stress oxidativo.	Naranja, Mandarina, Melocotón, Piña

Beneficios de la fruta. [HTTP://WWW.ASOZUMOS.ORG](http://www.asozumos.org)

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS. IMPORTANCIA

Judith Corredoira Rábade

REDACCIÓN / LUGO

El consumo de grupos de alimentos como frutas y verduras se está colocando en el ojo del huracán de la alimentación saludable y, por extensión, de los esfuerzos para recomendar una adecuada proporción de nutrientes que puedan asegurar una mejor calidad de vida y una óptima seguridad de los alimentos que se consumen. Mientras las sociedades subdesarrolladas tienden a las dietas vegetales, conforme aumenta el nivel de vida también lo hace el consumo de alimentos de origen animal. Pero lo que parece claro es que todas las personas deberían consumir

más fruta y hortalizas, especialmente en países en los que, como España, el desarrollo ha supuesto una modificación importante de los hábitos alimentarios. El consumo diario de productos vegetales, en cantidad suficiente y en una alimentación bien equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves, como las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, así como deficiencias de importantes micronutrientes y vitaminas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca el escaso consumo de fruta y hortalizas en sexto lugar entre los 20 factores de riesgo a los que atribuye la mortalidad

humana, inmediatamente después de otros más conocidos, como el tabaco y el colesterol. El consumo mundial de fruta y hortalizas está muy por debajo de los 400 gramos diarios por persona. Esto se debe a que en los últimos 50 años ha disminuido el consumo de cereales y leguminosas, se ha incrementado el de los aceites vegetales, el azúcar y la carne, mientras que la fruta y las hortalizas apenas han aumentado. Se estima que en todo el mundo la gente sólo consume entre el 20% y el 50% del mínimo recomendado.

10 RAZONES PARA COMER FRUTA

- **Ayudan a mantenernos hidratados.** Su alto contenido en agua facilita eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a estar hidratados
- **Ricas en vitamina C.** Por eso se recomienda su consumo a diario, para fortalecer nuestro sistema inmunitario.
- **Fuente de antioxidantes.** Nos protegen frente a ciertas enfermedades, entre ellas las degenerativas, las cardiovasculares y el cáncer.
- **Ayudan a eliminar el exceso de líquido.** Contienen poco sodio y

- mucho potasio, lo que fuerza a nuestro cuerpo a eliminar el exceso de líquidos junto con las sustancias de desecho por la orina.
- **Ricas en fibra.** La fibra ayuda a regular nuestra función intestinal, a corregir el estreñimiento y posee efectos beneficiosos en la prevención y tratamiento de otros trastornos como hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, etc.
- **Contienen poca grasa.** La cantidad de grasa que tienen es inapreciable.

- **Presentes todo el año.** Los cultivos en invernadero permiten que prácticamente todo el año puedas consumir cualquier tipo de fruta, aunque siempre será más cara y escasa fuera de temporada.
- **Una dulce golosina.** Las frutas tienen un sabor agradable y dulzón puesto que contienen azúcares. Son un buen tentempié para cualquier momento del día y puedes tomarlas tanto antes como después de las comidas.
- **Échale imaginación.** Puedes realizar multitud de recetas con ellas,

- tanto dulces como saladas, en salsas, acompañamientos, tartas, pasteles, mermelada, etc.
- **Prueba con originales recetas, lo admiten casi todo.** Como mejor conservan sus propiedades es crudas. Si quieres reducir la pérdida de vitaminas, tienes dos opciones: conservar la piel, lavándolas muy bien bajo el agua del grifo, o realizar un pelado poco profundo. Ya sean crudas y al natural, que cocidas, asadas o en brochetas, resultan deliciosas.

PLAN EN LAS ESCUELAS

El alarmante incremento de cifras de obesidad infantil y enfermedades cardiovasculares en adultos, llevó a la Comisión Europea a formular un plan para la promoción de hábitos saludables como el consumo de fruta, desde edades tempranas.

Al IES Muralla Romana le fue concedida una ayuda, que consiste en el pago íntegro de la fruta consumida por los jóvenes, mediante la aportación económica de 0,25 euros por alumno/la de la ESO y día lectivo.

La fruta que permiten es variada (naranja, plátano, manzana,...) Se distribuyó al alumnado de la ESO en el pasillo de la planta baja, en el recreo.

El centro tenía concedido tres

períodos de reparto, cada período era de cinco días lectivos consecutivos, siendo los siguientes:
- del 23 al 27 de enero
- del 27 al 31 de marzo
- del 24 al 28 de abril

Esta información del Plan figura en el Servicio de Intervención de Mercados del Fogga (Fondo Gallego de Garantía Agraria).

EL IES MURALLA ROMANA LLEVA VARIOS AÑOS PARTICIPANDO EN EL PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS EN LA ESCUELA



Estudiante cogiendo su pieza de fruta. EL PROGRESO



HUERTO ESCOLAR ECOLÓGICO

LUCÍA ÁLVAREZ

REDACCIÓN / LUGO

Los alumnos de 2º ESO de nuestro centro estamos haciendo un huerto ecológico, en el que tenemos que destacar el trabajo diario de estos alumnos, evidentemente ayudados por un profesional y la profesora de PEVS (Promoción de Estilos de Vida Saludable).

En esta actividad estamos intentando plantar vegetales como: lechugas, coliflores, tomates y también algunas frutas como las fresas y los arándanos.

Al mismo tiempo estudiamos los diferentes tipos de plantas, épocas de siembra y las

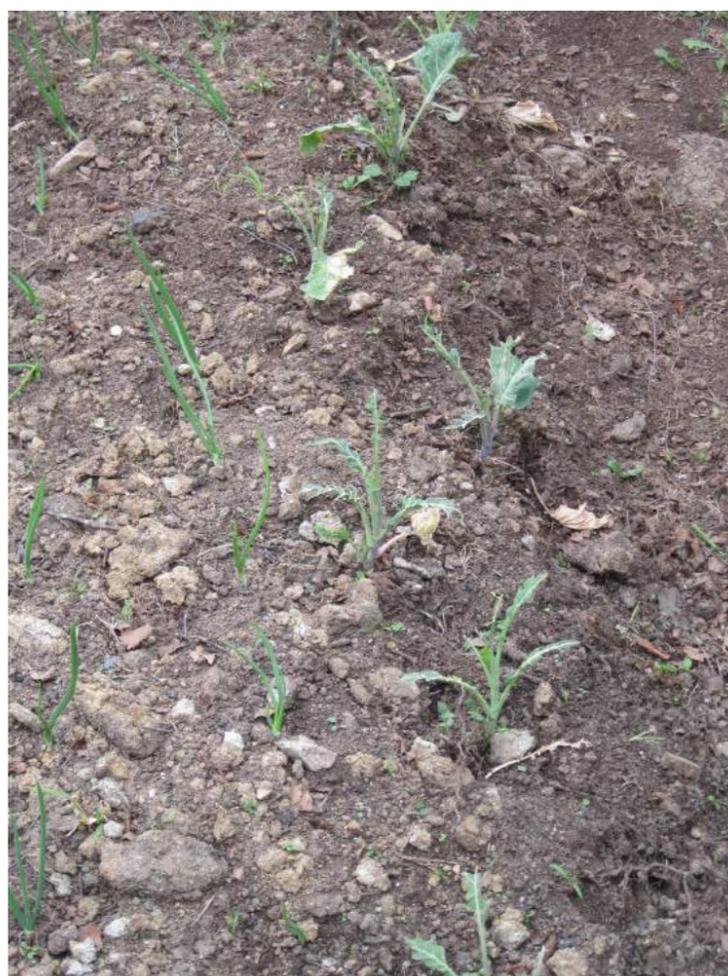
curiosidades necesarias que necesitan.

Tenemos que destacar los aspectos positivos de esta actividad. No sólo la sensibilización de unidades de la naturaleza, como fuente de vida y salud, sino también a reforzar conocimientos adquiridos en el aula.

También nos ayuda a conocernos mejor al trabajar en equipo en busca de un objetivo en común, y que las plantas sigan adelante.

COMPOSTAJE CASERO: LUMBRICARIO

En este proyecto también estamos haciendo un lumbricario que es un pequeño ecosistema donde las lombrices trabajan y generan un desecho orgánico, para que después con ese desecho orgánico podamos dárselo a las plantas para que crezcan más sanas y con los nutrientes necesarios.



COLABORA ADEGA (ASOCIACIÓN PARA LA DEFENSA ECOLÓGICA DE GALICIA)

FINALIDAD: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE





Fotografías da charla-obradoiro "O seguro está na aula" impartida no instituto.



Un equipo participante no obradoiro. I.M.R.

Obradoiros "O seguro está na aula" da Fundación Mapfre

REDACCIÓN / LUGO

Obradoiros para mellorar a cultura financeira e de aforro nos estudantes.



Noutro momento das probas.



Utilizáronse materiais multimedia.

A Fundación Mapfre invitou ao noso instituto a participar na campaña "O seguro está na aula" ofrecéndonos a realización en decembro no noso centro de obradoiros totalmente gratuítos para alumnado de Educación Secundaria.

A campaña tivo como obxectivos:

- Sensibilizar ao alumnado sobre a importancia do aforro e a previsión de futuro como medida de protección fronte aos riscos que poidan xurdir.

- Proporcionar ferramentas para converterse en cidadáns autónomos e informados.

- O alumnado empregou materiais multimedia e Realidade Aumentada para a realización das distintas actividades



Monitor durante a actividade.



Coas gafas para as actividades de realidade aumentada. I.M.R.



Obradoiro realizado o 20 de decembro. I.M.R.



Nido de avispa en la exposición del IES Muralla Romana . M.G.

Un nido de avispa velutina en el I.E.S Muralla Romana

Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

Gracias a una exposición sobre la avispa asiática colocada en la entrada del instituto, pudimos conocer algo más sobre esta especie invasora.

La avispa asiática, también llamada velutina, es una especie invasora que llegó de Europa en el año 2004 procedente del sureste asiático. Los efectos que esta especie provoca son importantes por la depredación sobre otras especies de insectos autóctonos.

El problema de esta avispa, al igual que otras de su género, es

que se alimenta de abejas, aunque esta especie es más agresiva.

Está naturalmente aclimatada a un medio ambiente subtropical templado. Se encuentra en el continente asiático hasta el norte de la India y en las montañas de China, en las zonas geográficas donde el clima es similar al del oeste de Europa (esto explica su buena adaptación).

La reina fundadora de la colonia crea un nido provisional (que no es una colmena). Este no es más grande que una pelota de tenis. De lo contrario, las primeras obreras construirán uno nuevo

en un lugar lo más lejos posible del suelo. Los nidos son contruidos con fibras de madera masticada, y pueden alcanzar un metro de altura y 80 cm de diámetro.

Generalmente, estos nidos son de forma esférica, y tienen un orificio de salida lateral, al contrario de los del avispón, que tienen su salida en la parte baja. Cada nido grande es el hogar de cerca de 2000 avispas, con 150 fundadoras, que al año siguiente crearán al menos 6 colmenas. Las obreras y machos mueren antes del final del otoño.

Cuestiones importantes que debemos conocer sobre la avispa velutina

¿Existe algún programa gallego de vigilancia y control frente a la avispa velutina?

Hoy en día la erradicación es imposible, debido a la falta de atrayentes específicos de la especie y a la imposibilidad de retirar todos los nidos. Por ello, el programa gallego se centra en reducir el impacto que puede tener en los diferentes ámbitos, mediante:

- Capturas de avispas a través de trampas, especialmente en primavera y otoño.
- Eliminación de nidos por parte de equipos especializados, cuando sea posible.
- Formación, y difusión de información a los distintos colectivos afectados.

¿Cómo se diferencian los nidos de avispa velutina?

Son de forma redondeada y de mayor tamaño que los de la avispa autóctona. Se encuentran principalmente en lo alto de los árboles y van creciendo hasta llegar a medir sobre un metro. Y, la entrada es de pequeño tamaño en la zona media, a de la autóctona en en la base y alargada.

¿Existe algún método de control?

Con la eliminación de la reina y la destrucción del mayor número posible de nidos, es el método más eficaz para el control; evitando la producción de nuevas reinas y nidos.

¿Por qué es importante diferenciar la avispa velutina de otras avispas?

Es fundamental, especialmente distinguirla de la *avispa crabro*, ya que la eliminación de ésta favorecería la expansión de la especie invasora al reducir los competidores naturales.



EXPOSICIÓN SOBRE LA AVISPA VELUTINA. M.G.

PIEZA ESTRELLA DE LA EXPOSICIÓN:

UN NIDO DE AVISPA VELUTINA

	<input type="checkbox"/> EL <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Terminación de las patas	<input type="checkbox"/> marillas	Marrones
<input type="checkbox"/> Franja de los dos primeros segmentos de abdomen	Muy fina, amarillo claro	<input type="checkbox"/> na muy parecida en el tercer segmento, amarilla
<input type="checkbox"/> Parte superior de la cabeza por encima de los ojos	Marrón oscuro tirando al negro	<input type="checkbox"/> amarillo
<input type="checkbox"/> Colorax	Muy oscuro tirando al negro	Marrón



Alumnos durante el recreo preparándose su bebida isotónica. M.G.

Bebidas isotónicas, mejor prepararlas uno mismo

Lucía Gómez Novo

REDACCIÓN / LUGO

En el IES Muralla Romana, durante dos recreos en dos días consecutivos, los alumnos de ESO se prepararon sus propias bebidas isotónicas.

Para ello, siguieron las indicaciones del profesor de Educación Física, Alberto Casal. El profesor explicó que las bebidas isotónicas suelen ser bebidas diseñadas para ingerir cuando hacemos ejercicio físico, porque contienen elementos que se pierden durante la actividad: agua (sudor), sales minerales, energía...

Se llaman isotónicas porque su composición electrolítica es semejante a la del interior de nuestro cuerpo. Para ello, no deben contener demasiado azúcar, ya que impediría la absorción de agua. Entonces, son bebidas REHIDRATANTES; no confundir con bebidas ESTIMULANTES o ENERGIZANTES.



Exprimiendo los cítricos. M.G.

SON BEBIDAS REHIDRATANTES, NO CONFUNDIR CON BEBIDAS ESTIMULANTES O ENERGIZANTES.



Parte del cartel expuesto, indicando los pasos a seguir. M.G.

INGREDIENTES

Precisamos un agente hidratante (agua), sales minerales para recuperar las que se pierden con el ejercicio y la sudoración (sodio, potasio, magnesio, calcio...) y nutrientes que nos aporten energía rápida (glúcidos) como el azúcar.

PREPARACIÓN

1. Exprimir la fruta cítrica preferida (limón, naranja, mandarina...)
2. Diluir el zumo en agua, mínimo ¼ de litro
3. Agregar azúcar al gusto (pero no más de 2 cucharadas). Puede sustituirse el azúcar por edulcorante.
4. Agregar la puntita de una cucharilla de sal y otra de bicarbonato sódico.
5. Remover bien y... ¡A reponer fuerzas!

MI BEBIDA ISOTÓNICA (FICHA)

REDACCIÓN / LUGO

Ingredientes:

Agua
Un cítrico
Una cucharada de azúcar
Unos gramos de sal
Unos gramos de bicarbonato sódico

Procedimiento:

Echar el zumo (primero exprimirlo), añadir azúcar, bicarbonato, sal y el agua (puede incorporarse al principio o al final).

¿Qué contiene?

Vitamina A, Vitamina C, algunos del grupo B (B12, B6), minerales, cloruro sódico, Na, bicarbonato cálcico. El bicarbonato reduce los ácidos de nuestro cuerpo.

¿Qué es?

Es una bebida que repone los líquidos perdidos al sudar, cuando se hace ejercicio se pierden sales minerales, el agua que retiene nuestro cuerpo, todo eso lo repone.



Botella de agua. WIKIPEDIA.

LOS BENEFICIOS DE LA LECHE EN LA ADOLESCENCIA

Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

Ingerir leche en la adolescencia es un factor importantísimo. Un estudio sacó a la luz que los adolescentes que toman leche son 43% menos propensos a sufrir diabetes tipo 2 de adultos.

La adolescencia es la llamada “edad del crecimiento”, en la cual los huesos necesitan más calcio y otros nutrientes, que aportan la leche. Por ello, es importante tomar leche en estas etapas.

También debemos prestar atención a las bebidas que un adolescente consume. La mayoría de los adolescentes beben más refrescos o zumos industriales que leche. Siendo también un riesgo, porque los refrescos y otras bebidas con cafeína interfieren con la forma en la que el cuerpo absorbe el calcio.

Un ejemplo muy común es en un bar, si miras alrededor encuentras a muchas más personas tomando bebidas como Coca-cola, Fanta, Sprite... que tomándose un café o un batido, como se hacía antes.

Un adolescente que consume refrescos con frecuencia, generalmente lo hace en lugar de beber leche. Un estudio realizado en 1994 por el Journal of Adolescent Health



Yogur elaborado con leche . IES MURALLA ROMANA

indica que los adolescentes consumen más de cinco latas de refrescos al día, un hábito muy perjudicial ya que favorece futuras fracturas óseas.

El gobierno, al tanto de esta problemática, ha decidido poner un impuesto para reducir el consumo de estas bebidas y, realiza campañas en favor de la ingesta de leche, aunque estas medidas resultan insuficientes.

No sólo el calcio ayuda a tener una estructura ósea idónea, sino que practicar deporte o alguna actividad física también influye en desarrollar unos huesos sanos.

GRAVE ERROR DE LOS JÓVENES, SUSTITUIR LECHE POR BEBIDAS AZUCARADAS

OTRO ERROR ES PENSAR QUE LA LECHE ENGORDA

HAY LECHE LIBRE DE GRASAS...

El calcio es un mineral esencial muy importante para tener unos huesos y dientes fuertes. Hay varios minerales que son esenciales para el cuerpo humano y que se obtienen a través de la alimentación. Los minerales más importantes se necesitan en grandes cantidades.

EN LA ADOLESCENCIA ES IMPORTANTE EL CONSUMO DEL CALCIO QUE APORTA LA LECHE

GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS, POR EJEMPLO: SIN LACTOSA

Jóvenes no toman leche por miedo a engordar

Muchos adolescentes deciden hacer dieta o régimen, evitando el consumo de productos lácteos porque piensan que engordan. Es importante informarse de que la leche libre de grasa, desnatada, o baja en grasa son una forma excelente de consumir calcio sin añadir mucha grasa adicional a las dietas. Por ejemplo, la leche descremada aporta 8 gramos de proteína de alta calidad.

Los intolerantes a la lactosa

La intolerancia a la lactosa se produce por la disminución o ausencia de lactasa en el conducto digestivo.

Antiguamente los intolerantes a la lactosa no tenían otra salida que dejar el consumo de leche a un lado pero a día de hoy, y cada vez más común, cualquiera puede acceder a la leche sin lactosa.



Leche FRESCA 1,5 litros

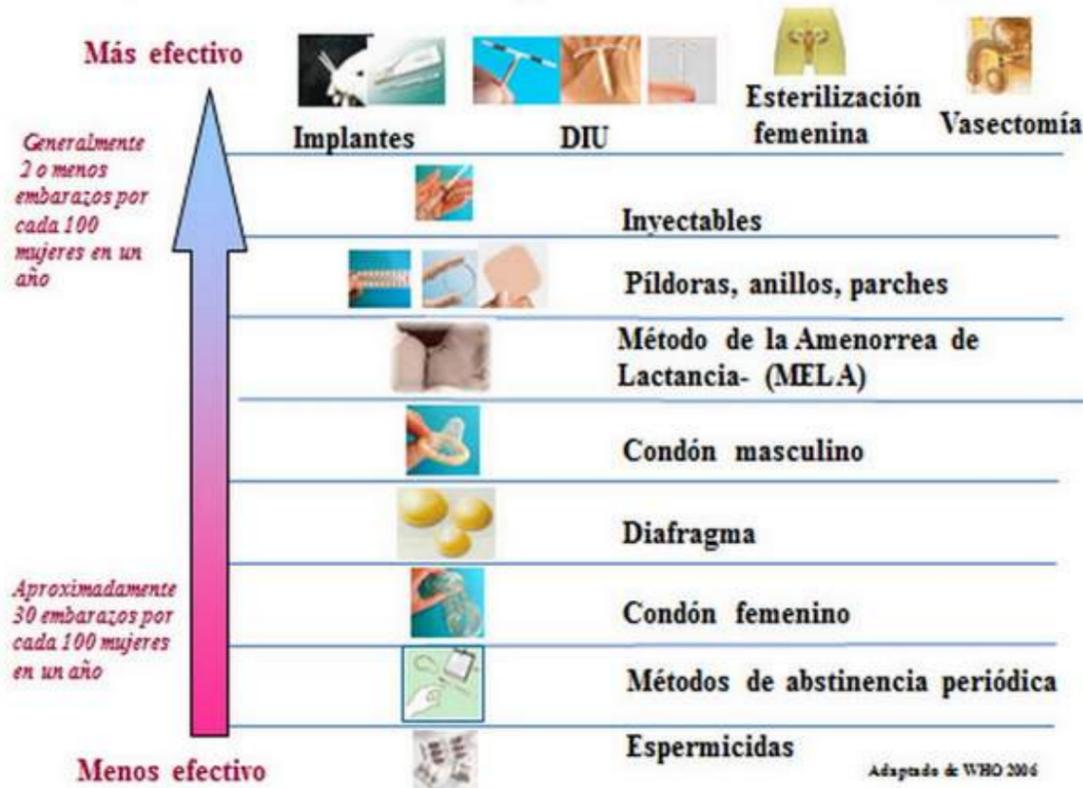


LEYMA natura

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico



Comparación de la efectividad típica de los métodos anticonceptivos



Cuadro comparativo de los métodos anticonceptivos. FUENTE: CUADROCOMPARATIVO.ORG

Charla sobre sexualidad en centros escolares - Previlugo

ANTÍA CARREIRA

REDACCIÓN / LUGO

Gracias al programa preventivo PREVILUGO ofertado a los centros por el Ayuntamiento de Lugo, hemos gozado de unas explicaciones sobre diversos temas de nuestro interés. Una de las más destacadas es la sexualidad. Un tema del que, por vergüenza, incomodidad, o algún otro tipo de razón, nuestros padres no suelen tratarlo con nosotros, ni nosotros con ellos.

En ella nos han explicado el significado de sexualidad:

1. Conjunto de características físicas y psicológicas propias de cada sexo.
2. Conjunto de actividades y comportamientos relacionados con el placer sexual.

De los cuales, algunos teníamos una idea equivocada.

También participamos en un coloquio referente al tema e hicimos diferentes juegos y prácticas, como la colocación de un preservativo. Así mismo nos explicaron diferentes

métodos anticonceptivos y la media de gente en España que los utiliza.

*El 27,3 % de las mujeres en edad fértil no utilizan ningún método anticonceptivo (incluyendo en el dato a las que señalan no tener relaciones).

*El preservativo sigue siendo el método anticonceptivo más utilizado en España (31,3 %).

*El mayor número de usuarias de anticoncepción hormonal se concentra entre los 20 y los 30 años.

*El mayor número de usuarias de DIU se concentra a partir de los 30 años.

*Y el mayor número de usuarias de anticoncepción irreversible desde los 35.

*El porcentaje de mujeres en riesgo de quedar embarazadas por no utilizar un método anticonceptivo teóricamente eficaz es bajo, lo que quiere decir que buena parte de los

embarazos no deseados se producen por mal uso o problemas de cumplimiento con el método por ellas elegido.

*Se siguen realizando descansos en el uso de anticoncepción hormonal, a pesar de que su práctica está formalmente desaconsejada.

*Especialmente es relevante el uso inconsistente o mal uso del preservativo.

Estamos muy agradecidos y satisfechos porque nos pareció un tema de mucho interés, ya que existen muchos embarazos no deseados y creemos que es eficaz y necesario estar informados, a fin de evitar diferentes problemáticas que se derivan a poco conocimiento sobre el tema.

ENSEÑARON A COLOCAR UN PRESERVATIVO

LA IMPORTANCIA DE DONAR SANGRE

ANTÍA CARREIRA

REDACCIÓN / LUGO

En el IES Muralla Romana, junto con otros centros, estamos a favor con compartir nuestra sangre con gente que lo necesita. Por ello, cada cierto tiempo la unidad móvil de donación, nos espera a la salida de nuestro centro educativo.



Unidad móvil de donación.

Todo el proceso, incluido el reposo, no dura más de 30 minutos. 450 ml pueden salvar hasta 3 vidas, ya que al llegar al centro de transfusión es dividida en 3 componentes: hematíes (glóbulos rojos), plasma y plaquetas que se derivan a cada enfermo en función de sus necesidades.

Desde estas páginas animamos a colaborar no solo a donar sangre, sino también en la donación de órganos.

OTRA VIDA PUEDE SEGUIR A TRAVÉS DE LA TUYA

Los trabajadores y estudiantes del IES, mayores de edad, suelen participar positivamente en esta actividad.

Gracias a ello, cada donante siente la enorme satisfacción al saber que puede salvar una vida.

La droga mata a 1.000 personas al año en la carretera.

1 de cada 10 conductores conduce bajo los efectos de las drogas. La consecuencia son más de 1.000 muertos al año que, desde ahora mismo, podemos evitar entre todos. Porque la mayoría de los conductores drogados no mueren solos.

SACA TUS DROGAS DE LA CIRCULACIÓN.



Campaña del 2014 de la DGT. DGT

TRABAJO SOBRE DROGAS

Conocer para prevenir

JOEL NÚÑEZ

REDACCIÓN / LUGO

Estudio realizado con información recibida en unas charlas para 2ºESO sobre prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

¿Qué son las drogas?

Una droga es una sustancia natural o artificial que altera el rendimiento físico, la percepción, el estado de ánimo, la conducta y conocimiento de quién la consume, lo que acostumbra a acarrear un perjuicio para su salud y para su entorno familiar y social. Asimismo es una sustancia que puede modificar el pensamiento, las sensaciones y las emociones de la persona que la consume.

Algunas drogas se consideran legales y otras ilegales. Que un tipo de droga se considere legal, como por ejemplo, el tabaco o el alcohol, implica tan solo una regulación diferente de la producción y de la comercialización y en ningún caso quiere decir que NO sea peligrosa.

Drogas legales y drogas ilegales.

Entre las drogas, algunas son



Campaña de la Xunta de Galicia.

ilegales y otras plenamente legales. Legales o no, todas comportan riesgos de problemas de salud o conducta y, en muchos casos es un proceso adictivo: la drogadicción, toxicomanía, drogodependencia. Es decir el consumo habitual y compulsivo de las drogas.

¿Cómo se clasifican las drogas?

La variedad de las drogas es muy amplia, para clasificarlas se recurre a las vías de consumo:

- Fumadas: Cannabis (hachís y marihuana), tabaco y, en ocasiones, heroína.
- Por vía oral: Alcohol, drogas

de síntesis.

- Aspiradas: Cocaína, speed (sulfato de anfetamina).
- Inhaladas: Disolventes, pegamentos.
- Inyectadas: Heroína.

ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas son bebidas que contienen etanol. La dependencia de las bebidas alcohólicas se denomina alcoholismo. El alcohol es una sustancia psicoactiva o droga, cuyo consumo desmedido puede hacer daño al organismo, básicamente el sistema nervioso o el hígado, además es el agente causal indirecto de problemas de familia y en la sociedad.

TABACO

El hábito de fumar perjudica a casi todos los órganos del cuerpo. Ha sido definitivamente vinculado a las cataratas y la neumonía y ocasiona la tercera parte de las muertes relacionadas con cualquier tipo de cáncer, el índice de muertes por cáncer se multiplica en los fumadores. Fumar mata a más de 440.000 ciudadanos americanos cada año.

COCAÍNA

La cocaína causa un intenso viaje de corta duración seguido inmediatamente por su opuesto; depresión intensa, tensión nerviosa y ansia por más droga. Los que la consumen a menudo no se alimentan ni duermen apropiadamente. Pueden experimentar un marcado incremento del ritmo cardiaco, espasmos musculares y convulsiones.

HACHÍS

El hachís está compuesto de las resinas comprimidas de la planta del cánnabis. El hachís puede ser extraído a través de la planta, a través de procesos químicos o por medios mecánicos que quitan la resina desde el exterior de las yemas de la marihuana. El hachís se vende en bloques comprimidos, pelotas o ladrillos, y en el momento de llegar a consumirlos, pueden ser pequeños cuadrados envueltos en papel de aluminio. El hachís es

adictivo. La adicción se presenta según pasa el tiempo y se emplea energía en adquirir o consumir la droga. Esta droga causa malformaciones del cerebro, de la médula espinal, del hígado y de las piernas.....

Efectos de las drogas sobre el sistema nervioso

Depresoras del sistema nervioso central:

- Alcohol.
- Hipnóticos.
- Ansiolíticos.
- Opiáceos.
- Tranquilizantes.
- Inhalantes.

Estimulantes de la actividad del sistema nervioso central:

- Anfetaminas.
- Nicotina.
- Cocaína y derivados.
- Xantinas (cafeína, teobramina.....)

Sustancias psicodélicas o perturbadoras:

- Alucinógenas (LSD, Mescalina).
- Cannabinoides: (Hachís, Marihuana).
- Drogas de síntesis (Éxtasis, Ketamina).

QUE UNA DROGA SE CONSIDERE LEGAL, NO QUIERE DECIR QUE NO SEA PELIGROSA



Campaña del Ministerio de Sanidad.



Los alumnos del IES Muralla Romana durante la visita a la Fundación CEL. WEB FUNDACIÓN CEL

VISITA A LA C.E.L Y A MADERAS BESTEIRO

Aroa Lombardía
Freire

REDACCIÓN / LUGO

El día 21 de abril del presente curso los alumnos y alumnas de 2º de E.S.O del Instituto Muralla Romana de Lugo, hicieron una salida para visitar la C.E.L (Confederación de Empresarios de Lugo) y la empresa Maderas Besteiro. Esto dentro de programa "EDUEMPRENDE"

La C.E.L, organización sin ánimo de lucro, fue fundada en 1977 y aglutina asociaciones empresariales y diferentes empresas. En ella pudimos conocer los servicios que ofrece: asesoría jurídica, formación a empresarios, información sobre ayudas, ... De igual modo nos dieron consejos útiles para asegurarnos un buen futuro.

Charlamos con los promotores de Raiola Networks, Domesting.com y Alcia Servicios.

Tenemos que destacar su atención en todo momento y sus explicaciones y consejos.



Otro momento de la visita. WEB FUNDACIÓN CEL



INSTALACIONES MADERAS BESTEIRO. MBESTEIRO

En Madeiras Besteiro, empresa familiar nacida en 1930, aprendimos como un conjunto

de valores tales como esfuerzo, confianza y tradición pueden hacer que una empresa perviva durante tantos años.

Aprendimos sobre los productos que ofrece: armarios, cocinas, estructuras, ferretería, madera, puerta, ...

Pudimos ver también el funcionamiento real de una empresa y cómo las máquinas facilitan enormemente este trabajo.

PROGRAMA EDUEMPRENDE-ATRÉVETE

REDACCIÓN / LUGO

Este programa que se desarrolla en el marco del Plan eduemprende va dirigido a fomentar, motivar, y sensibilizar al alumnado de educación primaria y educación secundaria obligatoria en el espíritu emprendedor.

Esta acción se establece dentro de un ámbito de colaboración entre la Consellería de Cultura, Educación, y Ordenación Universitaria, y las diferentes asociaciones empresariales, en favor del impulso de la cultura emprendedora entre el alumnado y darle a conocer al tejido empresarial de su entorno.

Este programa lleva asociada la entrega de galardones a las mejores propuestas de emprendimiento.

En el curso 2014-2015, en la categoría de 2º ESO resultaron premiados dos trabajos de nuestro instituto. Fueron reconocidas las ideas de Marina Zurita Díaz (que contó con la colaboración de su compañero Antón Veiga Vázquez) y de Sara Suárez Redondo.

Y en el curso 2015-2016, en la categoría de 2º ESO resultó premiado el trabajo de Alejandro Muñoz Seoane.

En ambas ocasiones los premiados se tuvieron que desplazar hasta Santiago, en la Ciudad de la Cultura, para recoger el galardón de manos del Conselleiro de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, Román Rodríguez.

Visita de un profesor italiano, Angelino Antonio Iannone

Iria Liñares Cereixo

REDACCIÓN / LUGO

El quince de febrero los alumnos de segundo recibimos en el aula la visita de un profesor de intercambio italiano.

Su nombre es Angelino Antonio Iannone. Vive en Molise, una pequeña región con gran variedad de cosas. Allí hay una impresionante riqueza histórica y cultural, ya que cuenta con numerosos restos romanos, como en Lugo. Y esa es una de las razones de su viaje.

Según nos cuenta, en Italia el ministerio de educación les concede a los profesores unas becas para el intercambio de países. Y así poder conocer “cómo funcionan las cosas” en otros lugares.

Angelino fue a Madrid para aprender español y estuvo allí durante dos años. Después regresó a Italia para ejercer como profesor del idioma. Actualmente da clases de secundaria 2º en un instituto de su lugar de origen. Lleva ya 15 años impartiendo clases. “Desde que soy profesor intento enseñarles a los niños a valorar el español tanto como el italiano. Cuando el centro me lo permite los llevo de excursión a Salamanca y eso les ayuda mucho en la pronunciación”, afirma.

Cuando envió la solicitud para conseguir la beca le dieron a elegir tres sitios de España: Galicia, Andalucía y Cataluña; y el optó por Galicia. Pero afirma que Galicia le llamó especialmente la atención, en concreto Lugo, por su antigua muralla y su parecido a Molise. Dice que es como estar en casa, pero a la vez no, porque cree que aquí en Galicia somos mucho más “expresivos”.



Alumnado de 2ºESO con Angelo Iannone. 2ºESO-A



Angelo impartiendo la clase en español. 2ºESO-A

Las clases en Italia son muy diferentes a las de aquí, según Angelino.

La educación primaria dura 5 años. Desde los 6 hasta los 11. La educación secundaria dura 3. Desde los 11 hasta los 14. La educación secundaria 2º dura 5. Desde los 14 hasta los 19 años.

Y si alguien quiere acceder a la universidad tiene que hacer unas pruebas de selectividad, que son 3 pruebas escritas y una oral.

En los institutos y colegios de allí lo primero que enseñan a sus alumnos es a ser independientes y organizados con sus cosas.

Desde el primer día les exigen guardar silencio y pedir permiso para todas sus acciones. (Aquí en un principio también nos obligaban a hacerlo y aún lo hacen, aunque con el paso de las generaciones tratamos a los profesores con mucha confianza, casi como si fueran familiares, pero allí ni se les pasaría por la cabeza

algo así).

En el instituto de Angelino los alumnos empiezan las clases a las ocho y veinte. Tienen un recreo de diez minutos y cuentan con clases todas las tardes, incluso los sábados.

Ese centro da 4 opciones de idiomas: alemán, francés, inglés y español. La mayoría de ellos deciden estudiar español por el parecido de las lenguas.

Charla de J.M. Freire

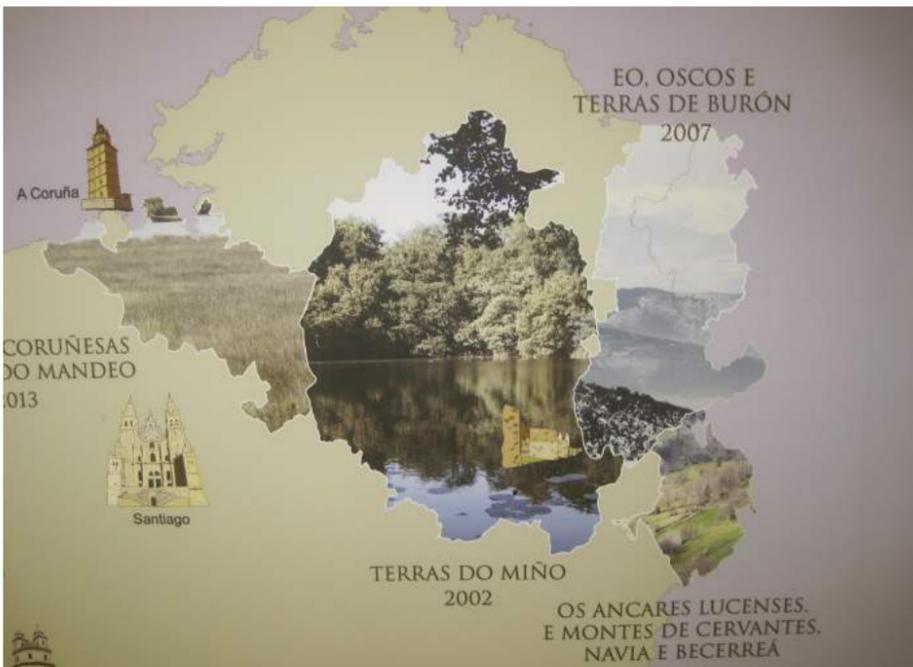
REDACTOR JEFE DE EL PROGRESO

D. José Manuel Freire, redactor jefe de El Progreso, impartió una charla sobre el trabajo de los periodistas; iba dirigida al alumnado de 2º ESO-A, que está participando en el proyecto educativo Escuela de Prensa El Progreso. Éste les explicó como se hace un jornal, ayudándoles así a elaborar el suyo para el proyecto.

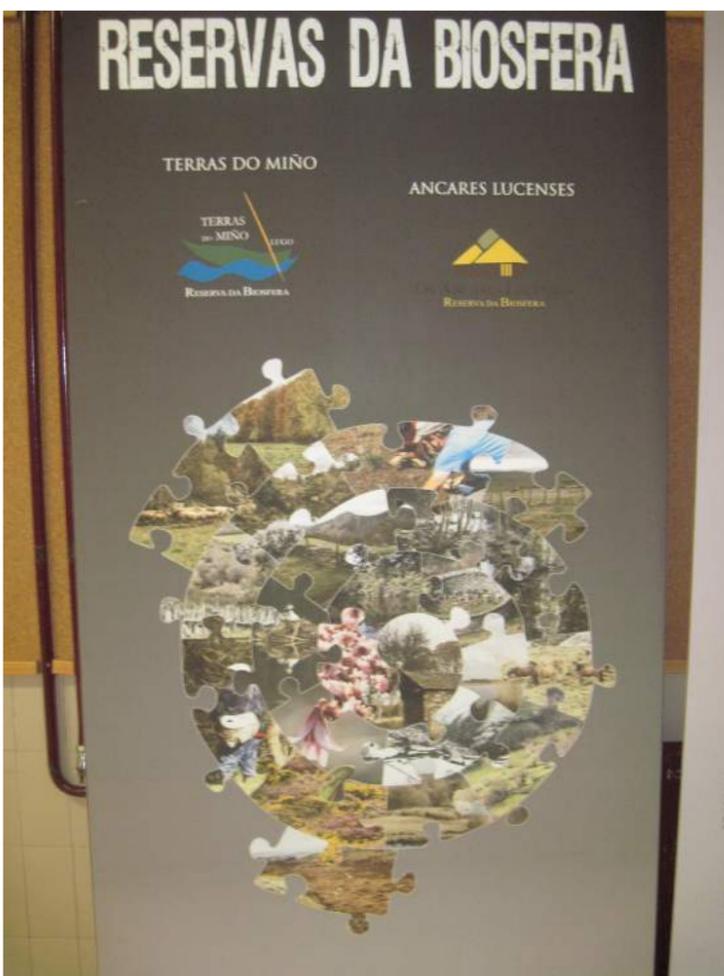
Agradecer la charla y resaltar las dotes del ponente, no solo cómo buen comunicador y periodista que ya es, sino también como gran docente (aunque únicamente fueran 50').



Fotografía de J.M. FREIRE (a la derecha) con los asistentes a la charla. M.G.



Exposición itinerante sobre as Reservas da Biosfera Terras do Miño e os Ancares Lucenses e Montes de Cervantes, Navia e Becerreá. NOVIEMBRE 2017 - I.M.R.



Exposición itinerante sobre as Reservas da Biosfera no instituto

Persoal do Centro de Interpretación Terras do Miño explicou ao alumnado de 1º e 2º da ESO a finalidade desta exposición; dando a coñecer a riqueza natural, tanto de flora como de fauna, e ensinando a paisaxe das Reservas da Biosfera.

A finalidade é educar e concienciar na importancia de colaborar na conservación dos ecosistemas.

Un panel da exposición. I.M.R.



Reservas da biosfera na Península Ibérica. I.M.R.



Persoal do centro de interpretación Terras do Miño durante a charla ao alumnado do IES Muralla Romana. I.M.R.



Actores durante la función. PARLOM FILM.COM

TEATRO EN INGLÉS "Canterbury Tales"

Aroa Lombardía Freire

REDACCIÓN / LUGO

El pasado día 3 de febrero el alumnado de los cursos de 2º, 3º y 4º de E.S.O de nuestro instituto, IES Muralla Romana, acudió al auditorio Gustavo Freire de nuestra ciudad para ver una obra de teatro en inglés. Era una actividad gratuita para centros escolares que realizaba el Concello de Lugo.

Durante sesenta y cinco minutos se pudo disfrutar de la actuación del grupo de teatro Parlom Films que interpretaron tres cuentos de la obra "Canterbury Tales", de Geoffrey Chaucer.

Éste fue un escritor, filósofo, diplomático y poeta inglés, conocido sobre todo por ser autor de los Cuentos de Canterbury. Geoffrey Chaucer (Londres, c. 1343- 1400) está considerado como el poeta inglés más importante de la Edad Media.

Parlom Film Company es una compañía británica creada en 2006 para hacer espectáculos teatrales que tienen un doble objetivo: educar a los jóvenes



Cartel de la Muestra.

con valores como el respeto, la confianza y la amistad y acercarlos al arte dramático utilizando la lengua inglesa.

La obra que vimos es una adaptación del clásico de la literatura británica escrito por G. Chaucer en el siglo XIV. En ella se abordan tres cuentos breves de estilos y mensajes morales distintos narrados por los peregrinos en su camino a Canterbury.

Los cuentos que vimos son tres:

"The Nun's Priest's Tale" (Musical)

En esta fábula se cuenta cómo la arrogancia no debe vencer a la humildad.

"The Pardoner's Tale" (Thriller)

En este cuento dos amigos ven como la amistad que les unía se ve truncada por los deseos de codicia que ambos tienen. La avaricia es la causa de todos sus males.

"The Wife of Bath Tale" (Comedia)

Es una divertida comedia donde un caballero falta el respeto a una mujer, por lo que es obligado a iniciar un viaje donde aprenderá lo que las mujeres desean por encima de todo: ser respetadas.

El camino de ida y vuelta sirvió a los alumnos como momento para reforzar la convivencia, compartir intereses y vivencias en un ambiente distendido, relajado y diferente al habitual.

MICROTEATRO La muestra: Un clásico entre los clásicos

Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

El departamento de Cultura del Ayuntamiento de Lugo nos ofertó esta actividad.

El dos de febrero del 2017, dos integrantes del grupo lucense "Lucecús Teatro", Isa Herrero, Anxo Manoel, y su director Rubén Pérez nos acercaron de una forma muy divertida y amena el maravilloso mundo de los autores clásicos.

Nos ofrecieron un recorrido por las diferentes piezas teatrales programadas para la muestra de Teatro Clásico 2017.

En la obra, Laurencia es una profesora de literatura que se toma muy en serio su trabajo, un poco antipática y aburrida. En cambio, Venancio es un actor que desea jubilarse para viajar por el mundo entero.

Una lección curiosa y divertida con la que pretenden romper los tópicos de las obras de los autores clásicos, serios y aburridos que no invitan a la lectura, pero que arrancaron nuestras risas y participación.



Isa Herrero y Anxo Manoel, durante la actuación. M.G.



Otro momento de la representación de los integrantes de LUCECÚS TEATRO. M.G.

DIA DAS LETRAS GALEGAS 2017

“Tal vez foi a inxenuidade á que me refería antes a que me levou a narrar os meus primeiros contos da mesma forma que o meu avó me contaba os episodios máis destacados da súa longa vida, é dicir, mantendo a orde que seguiran no seu desenvolvemento real”

Carlos Casares Mourino,
Ourense 1941 – Nigrán 2002



“Para esta, todo escritor é un manipulador, un fabricante de artificios, mesmo cando manexa aquelas palabras que ten máis preto do corazón, como as que emprega para escribir o seu diario. Pero tamén as outras, as que utiliza nas súas memorias ou nas súas novelas. Non hai ilusionismo sen truco. O máis que se nos pode pedir, como nos ocorre cos magos, é que non se note”



*Adiós, ríos; adiós, fontes;
adiós, regatos pequenos;
adiós, vista dos meus ollos;
non sei cando nos veremos.*

*Miña terra, miña terra,
terra donde me eu criei,
hortiña que quero tanto,
figueiriñas que prantei,*

Rosalía de Castro, Padrón 1837 - 1885

*prados, ríos, arboredas,
pinares que move o vento,
paxariños piadores,
casiña do meu contento,*

*muíño dos castañaes,
noites craras de luar,
campaniñas trimbadoras
da igrexiña do lugar,*

*amoriñas das silveiras
que eu lle daba ó meu amor,
camiñoños antre o millo,
¡adiós, para sempre adiós!*

*¡Adiós gloria! ¡Adiós contento,
¡Deixo a casa onde nacín,
deixo a aldea que conoso por un
mundo que non vin!*

*Deixo amigos por extraños,
deixo a veiga polo mar,
deixo, en fin, canto ben quero...
¡quen pudera no o deixar...!*

"EN GALEGO, SEN CANCELAS", Correlingua 2017

IRIA LIÑARES

REDACCIÓN / LUGO

Este ano 2017 o correlingua pisa forte na terra coa súa nova edición baixo o lema "En galego, sen cancelas".

Os meus compañeiros de primeiro e segundo da ESO e máis eu participamos no concurso de pancartas que tivo lugar na praza de Santa María de Lugo.

A nosa idea consistía nun debuxo da bandeira de Galiza correndo por unhas notas musicais a carón dunha gaiola aberta. Que simboliza a liberación do galego, coa frase En galego soa mellor.

"Facela foi unha experiencia estimulante que nos axudou a mellorar a convivencia na aula. Gustoume moito poder participar neste tipo de evento para fomentar a nosa fala e defendela, sobre todo. O galego é unha lingua belisimima que todos nós teríamos saber empregar. Deberíase utilizar por case todo o mundo na fala oral. Gustaríame que moita máis xente pensara o mesmo camiño", afirma unha compañeira.

Percorremos (en horas lectivas) a muralla e o centro da cidade xunto con outros institutos de educación secundaria, expoñendo cadansúa pancarta. Ao final do traxecto nomearon aos tres gañadores (non estabamos nós entre eles).

QUE É CORRELINGUA?

É unha actividade de carácter nacional que transita a través dunha localidade a outra cun denominador común que é a dinamización lingüística da mocidade, este é evidente se temos en conta a importante perda de falantes que se está a producir entre a poboación máis nova. É preciso intervir de maneira efectiva no mantemento e difusión do idioma galego e facelo coa participación da xente nova.

O correlingua ten un himno propio "A miña boca non se equivoca", que dí así:



Alumnado do IES Muralla Romana no Correlingua. EDNL

**Alimenta o planeta
broua polo vento
a lingua dos galegos
non se atura nos museos.
Eu quero ir polo mundo
mais por un mundo
diverso
onde cada home pouse
o poder do seu acento.
Fala, non cales!
Fala, non pares!
A miña boca provoca
a miña boca non se
equivoca...**

Esta é tan só unha pequena parte da canción.

HIMNO DO CORRELINGUA

**"A MIÑA BOCA
NON SE
EQUIVOCA"**

Concursos e actividades do Correlingua

Hai tres modalidades de concurso:

ELABORACIÓN DO MANIFESTO, dirixido ao alumnado de secundaria,

BANDA DESEÑADA, dirixido ao alumnado de Educación primaria e infantil,

VÍDEO, para o conxunto.

Os gañadores dos concursos reciben un premio da participación ben no proxecto Terra e unha visita á Eira de Xoana.

CARREIRA

Entorno ao día das letras galegas ten lugar o acto central do correlingua, unha carreira non competitiva na que se percorre unhas dez localidades.

FESTA FINAL

Ao rematar a carreira ten lugar un acto coa presenza de todas as organizacións colaboradoras e a participación directa do alumnado.

O galego, tan noso!

En relación a este tema...Penso que é importante destacar tamén a importancia do uso do GALEGO

Todos sabemos que en Galicia hai unha lingua oficial, o galego, que convive coa lingua oficial de España, que é o español.

Os galegos temos o deber de saber empregar as dúas linguas, porque somos galegos por obra e graza do idioma! E ser así non é malo, para nada.

OPINIÓN

IRIA LIÑARES

*E eu preguntome... por que non falalo?
É fermoso, é tan especial, tan noso!*

*Di si ao galego!
O noso idioma nai.*

Consellos, para falar galego

1. Se na túa casa falas o Castelán, intéresate pola nosa lingua.
2. Non teñas vergoña de ter erros ao falalo ou escribilo e non deixes de facelo por iso. Se o practicas iralo mellorando.
3. Fala galego con moitas persoas, verás como te entenden.

4. Aínda que che respondan en castelán, insiste en que respeten os teus dereitos a falalo.

5. Ás veces non é doado falar galego con persoas coas que sempre falaches español. Podes comezar a usalo con persoas que coñezas. Incluso até consigas que che respondan na mesma lingua!

ACOSO ESCOLAR o BULLYING

NAILA DÍAZ VILELA

REDACCIÓN / LUGO

El acoso escolar, también llamado Bullying, es un tipo de violencia que se caracteriza por la desigualdad de poder entre el agresor y su víctima. Para determinar que un caso es realmente de acoso debe cumplir unas características como por ejemplo que la acción debe ser repetida y de forma recurrente. Además, los acosadores pueden intervenir en grupo o en solitario y puede que este agrede al acosado de forma directa o dirigiendo a otras personas en su nombre.

Tras un caso de bullying, la víctima puede que sufra fracaso escolar, depresiones constantes e incluso puede llegar al suicidio, pero las consecuencias no son solo para el agredido, sino que también hay implicados secundarios como por ejemplo la familia y los docentes.

Otros de los personajes principales en este triángulo son los testigos, estas son las personas que conocen esta situación. Entre ellos sufre un contagio social, esto quiere decir que si uno no habla no lo hace ninguno. Los testigos deben intervenir y dejar el miedo a un lado ya que la mayoría de estos casos pudieron haber sido salvados por los testigos, pero por desgracia no actuaron.

1 DE CADA 7 ALUMNOS SUFREN ESTE ACOSO

Las burlas entre compañeros siempre han existido. Estas no son consideradas maltrato si a la víctima no le afecta, pero si ésta causa un trauma en el receptor de la broma pueden llegar a ser consideradas acoso.

MITO 1:

“El acoso escolar es sólo violencia física”

Este es uno de los mitos que la sociedad piensa sobre el

bullying que por supuesto es falso, como hemos dicho anteriormente, el bullying es desigualdad de poder entre ambas partes, por lo que pueden ser traumas psicológicos.

MITO 2:

“En realidad sólo es un juego de niños”

Por si hace falta recordarlo en los juegos todos se divierten no unos a costa de otros. Ahora os haré una pregunta, ¿si de verdad creéis que es un juego por qué miles de niños fallecen por esto?

MITO 3:

“Los acosadores son siempre niños (nunca niñas)”

Esto es totalmente falso, el acoso entre varones suele ser más propenso a peleas incluso algunos presumen de sus actos por lo que llama más la atención, pero el acoso entre mujeres también existe, puede que sea más psicológico que físico por lo que es menos visible.

MITO 4:

“El bullying es algo que está de moda y últimamente se le está dando demasiada publicidad”

Está claro que el acoso escolar siempre ha existido, pero eso no quita que le debamos dar menos importancia a este gran problema social que estamos sufriendo hoy en día.

MITOS SOBRE EL ACOSO ESCOLAR QUE HAY QUE DERRIBAR

ACTO CONMEMORATIVO 5 de maio
no salón de actos do I.E.S. Muralla Romana

10:30 a 11:20 h *Búscanse #valentes*

O ACOSO ESCOLAR por 2ºESO-A (titoría)
Definición, tipos, características, perfís dos acosadores, vítimas, afectados e consecuencias.

ACOSO INVISIBLE por 1ºESO-A (L.C.)
Sinopse "Nata y chocolate"

DIVERSIDADE FUNCIONAL por 1ºESO-B (Xª e Hª)
Personaxes históricos e famosos da actualidade

11:50 a 12:40 h *Exposición de libros para prevenir o acoso (Biblioteca)*

BOOKTRAILER por 2ºESO (Club Lectura)
"El club de los raros"

CURTA SOBRE BULLYING por 4ºESO-B (T.I.C.)

REPRESENTACIÓN TEATRAL por 4ºESO-A (Titoría)

COREOGRAFÍA por 3ºESO (Educ. Física)

Deco-GRAFFITI de toda a ESO (Ed. Pl.)
Colabora OTRO PRISMA Asociación de arte urbano

#StopBullying

ORGANIZA: Dpto. de ORIENTACIÓN

NON + Bullying

Siluetas de gente de Kpangster - Freepress.com

Cartel del acto conmemorativo contra el Acoso Escolar celebrado en el instituto. I.M.R.

ALUMNOS DEL I.E.S. MURALLA ROMANA CONTRIBUYEN PARA DETECTAR Y PONERLE FRENO AL ACOSO ESCOLAR

Los alumnos de este centro han participado en un proyecto interdisciplinar, coordinado desde el departamento de orientación. La finalidad del mismo era y es la prevención de conductas violentas que puedan derivar en acoso escolar, para conocer y poder ponerle fin a este lacra social.

El proyecto contra el acoso escolar se ha llevado a cabo principalmente a través de la tutoría, pero también desde otras disciplinas, por ejemplo: a través de la literatura, de las nuevas tecnologías, de la educación plástica y visual, de la historia, de la educación física e incluso del teatro a través de la colaboración de agentes externos. La biblioteca dedicó una sección al acoso escolar y también participó a través del club de lectura.

Trabajando los distintos grupos de la ESO con

enfoques diferentes, al final se realizó una puesta en común, coincidiendo con el Día internacional contra el acoso escolar.

TODO EL ALUMNADO DE LA ESO PARTICIPÓ EN UN PROYECTO CONTRA EL ACOSO ESCOLAR



Graffiti realizado por alumnado de la ESO en colaboración con la Asociación de arte urbano Otro Prisma, a la derecha parte de los artistas. I.M.R.



Beatriz Blanco, la orientadora, en un momento de la presentación del acto. I.M.R.

ACTO CONTRA EL ACOSO ESCOLAR, en imágenes

REDACCIÓN / LUGO

Distintos momentos de la presentación final del proyecto. Para lo que hemos contado con la colaboración de entidades externas tales como la Asociación Hipócritas teatro, la Asociación de grafiteros Otro Prisma y la escuela de baile Ritmo Lugo.

Su colaboración se ha materializado a través de talleres lúdicos a la vez que didácticos, en los que participó alumnado de todos los cursos de la ESO.



Iria Liñares, durante la exposición de su trabajo. I.M.R.



Sección de la biblioteca - Contra el acoso. I.M.R.

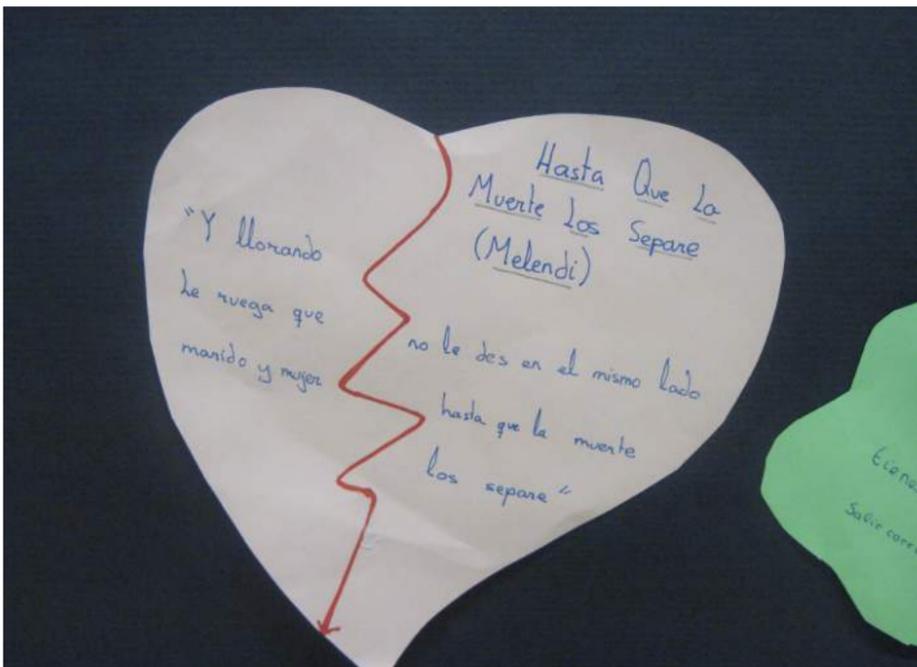


Frame del cortometraje elaborado por alumnado de 4ºESO. I.M.R.

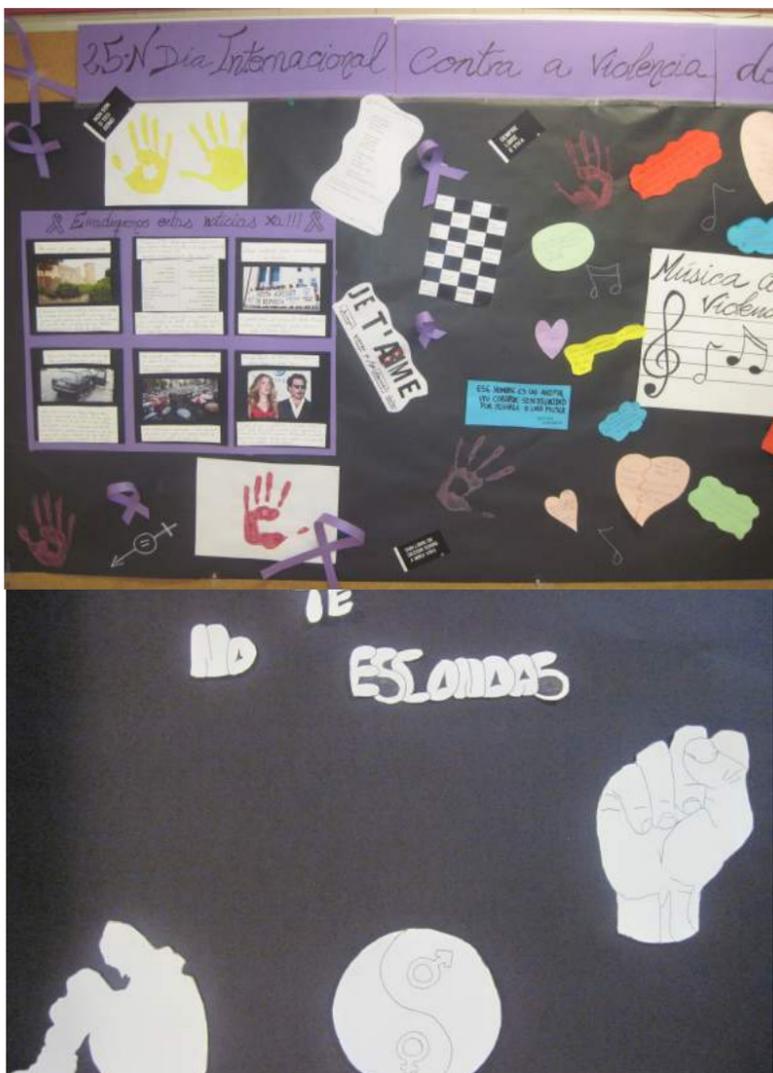
Se puede ver el corto en la siguiente dirección:
<https://goo.gl/8BcX38>



En la fotografía de la izquierda alumnado de 3ºESO realizando el baile y a la derecha, 4ºESO durante la representación teatral.



Exposición de traballos realizados por alumnado da ESO no Día contra a Violencia de Xénero. I.M.R.



Actos do 25 de novembro de 2016: Día Internacional contra a Violencia de Xénero

REDACCIÓN / LUGO

Exposición-Mural de traballos de alumnado da ESO. Colaboraron distintos departamentos didácticos.

Participación na Campaña do Concello de Lugo: 25N, en negro contra a violencia



Na biblioteca do instituto estivo unha exposición de diferentes libros sobre esta temática. I.M.R.



FESTIVAL DE NADAL

O día 21 de decembro de 2016 celebramos o Festival de Nadal. Nas fotografías podemos ver dúas das actuacións, a da esquerda é a do artista invitado Marcos Roca; e a dereita, está o grupo de 2ºESO do que forma parte Muralla News, interpretaron o tema "Campanitas do lugar".

CELEBRAMOS O DÍA DA PAZ NO IES MURALLA ROMANA

REDACCIÓN / LUGO

O alumnado de 1º, 2º e 3º da ESO representaron o símbolo da PAZ no patio do instituto. Tamén realizaron unha solta de globos brancos con mensaxes no interior. Grabado cun dron, grazas á colaboración de CIFP As Mercedes.

Escoitouse a canción: Paz de Paco Damas.

Exposición-mural de traballos realizados polo alumnado para este día (fotografía inferior).

Letra da canción de Paco Damas:

*"¿A dónde va mi vuelo?
SHALOM, SALAM:
¡Por Dios, cesad el
fuego!
SHALOM, SALAM:
¡... que estoy sin alas,
sin aire, sin paz...
y sin olivo!
PAZ, PEACE, PAIX,
MIR, SHALOM,
SALAM.
PAZ, PEACE, PAIX,
MIR, SHALOM,
SALAM."*





PHOTOCALL DO ENTROIDO 2017

REDACCIÓN / LUGO

Celebramos o entroido cun photocall moi alegre e a degustación de doces típicos destas datas (freixos, orellas, rosquillas e flores).

Nas fotografías algúns dos que se animaron a pasar polo photocall e o cartel anunciador.

Adeus martes de entroido, adeus, meu amiguiño, ata domingo de pascua non comerei máis touciño. Adeus, martes de antroido, adeus meu queiridiño ata o domingo de pascua non volvo untar o fuciño.
—Cantiga popular.



Colabora P.C.S. Asistencia á dirección Anteface: Creado por Freepik



Grupo de estudiantes mirando las focas. 2.ESO

Aquarium Finisterrae, enseña a amar la vida marina

UXÍA PENELAS

REDACCIÓN / LUGO

Una de nuestras visitas favoritas fue al Aquarium Finisterrae (Acuario del fin del mundo), situado en la ciudad de A Coruña.

Es un centro interactivo cuyo objetivo es divulgar aspectos relacionados sobre la biología marina y el conocimiento del océano y promover actitudes positivas de amor hacia la vida marina.

Su ubicación es privilegiada con unas vistas maravillosas hacia el océano Atlántico que nos hace soñar con fantásticas criaturas que bailan con las olas.

Nuestra visita didáctica comenzó en la sala Maremágnum, que acoge más de 600 especies atlánticas.

Nos encantaron las medusas, los caballitos de mar, los congrios, las terribles morenas, las delicadas lubinas... y ¡cómo no! La charca caricias, donde pudimos observar pequeñas crías de tiburones y las estrellas de mar.

Y en nuestro paseo a través de las diferentes salas, llegamos



Foca en el Piscinarium. 2.ESO

a la Sala Nautilus. Su decoración recrea el ambiente del Gabinete del capitán Nemo y que nos transportó a un mundo de ficción y de fantasía que nos hizo recordar las aventuras del famoso capitán.

Allí conocimos a Gastón, un Tiburón Toro macho de 120 kg de peso y a Hermosa, una hembra de la misma especie. También diversos tiburones, besugos y rodaballos.

El aquarium nos lleva a viajar en el tiempo en una pequeña nave y ver ese mundo de misterio, de pequeñas y grandes especies marinas que casi no podemos tocar con nuestras manos.

Pero subamos a la superficie y pisemos tierra firme y vayamos a terraza exterior. En ella se exponen diversas artes de pesca, la cabina de un barco pesquero, el ancla del petrolero Mar Egeo, que el 3 de diciembre de 1992 encalló frente a la Torre de Hércules provocando una marea negra. Desde allí nos dirigimos al Paraíso Marino y al Piscinarium donde vimos las acrobacias de las focas.

Una visita obligada que terminó en la tienda donde todos quisimos adquirir algún pequeño recuerdo.

¡Prometo volver!

Música y danza a nuestro alcance

JOEL FOUZ

REDACCIÓN / LUGO

En los meses de marzo y abril asistimos a dos conciertos didácticos, uno de música contemporánea en el museo interactivo MIHL, y otro en el teatro Gustavo Freire de Lugo.

El objetivo de la actuación de música, llamada MIHL SONS XXI, fue crear un espacio que reuniese a artistas de campos tan diversos como la electrónica y la música instrumental, la danza o la creación audiovisual, la racionalización del alcance de las diferentes instituciones de la ciudad con un hilo único y el arte contemporáneo.

Para esta primera edición eligieron cuatro programas musicales diferentes para cada día de acción, con el fin de mostrar una visión general de algunos de los principales movimientos estéticos que coexistieron desde principios de los años 60 hasta la actualidad, como dijo Diego Ventoso.

El primer concierto fue dirigido por el director del conservatorio de Barcelona, con el nombre de la Rock Influence, recoge en cinco piezas diferentes estilos como el jazz, el pop o el soul. El concierto, celebrado el 10 de marzo, titulado Cinematic Counterpoint, contó con un grupo de danza contemporánea del Conservatorio. El tercer

concierto, bajo el nombre de Música y Teatro, era una representación de Lucía Carro Veiga que contó una historia a través de la percusión.

Finalmente, el sábado 25 se presentó la obra titulada Poema Electrónico, a través de la música electrónica y electroacústica.

Después, asistimos a un concierto de danza contemporánea. Es un estilo de baile en el que se busca expresar, una idea, un sentimiento, una emoción y liberar el cuerpo y la mente. El baile contemporáneo de hoy, combina la técnica del ballet clásico y de la danza moderna, con enfoque en la libertad de expresión.

El contemporáneo se distingue por el uso del espacio de una forma no lineal con movimientos que incluyen el contacto físico con el piso, improvisación y la capacidad de conectarse y comunicarse a través del movimiento.

La danza contemporánea busca la innovación y la creación de nuevas formas de movimiento de acuerdo con las necesidades del coreógrafo o el intérprete.

Nos dejó literalmente con la boca abierta, nos sorprendió la existencia de este tipo de música y fue una experiencia única e irrepetible.

V CICLO DE MÚSICA
CONTEMPORÁNEA
DE LUGO

Abril e maio 2017

A MÚSICA CONTEMPORÁNEA ACTUAL EN EUROPA



CARTEL DEL CICLO

Conocemos el interior de la embotelladora de Coca Cola

Lucía Gómez Novo

REDACCIÓN / LUGO

Alumnos de 2º de la ESO visitaron la embotelladora de Coca Cola, en la Coruña. Una experiencia que los estudiantes no olvidarán en toda su vida. Esta visita estaba incluida dentro de las actividades programadas para el **Concurso literario de jóvenes talentos** (premio relatos cortos), que va por su 57ª edición.

La planta embotelladora de Begano en la Avenida Alfonso Molina fue diseñada por los arquitectos Andrés Fernández-Albalat Lois y Antonio Tenreiro en 1960. Begano tiene 6 delegaciones en Galicia en las ciudades de Orense, Pontevedra, Ferrol, Santiago y Vigo.

Productos de la empresa

Bebidas con gas:

Coca-Cola Fanta
Sprite Nordic Mist
Mare Roso Burn

Bebidas sin gas:

Nestea Aquarius
Limón&Nada/Naranja&Nada

Aguas y zumos:

Aquabona/Fontoira
Minute Maid
Dúo de frutas

**COCA COLA
CONVOCA:**

**CONCURSO
LITERARIO DE
JÓVENES
TALENTOS
(PREMIO
RELATOS
CORTOS)**

57º EDICIÓN



Momento de la charla en el que explicaban la historia de la empresa. 2ESO-A



FOTOGRAFÍA SUPERIOR .En la visita por la embotelladora . 2ESO-A

FOTOGRAFÍA DE LA DERECHA. En la degustación de los productos de la compañía. 2ESO-A

IMPUESTOS A BEBIDAS CON AZÚCAR

REDACCIÓN / LUGO

En las noticias recientes comentan que se van a implantar unos impuestos sobre las bebidas y otros alimentos azucarados.

El motivo, porque son muchos los informes que inciden en lo perjudicial de estos productos para la salud.

En muchos países se plantean o ya están implantados esos impuestos, para un consumo responsable y que la gente no tenga problemas de salud en el futuro.

Las mismas empresas que se dedican a la comercialización de estas bebidas ya están lanzando al mercado bebidas similares, pero con un contenido inferior de azúcar o incluso nulo.

OPINIÓN

LUCÍA GÓMEZ

La visita fue una maravilla, una empresa muy grande y bonita, una historia formidable, incluyendo a las personas que trabajan en ella, me encantaría volver.

Cabe destacar también que la Coca cola es una de mis bebidas favoritas, agradecer mucho la Coca Cola que nos regalaron, es refrescante y sabrosa.

**CATALUÑA
PRIMERA
COMUNIDAD
AUTÓNOMA EN
APLICAR EL
IMPUESTO
SOBRE
BEBIDAS
AZUCARADAS**



Degustación de postres en el instituto

Mikaela F. Miranda Iria Liñares

REDACCIÓN / LUGO

En la biblioteca del instituto I.E.S Muralla Romana se llevó a cabo una degustación de postres hechos por los alumnos de 2º ESO- A. Invitaron a la degustación a otros grupos de compañeros.

Cada alumno propuso un postre distinto, creando así un delicioso y variado menú.

Siendo conscientes de que podía haber personas con intolerancias o alergias a distintos alimentos, cada dulce iba perfectamente identificado con sus ingredientes. También se adoptaron las medidas higiénicas adecuadas para la manipulación de los alimentos.

Este es un listado de algunas de las degustaciones ofrecidas:

“Caprichos de chocolate”

Ingredientes: Agua, anís, esencia de limón, harina de trigo (de fuerza), claras de huevo, licor de anís y aceite de oliva.

“Deliqueso”

Ingredientes: Quesitos, nata, yogur natural, azúcar, harina de trigo, leche y huevos.

“Bizcocho del amor”

Ingredientes : Harina de trigo, huevos, levadura, azúcar, chocolate negro, aceite, naranja y limón.

“Paraíso de chocolate”

Ingredientes : Harina de trigo, huevos, levadura, azúcar, cacao, mantequilla, aceite de oliva y yogur.

“Sorpresa de zanahoria”

Ingredientes: Zanahorias, huevos, azúcar, levadura, harina de trigo (de repostería), aceite de girasol y mantequilla.

“Sorpresitas de zanahoria”

Ingredientes: Zanahorias, huevos, azúcar, levadura, harina de trigo (de repostería), aceite de girasol, chocolate y mantequilla.

“Círculos de azúcar”

Ingredientes: Leche, agua, huevos y harina de trigo.

“Cookiesanasedulzonas”

Ingredientes: Chips de chocolate con leche, azúcar, azúcar avainillado, huevos, mantequilla, almendra y bicarbonato.

“Explosión de chocolate”

Ingredientes: Harina de trigo (de repostería), cacao en polvo, azúcar, levadura, aceite de oliva, leche entera, huevos, ralladura de limón y sal.

La actividad tuvo una gran acogida entre profesores y estudiantes. Una jornada lúdica y divertida, que favorece la convivencia escolar.

ACTIVIDAD LÚDICA Y DIVERTIDA, QUE FAVORECE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

OPINIÓN

Antiguamente se impartían clases de cocina, costura o labores... en los colegios e institutos; pero eran sólo para las mujeres. Actualmente esas materias se suprimieron del sistema educativo; por eso hacemos la siguiente reflexión, ¿no sería mejor mantenerlas tanto para hombres como



Alumnado de 2ºESO-A preparando la degustación. I.M.R.



Algunos de los postres ofrecidos. I.M.R.

para mujeres, en favor de la igualdad? ¿Quizás como actividades complementarias? Por todo lo que aporta el saber cocinar, para aprender practicando el valor de los alimentos, el origen y época de los productos, su coste...

Muchas veces aprendemos un montón de conceptos teóricos pero cuando llega el momento de enfrentarnos a la vida diaria, somos incapaces de preparar un menú saludable, cambiar un enchufe o hacer pequeñas reparaciones del hogar. Es para reflexionar, ¿verdad?

Una sencilla tarta para iniciarte en la cocina

Ingredientes:

- * 24 galletas tipo oreo
- * 250 gramos de chocolate de repostería
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 250 gramos de nata para montar
- * Pepitas de chocolate

Pasos:

En primer lugar, tenemos que triturar 20 galletas hasta que se hagan polvo; para ello nos podemos ayudar de una batidora o bien si no tenemos aplastarlas con un mortero en un bol.

Derretimos una cucharada de mantequilla y la mezclamos con las galletas en polvo. Cogemos el molde que vayamos a utilizar y le ponemos papel de cocina. Vamos apretando contra el molde la masa que teníamos hecha para que quede una base de galleta (debemos también hacer una pared de un centímetro y medio de altura) y lo metemos durante 15 minutos en el congelador.

En un cazo ponemos a hervir la nata. Una vez que hierva, añadimos el chocolate troceado y la otra cucharada de mantequilla. Bajamos la temperatura del fuego y removemos hasta que se forme una masa espesa y brillante.

Sacamos la base del congelador y vertemos dentro el chocolate que tenemos preparado. Decoramos con las pepitas de chocolate y las galletas Oreo sobrantes partidas a la mitad.

Lo metemos durante dos horas en el congelador y tras ese tiempo ya lo pasamos a la nevera.





Prueba de la tortuga. M.G.

YINCANA SOLIDARIA A FAVOR DE UNICEF

Joel Núñez Souto

REDACCIÓN / LUGO

El 15 de mayo se realizó una carrera solidaria que consistió en varias pruebas de relevos. Para inscribirse había que dar un euro o más, lo recaudado para el proyecto de Unicef, "Gotas para Níger".

La yincana se organizó entre dos institutos, IES Muralla Romana y IES Anxel Fole. Los equipos se organizaron por clases y en cada actividad cuatro participantes.

Las distintas actividades que se realizaron fueron: carrera de zancos, de sacos, a tres pies; la tortuga y carrera de garrafas de agua.

Las actividades consistieron en:

-Carrera de zancos: consistió en una actividad de relevos con los zancos, dos participantes se colocaron a un extremo de la pista y otros en el otro, el primero salía y le daba los zancos al siguiente y así sucesivamente.

-Carrera de sacos: trató de un



Prueba de sacos. M.G.

ejercicio de equipo (formado por cuatro participantes) dentro de un saco, había que dar saltos coordinados hasta llegar a la meta.

-Carrera a tres pies: fue un ejercicio con dos parejas que cada persona de la pareja llevaba un pie atado con su pareja, de este modo había que ir de un cono al otro.

-La tortuga: consistió en enrollar una cuerda en un palo con un peso atado al otro extremo, así haciendo lo mismo los cuatro participantes de la prueba.

-Cargar garrafas de agua: en parejas había que ir de cono a cono con una garrafa de agua durante cinco minutos, ganó el equipo que más vueltas ejecutó.

Finalmente el equipo ganador fue 2º ESO A del IES Muralla Romana con 3 victorias.

"El sabor de la aventura está en el mar" Con suceso incluido

Lucía Fernández

REDACCIÓN / LUGO

las ballenas.

Este año el instituto IES Muralla Romana solicitó para sus alumnos una maravillosa excursión al Museo del Mar en San Ciprián y a la Asociación de Redeiras de Cabo Burela, con la colaboración de "O sabor da aventura está no mar", programa de la Consellería del Mar.

Los alumnos del centro emprendieron el viaje en bus hasta San Ciprián a primera hora de la mañana. Durante el camino uno de sus profesores acompañantes les iba explicando la flora y la fauna de los lugares por los que pasaban.

Llegaron al museo y dos chicas de "O sabor da aventura está no mar" los recibieron y les presentaron a la directora y a las trabajadoras.

Explicaron detalladamente cada sala, y según hemos averiguado, la sala favorita de los chicos fue la que estaba totalmente dedicada a

Se despidieron del museo y se dirigieron a su siguiente destino, la Asociación De Redeiras. Allí les enseñaron como hacen las redes de pesca y les prepararon un pequeño bufet a base de productos del mar. Pero hubo un pequeño incidente... una alumna de segundo de eso se clavó una espina en la garganta, mientras degustaba una de las hamburguesas que ofrecían.

Volvieron rápidamente al centro y la joven, junto a sus padres fueron al hospital. La atendieron al instante y le quitaron la espina.

A los niños les gustó la excursión a pesar de los acontecimientos imprevistos, y están muy agradecidos a los miembros de "O sabor da aventura está no mar" por brindarles esta oportunidad de conocer algo que tenemos muy cerca.



En el puerto de Burela. IES MURALLA ROMANA



PABLO CABALLERO DELANTERO DEL CD LUGO

ENTREVISTA A PABLO CABALLERO, DE ARGENTINA A LUGO

LUCÍA FERNÁNDEZ DÍAZ

REDACCIÓN / LUGO

Hoy estamos aquí con uno de los delanteros del Club Deportivo Lugo, Pablo Caballero. Nos ha brindado un poco de su tiempo para hacerle unas cuantas preguntas.

Hola, buenos días.
Buenas

Bien, ¿Con qué edad empezaste a jugar?

Empecé de chiquito, jugando en mi pueblo natal, Totoras. Después con 14 años fui a probar a las más importantes canteras de Argentina. River Plate, Racing de Avellaneda. Teniendo la suerte de quedarme en las inferiores de Racing.

¿En qué año debutaste en la primera división argentina?
Fue el 24 de noviembre del 2007, con el Racing de Avellaneda.

¿En qué otros equipos has jugado?

Pues...después del Racing de Avellaneda estuve en el Tigre disputando el Torneo Clausura de la Liga Argentina. Después estuve un periodo en Paraguay durante el 2011, volviendo a Racing en el Torneo Apertura. Rescindi contrato con Racing de Avellaneda y firmé con Almirante Brown en la temporada 2012/2013.

Me surgió una nueva experiencia, salir de Sudamérica vía China durante 6 meses en el Qingdao Jonoon. En 2014 volví a Argentina para jugar con el Ferro Carril Oeste. Y finalmente fiché con el Club Deportivo Lugo SAD en enero de 2015, donde actualmente sigo jugando.

¿Cómo te surgió la idea de venir a jugar al Club Deportivo Lugo SAD?

En diciembre de 2014, mis



PABLO CABALLERO. L.F.

representantes me dieron la opción de venir a Europa para jugar en una de las mejores ligas del mundo.

¿Cómo definirías al Club Deportivo Lugo SAD?

En general tendría todo palabras positivas, es un club del cual tiene toda la tranquilidad que necesita un jugador profesional de fútbol, humilde, trabajador y familiar.

¿Cómo es el ambiente en la plantilla del Club Deportivo Lugo SAD?

Un ambiente familiar, del cual siempre reina el buen humor.

¿Cuál fue tu mejor temporada desde que estas en España?

La verdad que desde que llegué me sonrió la fortuna, mi primer año conseguí siete goles desde enero a junio. La temporada pasada, anote 12 goles pese a acabar la temporada lesionado.

¿Crees que el fútbol es un deporte muy sacrificado?

Si por supuesto, aparte de la

parte física y psicológica. En mi lugar que soy argentino nunca es fácil abandonar tu casa.

¿Cuál fue el momento más feliz en tu carrera?

El día que debuté con Racing de Avellaneda, en la primera división argentina del cual tuve la suerte de anotar un gol. El debut soñado.

¿Recuerdas tu primer gol en el Ángel Carro?

Sí, fue en mi primer partido de titular contra el F.C Barcelona B, un lindo gol de cabeza.

¿Qué consejo le darías a los niños que comienzan a jugar al fútbol?

Que lo importante al principio, es disfrutar del fútbol aprender los valores que tiene es lindo deporte, y lo segundo que ante todo lo importante es estudiar.

Bueno, muchas gracias por dedicarnos tu tiempo, y te deseamos lo mejor.

Gracias a vosotros.

FECHA NACIMIENTO:
21/07/1986

NACIONALIDAD:
ARGENTINA

ALTURA: 1,91 M

DORSAL: 9

POSICIÓN: DELANTERO

PIERNA DOMINANTE:
AMBAS

PARTIDOS ÚLTIMA TEMPORADA: 14

GOLES ÚLTIMA TEMPORADA: 7

VISITA DE LEUKO, DEFENSA DEL CD LUGO

El 15 de febrero del 2017, desde la Concejalía de Deportes y en colaboración con el C.D. Lugo ofertaron a centros educativos unas charlas divulgativas, para acercar a los estudiantes al C.D. Lugo.

En esa sesión Leuko (defensa del C.D.Lugo) y un técnico compartieron experiencias con los estudiantes del IES Muralla Romana, aportando sus vivencias

desde que eran escolares como ellos, hasta el momento de llegar a ser jugadores profesionales, haciendo hincapié en el trabajo, en el esfuerzo y en el sacrificio que debieron de realizar para alcanzar sus objetivos. Los jugadores repartieron entradas entre los alumnos, para ir al partido en el Ángel Carro.



LEUKO CON ALUMNADO DEL INSTITUTO. M.G.

DISTRIBUCIÓN DE MATERIAIS MULTIMEDIA EN INTERNET

REDACCIÓN / LUGO

Internet ofrece unha serie de servizos ou procesos de usuario construídos mediante programas e estándares abertos, para a distribución de diferentes contidos e para o traballo colaborativo. Algúns destes servizos son:

BLOGUES:

Un blogue é un espazo web persoal no que o seu autor ou autores poden escribir cronoloxicamente artigos, noticias con imaxes, vídeos e hiperligazóns. Ademais é un espazo colaborativo onde os lectores tamén poden escribir os seus comentarios a cada un dos artigos (chamados entradas ou post).



WordPress.com



Exemplos de servizos para crear blogues.

PARA EDITAR E COMPARTIR DOCUMENTOS:		
PARA COMPARTIR VÍDEOS:		
PARA COMPARTIR FOTOS:		
AGREGADORES DE NOTICIAS:		
ALMACENAMIENTO EN LIÑA:		
PARA PRESENTACIÓNS:		
PLATAFORMAS EDUCATIVAS:		

Contornas para compartir recursos. I.M.R

WIKIS:

Unha wiki é un espazo web corporativo, organizado mediante unha estrutura hipertextual de páxinas, que permite a súa navegación mediante un menú lateral.



WIKIPEDIA

O exemplo máis coñecido de Wiki.

REDES SOCIAIS:

As redes sociais son espazos creados para pór en contacto a distintos usuarios ofrecéndolles diferentes servizos e ferramentas de comunicación.

Existen redes sociais profesionais, por exemplo LinkedIn.



Exemplos de redes sociais:



CONTORNAS PARA COMPARTIR RECURSOS:

Permítennos almacenar recursos ou contidos en Internet, compartilos e visualizalos en calquera momento. Existen de diversos tipos segundo o contido que albergan ou o uso dado.

RESPECTA SEMPRE OS DEREITOS DE AUTOR

CONSELLOS PARA AS REDES SOCIAIS:

Hai certo tipo de información que non deberías publicar nos teus perfís para que non comprometa a túa privacidade nin sexa utilizada na túa contra carrexándote problemas ou conflitos persoais ou laborais:

- Datos persoais
- Contraseñas
- Datos bancarios
- Teléfono móbil
- Plans para as vacacións
- Comportamentos inapropiados
- Insultos, palabras malsonantes
- Ideoloxías
- Datos médicos ou relativos á túa saúde

O perfil nunha rede social non debería ser unha porta aberta á intimidade persoal

Ademais, co paso dos anos, o que se publica en Internet convértese na reputación dixital. Empresas, compañeiros de traballo, amigos, etc. poden ter unha imaxe condicionada á información persoal publicada.

Máis consellos en OSI - Oficina de Seguridade do Internauta.

ANTES DE PUBLICAR INFORMACIÓN PERSOAL NUNHA REDE SOCIAL, PENSA BEN QUE QUERES COMPARTIR E CON QUEN



Pantalla que aparece en los ordenadores infectados. GOOGLE

Última hora: Ciberataque mundial

Lucía Álvarez Valiña / Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

En España una de las empresas afectadas es Telefónica. Esta compañía ha sido atacada por lo que parece ser una operación organizada desde China con *ransomware*.

Varias redes informáticas han sido bloqueadas y muchos equipos han recibido un mensaje en sus pantallas en forma de amenaza, solicitando un pago en bitcoins (moneda virtual) para que los datos vuelvan a ser descifrados. En el caso de no hacer el pago en un breve plazo, amenazan con borrar automáticamente todos los archivos.

Teóricamente, los ordenadores se bloquean sin poder acceder a los datos. En el caso de Telefónica, ha dado orden de

HACKER

Persona con grandes conocimientos de informática que se dedica a acceder ilegalmente a sistemas informáticos ajenos y a manipularlos.

RANSOMWARE

Programa informático malintencionado que restringe el acceso a determinadas partes o archivos del sistema infectado, y pide un rescate a cambio de quitar esta restricción.

BITCOINS

Unidad monetaria virtual

apagar todas las máquinas, incluyendo aquellos trabajadores que acceden desde el exterior a través de VPN.

El ataque parece ser que afecta a equipos Windows que no cuentan con las actualizaciones de seguridad al día. La foto que encabeza este artículo, demuestra que es un problema muy serio.

Todas los departamentos de informática de las principales empresas están alerta, ante la posibilidad de verse atacados por este hackeo mundial. Aunque los ataques cibernéticos no hacen distinción, todos estamos expuestos y debemos tomar medidas y ser precavidos, desconfiando de información de la que no conocemos su procedencia.



PROTAGONISTA DEL DÍA

Marcus Hutchins es el joven hacker de 22 años que, anonimamente, compró un dominio y encontró una primera solución al virus WannaCry.

Un apasionado de la informática, que desde la habitación de su casa, localizó un fallo en el código malicioso. Para darse cuenta de esto, previamente infectara uno de sus equipos.

Son muchas las empresas que ya mostraron interés en contratar a este chico.

TODOS ESTAMOS EXPUESTOS AL CIBERATAQUE, DEBEMOS TOMAR PRECAUCIONES

REDES SOCIALES

En la actualidad, tienen gran importancia en la sociedad. Se han transformado en sitios donde muchos se sienten identificados y comparten intereses en común como música, opiniones y preferencias personales. Siendo un factor fundamental en el proceso de socialización entre jóvenes.

Formar parte de una Red Social se ha convertido en una necesidad, las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente. Siendo muy fácil integrarse en una red, únicamente hay que dar de alta nuestro perfil y comenzar a completarlo, invitando a algunas de nuestras amistades. Pero como todo tiene ventajas y desventajas y el uso de estos nuevos medios de comunicación no son la excepción.

Se debe tener mucho cuidado cuando compartimos información en las redes y tener claro lo siguiente: **Nunca cuentes en Internet lo que no harías en persona.**



DISTINTAS FORMAS DE TOMAR LECHE

Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

La mayoría de las personas, que no toman leche, ponen como excusa que no les gusta.

La leche por suerte, se puede combinar con muchos otros alimentos y no tiene un sabor determinado.

Por ejemplo podemos tomar un desayuno equilibrado con la mezcla de leche y batido en polvo.

También hay otros lácteos que contienen leche como por ejemplo el queso, los yogures, batidos, nata...

Todos estos alimentos se pueden aprovechar para obtener las sustancias necesarias para un buen desarrollo.

También hay muchos postres basados en leche como por ejemplo:

1. Flan
2. Cuajada casera
3. Natillas
4. Panna cotta o Panacota
5. Yogur natural casero
6. Biscuit de queso
7. Crema catalana

VARIEDAD DE PRODUCTOS LÁCTEOS PARA TODOS LOS GUSTOS

¡ENCUENTRA EL TUYO!

EMPRESA LÁCTEA: LEYMA

Leyma es una empresa gallega del sector lácteo, constituida el 3 de agosto de 2005, en Arteixo (A Coruña). Su número de teléfono es el 981 166 100, y se dedica a la recogida, elaboración, transformación, rubicación y comercialización de leche y otros productos lácteos. Esta empresa reparte sus productos por toda España.

Consta de 1054 fábricas para la preparación de los productos y de 5451 lecherías y mantequerías.

La leche Leyma es rica en componentes funcionales, elaborada de forma natural mediante el aprovechamiento de los sistemas forrajeros de Galicia, basados en pastos, maíz...



PLANTA LEYMA EN ARTEIXO. GOOGLE MAPS.



Distintos productos lácteos. PRODUCTOS LEYMA, LÍDEN EN EL SECTOR

Ayuda a prevenir la osteoporosis, favorece el crecimiento de la flora intestinal, aporta minerales y vitaminas entre otros

beneficios.

Beber un vaso de leche tibia antes de dormir controla el insomnio, gracias a su alto

contenido en tritófano, un aminoácido que reduce el estrés.

Leche FRESCA 1,5 litros



LEYMA 
natura

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico



CERTIFICADO POR I+D+i 1301 11941