

# ÓRBITA

I.E.S. RIBEIRA DO LOURO

NÚMERO 1 FEBREIRO 2001

## SUMARIO

- **Editorial..... 1**
- **Novas ..... 2**  
O Consello Escolar  
Visita a Pontevedra
- **Tema do mes ..... 4**  
A anorexia
- **Creación literaria .. 6**  
A lúa vestida de azul  
Poesía  
Unha vez...
- **Deportes..... 8**  
Baloncesto  
Atletismo
- **Sabías que..... 10**  
O ruído  
O Magosto
- **En Órbita ..... 11**  
Libros
- **Humor ..... 12**  
Bruno  
Adiviñas  
Chistes

## Editorial

Sáudos. Órbita é a nova revista do Instituto que ve a luz despois de moitas vacilacións. “Órbita” é un nome collido ó chou despois de abrir o dicionario. Resultounos agradable ó oído e un dos seus significados -ámbito, medio onde se exerce unha actividade- expresa o lugar donde a revista vai ter a súa difusión.

Os nosos obxectivos son a moi curto prazo e pouco pretenciosos. Desexamos saír cada mes, aínda que teñamos poucos contidos. Trátase de conseguir unha continuidade e un hábito na publicación. Pedimos desculpas polos erros, e trataremos de mellorar en cada número.

Os nosos contidos xirarán orredor das novas do Instituto e de todas aquelas cuestións que poidan espertar o interese de noso centro.

Necesitamos a colaboración de todos, alumnado e profesorado. Estamos abertos a calquera crítica constructiva. Esperamos que poida ser un vehículo de opinión e un foro de debate. A tal fin, gustaríanos que nos enviasedes “cousas” para encher a sección de “opinión”.

Gracias

30 xaneiro de 2001

## DÍA ESCOLAR POLA PAZ

APRENDE A CONVIVIR

estarás máis a gusto, serás máis feliz



## O Consello Escolar

**O** pasado mes de novembro tiveron lugar as eleccións ó Consello Escolar.

O Xefe de Estudos e dúas alumnas percorreron o Instituto, aula por aula, levando con eles unha urna onde vós depositastes un papeliño cos nomes do alumnado elixido.

O profesorado, os pais as nais e o persoal non docente fixeron o mesmo elixindo os seus representantes.

**¿Sabías que é algo moi importante no funcionamento do Instituto? ¿Sabedes por que é importante?**

**¿Que é o Consello Escolar?**

O máximo órgano de representación e de decisión do Instituto

**¿Quen o forma?**

O Director, o Xefe de Estudos, o Secretario con voz pero sen voto, sete representantes do profesorado, catro representantes do alumnado, tres representantes dos pais e das nais, un representante do personal non docente e un representante do Concello. En total, o Consello Escolar o forman dezanove persoas.

**¿Cales son as súas funcións?**

Elixir ó Director, aprobar o Proxecto Educativo e o Proxecto Curricular do Centro, aprobar o presuposto, aprobar o regulamento de réxime interno (dereitos e deberes de todas as persoas que compoñen o Instituto), decidir as sancións de calquera que non respecte as normas de réxime interno, aprobar todas as actividades complementarias e extraescolares, aprobar os prezos dos produtos da cafetería...

Como podedes comprobar, opina e decide sobre todo o que interese ó Instituto.

*Ángela Gameiro  
Vanessa Fernández*

### OS NOSOS REPRESENTANTES:

*As persoas que forman parte do noso Consello Escolar son as seguintes:*

*Director: José Antonio Rodríguez*

*Xefe de Estudos: José Carballal*

*Secretario: Francisco Docampo*

*Profesorado:*

- *Julen Cantabrana González*
- *Antonio Cid Domínguez*
- *J. Luis Galiñanes Domínguez*
- *Xosé Manuel Míguez Méndez*
- *M<sup>a</sup> Sol Mouzo Vidal*
- *Rosa M<sup>a</sup> Rodríguez Taboada*
- *Asunción Teijeira Bautista*

*Alumnos:*

- *Natalia Herrero Rodríguez*
- *Patricia Pampillón Vila*
- *Lidia Rodríguez del Río*
- *M<sup>a</sup> Isabel Soliño Fandiño*

*Pais:*

- *M<sup>a</sup> Soledad Besada Morais*
- *M<sup>a</sup> Jesús Lemos Pereira*
- *Luciano Portela Alonso*

*Persoal non docente:*

- *Josefa Rodríguez Besada*

*Representante do Concello:*

- *Balbina Rodríguez Varela*

## Visita a Pontevedra

**O**nte, 8 de novembro de 2000, tódolos alumnos de 2º de ESO fixemos unha excursión a Pontevedra.

Chegamos ó instituto á mesma hora de sempre, as 8'45. esperamos un anaco e baixamos para o patio. ¡Por fin saímos!. A viaxe foi tranquila, era pouco traxecto, pero a min, pareceume moito porque estaba desexando chegar.

Ó chegar aínda tivemos que andar un pouquiño ata o museo, choveu todo o camiño.

Chegamos ó museo e entramos por grupos. Os da miña clase entramos de primeiros. O primeiro que fixemos foi mirar unha exposición de cadros de Castelao e contestamos a unhas preguntas que nos deron nun folleto.

O que máis me gustou da exposición foron dous cadros: "Mortos no mar" e "Así aprenderon".

Corriximos todos xuntos e maila guía as preguntas.

Seguímo-lo percorrido

polo museo con outra guía, que nos ensinou armas de pedra, paleolíticas ou neolíticas, un colar de pedra, outros obxectos romanos e agora mesmo non me lembro de máis.

Pasamos a unha sala onde había un tesouro. O que máis me sorprendeu é que foi atopado por un home de casualidade, cando cavaba na súa finca, en Caldas de Reis e que o doou ó museo. O tesouro contaba con colares, pulseiras, brazaletes e máis cousas, todas de ouro. Tamén había uns aneis romanos e outro tesouro.

Na mesma sala había adornos de traxes galegos feitos de prata que tiñan arredor de douscentos anos.

Pasamos a outra sala onde había unha exposición de obxectos de prata, pertencentes a unha colección privada. Entre os obxectos había un xogo de mesa, cunha sopeira moi valiosa, mecheiros, cafeteiras, chocolateiras, etc. ¡Todos de prata! Quedei asombrada cando a guía nos ensinou un axóuxere tamén de prata.

Pouco tempo puidemos apreciar esas marabillas porque pasamos a outra sala que tiña un barco moi bonito e un sillón con forma de barco que tamén foi doado ó museo; na parede había colgadas escopetas e espadas.

Por outra porta entramos noutra pequena sala, que era a imitación do despacho de Méndez Núñez. Este home colleccionaba obxectos antigos, por exemplo un xadrez. Tiña unha pequena estantería

con tacos de madeira con forma de libros, ¡parecían de verdade!; colleccionaba tamén algas e corais.

Había tamén libros e o seu traxe de soldado.

Pasamos a outra sala, onde había un barco. Era o primeiro barco con casco de ferro. Explicounos un pouco e por último baixamos por unha escaleira moi estreita que intentaba imitar á do barco que acababamos de ver. Ó

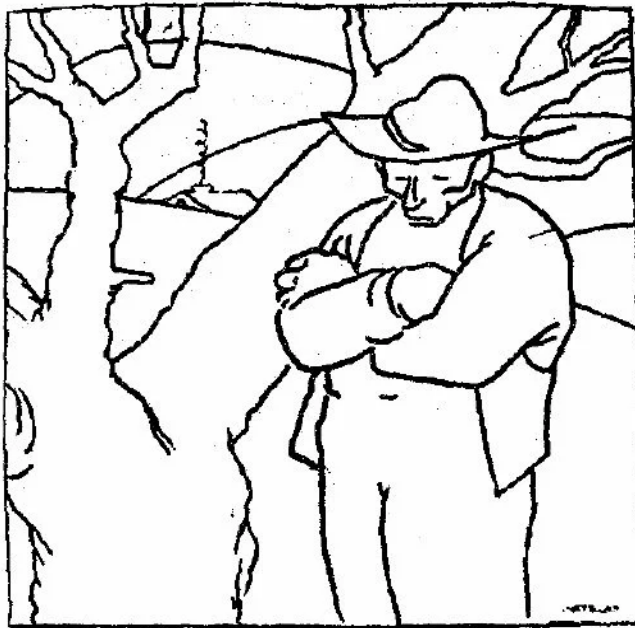
chegarmos abaixo, puxémonos arredor dunha mesa e explicounos como retirar as copas dun moble. Os mariñeiros tiñan que tiralas de unha en unha, de esquerda a dereita porque nos barcos hai moito movemento e non é igual que na terra. Os pratos doutro moble tiñan unhas barras para non caeren. Ensinounos uns sacos pendurados do teito, que servían de leito para os mariñeiros.

Cando saímos do museo, seguía chovendo. Puxémonos a cuberto e mentres merendabamos esperamos polos outros grupos que aínda tardaron un anaco.

Chegaron, e despois de que todos merendaran fumos a un parque e como seguía chovendo rematou a excursión.

O que menos me gustou do museo foron os restos de pedra e o que máis a imitación do barco, o tesouro e a colección privada de pezas de prata.

*María de Bernardo Roca*



## A anorexia

### Temos oído falar moito da anorexia, pere, ¿sabemos o que é?

**A**norexia é unha enfermidade que adoita afectar máis ás mulleres, porque teñen máis presión social cós homes sobre a súa imaxe corporal: a isto contribúen moito a publicidade e a moda.

As persoas anoréxicas néganse a comer para non engordar. Aínda que teñan un peso axeitado, vense gordas e fan todo o posible para baixar de peso.

#### Os síntomas da anorexia son:

- Baixar bruscamente de peso.
- Negarse a comer, mentindo na casa sobre o que come.
- Comer alimentos con poucas calorías.
- Consumir laxantes e diuréticos.
- Facer moito exercicio físico.
- Estar obsesionadas coa báscula.

#### Cando alguen ten anorexia pode:

- Cambiar o carácter (aíllase).
- Cambiar o ritmo do sono.
- Deixar de ter a regra.
- Ter alopecia (caída do cabelo).
- Desmaiarse.
- E incluso Morrer.

A familia e as amitades son quen poden axudar ás persoas anoréxicas, facendo que se lles preste axuda médica e psicolóxica. A través dela reedúcase para volver a alimentarse, e ven a súa verdadeira imaxe corporal.

Para rematar, hai que recordar que para estar ben hai que comer de todo con moderación e facer exercicio físico moderado para estar en forma e áxiles. Non podemos deixar que o mundo que nos rodea nos imponha os seus criterios de beleza. Cada persoa debe estar contenta consigo mesma sen lle importar o que pensen os demais. Se está ben, sa e feliz, os demais aceptarana tal e como é, con ou sen uns quilos de máis.

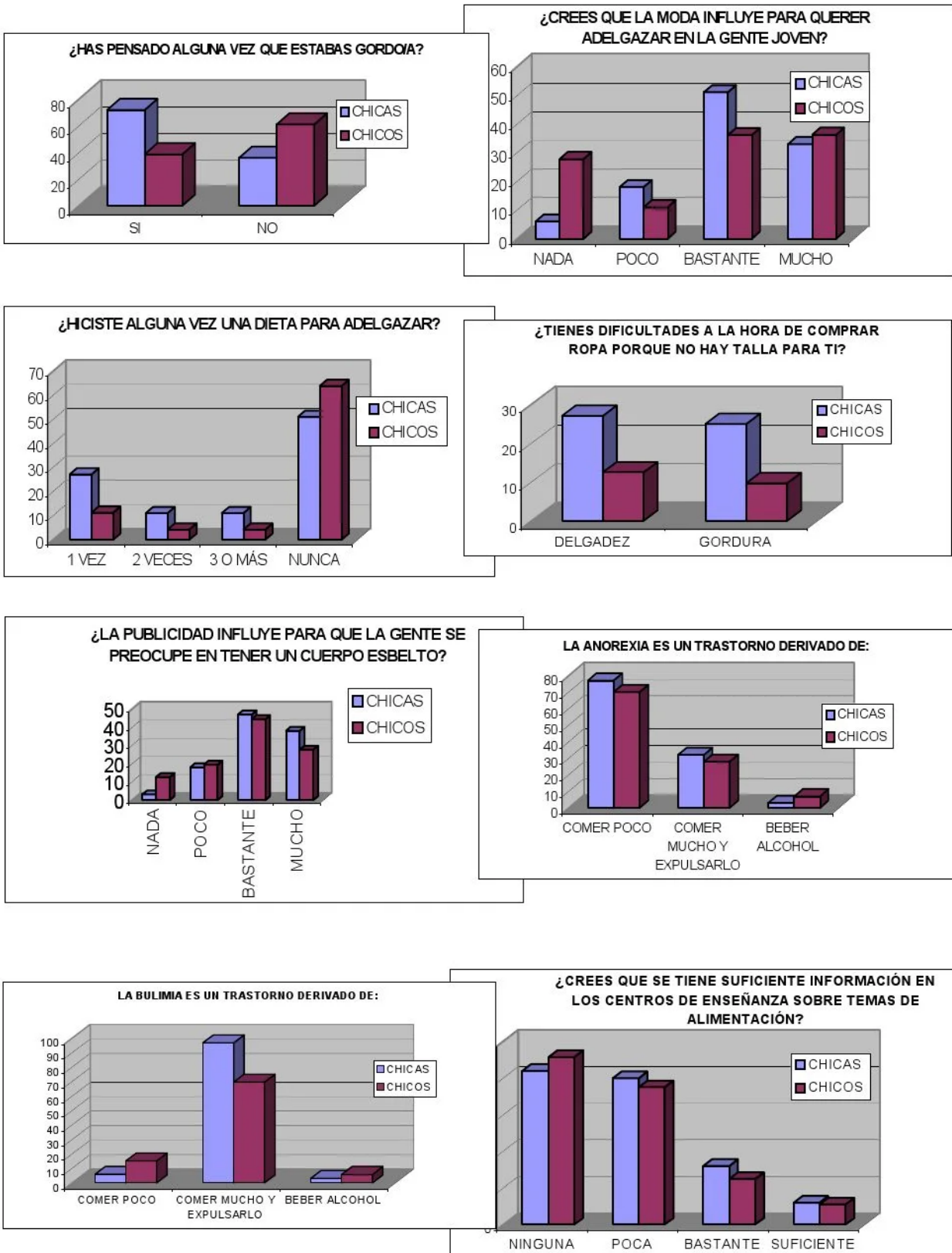
En definitiva:

**COMER BEN É VIVIR BEN.**

Grupo de traballo de 3º DC



Esto es un resumen de la encuesta sobre hábitos de alimentación entre los alumnos del instituto por los alumnos de 3º DC de E.S.O.



## A lúa vestida de azul

Neste momento, o que prima na moda non son as formas, son os tecidos. Un tecido pode dar forma a un traxe completo, o simple contacto cunha tea innovadora pode se-la semente duna nova colección. Por isto, Paolo mandara vir desde os laboratorios de Yves Saint Laurent, en París, un novo tipo de seda que destacaba polo suave tacto e polos brillos prateados que producía.

Só no seu estudio, e incapaz de crear nada, tumbouse enriba da nacarada mesa de

azul, un azul indescritible; si, ¡que estraño azul seductor é este!. Alzando a vista, deslízandoa facilmente sobre a seda, divisa de novo o branco humano a través dun escote recto, de finisimas tiras azuis que suxeitan o vestido.

Paolo baixa a man sobre o seu ventre, con ela leva a tea... máis alá do embigo. A seda é fría; estremécese, pero tamén é suave, seductora; deslizante.

Recreáse no pescozo da muller, adornado



Luís Pérez

reunións. A tea estaba aquí, nas súas mans. Paolo escorrega levemente a man sobre a superficie azulada da seda, ¡que suave tacto! ¡que lindo contacto coa súa pel!. Envólvese e enrédase nela; séntea. Pensa nun vestido, nun momento, nunha ocasión; e as pregas da tea van envolvendo a unha muller creada pola súa imaxinación. Viu un resplandor azul, sí, un vestido solto, caído, que chega á altura dos xeonllos.

Agora o seu inconsciente vaga só. Enfoca mellor a imaxe e consegue ver unhas sandalias de finas tiras prateadas, brillantes, radiantes, de pulseira. Sobe lentamente pola pálida pel da muller... chega ata a cintura, que tan só se pode adivinar por unha especie de cinturón prateado.... como os da antiga Grecia.

A lúa chea resplandece no alto da bóveda estelar. ¡Que escura e resplandecente é a noite! Igual de resplandecente cá cor da tea

por diamante pulido que escintila. Finalmente pode admirar os cabelos cobrizos que se ondulan á altura dos ombros. Un rostro fino, de beleza romántica e pausada, amosa uns ollos escuros e brillantes. Navega por eles e, perdéndose na pupila, descobre outro azul sen matices, un espello no fondo da súa mirada.

Si, unha muller así. É ela, é a lúa vestida de azul e o seu nome é Coraima.

Remata relaxado. Acabou o modelo. ¿Un vestido de escote caixa? Axustado á cintura por unha breve cadeíña de platino. Todo o demais é completado polos detalles que imaxinara. Está listo para confeccionar.

A lúa, a través de fiestra do estudio, observa impassible, ignorante de todo o que desencadea en Paolo.

*Lucía Guisande Pereira*

O faro de Budiño

*O faro de Budiño  
É moi grandíño,  
É todo pedra  
e rima con Pontevedra*

*eu subino en bicicleta  
e rompeume unha pedaleta,  
é xenial  
e tamén especial.*

*Téñolle cariño  
ó noso faro de Budiño.*

Galicia nosa terra

*En Galicia hai moita xente  
e todos falan docemente,  
somos coma irmáns  
que non pelexan coas mans.*

*Galicia, Galiciña  
eres moi velliña,  
Galicia, Galiciña  
estas chea de xentiña.*

*É unha nai  
chea de cariño,  
eres unha nai  
que coida por Budiño.*

“Corre, corre”

*Maña irei a correr  
iranme todos a ver,  
sei que non vou gañar  
o importante é participar.*

*Correu moita xente  
e acabamos docemente,  
gañamos como equipo  
campión  
pero corremos un montón.*

A chuvia

*Cando a chuvia cae  
o paxariño sae,  
cando para de chover  
todo volve a nacer.*

*As árbores molladas  
as persoas mareadas,  
todo está mollado  
todo está estropeado.*

*Cando empeza a escampar  
xa non te tes que mollar,  
e canco sae o sol  
saca os cornos o caracol.*

*A chuvia é un pouco molesta  
porque che molla a testa,  
é transparente  
e máis cando está quente,  
cando cae  
non é guai.*

*Ismael Fernández.*

*1ºeso*

**Una vez...**

**Una vez estaba muy alegre  
y me dieron una noticia que  
me afectó mucho  
personalmente, pero soy  
una persona que por muy  
triste que esté siempre  
tendré una sonrisa en mi  
rostro para que los que me  
rodean no se sientan mal al  
verme así. Las personas que  
me dieron la noticia se  
sorprendieron porque no  
me amargué  
"aparentemente" delante  
de ellas, pero yo por dentro  
estaba muy triste.**

**Aquella noticia la fui  
superando con el tiempo sin  
que nadie se diese cuenta,  
creo que cuando me esté  
muriendo tendré una  
sonrisa en mi cara para que  
los que estén a mi alrededor  
no sufran.**

**Me considero una persona  
muy alegre a la que le va  
mucho el cachondeo y los  
amigos por eso la tristeza  
conmigo no va lejos.**

**Pablo Fernández Lameiro**

## Redcom-Airtel

Un dos deportes que máis se seguen no Porriño é o baloncesto.

No Porriño hai un total de 276 xogadores federados, que empezan dende moi xoves e despois van para categorías: Alevín, infantil, benxamín, xuvenil, e sénior. Cada unha destas categorías están divididas en grupos: A e B, estes están clasificados en masculino e feminino. Xogan na liga Galega.

Hai unha sétima categoría, a absoluta, nesta categoría hai dou equipos, o feminino, chamado Xoane, e o masculino que é o **Redcom-Airtel Porriño**, este equipo xoga na liba LEB2. Nesta liga xogan un total de 16 equipos de toda a xeografía española.



### O equipo:

Nº	NOME	IDADE	ALTURA	POSTO
4	Israel Pampín Bouza	21	1.92	Ala
5	Ludwing Irazabal Toro	27	1.98	Pivote
6	Fernando Pérez Domínguez	23	1.86	Base
7	Ricardo Aldrey Rey	35	1.87	Base
8	Manuel Sobrino	24	1.87	Escolta
9	Javier Román Maseda	20	2.08	Pivote
10	Daniel Robert	25	2.10	Pivote
11	Bosco Alcalde	27	1.85	Base
12	Juan J. Lamas Alonso	26	2.05	Pivote
13	Rafael Alonso Lago	24	1.95	Pivote
14	José A. Ferrer González	25	2.01	Ala
15	Manuel A. Pereira Ramón	25	1.98	Ala

**ADESTRADOR** Félix Muñoz Rama

*Blanca Sueiro*



## ¡Enhoraboa ó noso equipo de atletismo!

O equipo de atletismo formado polos alumnos:

- Antonio González Núñez (2º ESO C).
- Iván Alonso González (3º ESO C)
- J. Eugenio ¿? Lemos (2º ESO A)
- David González Núñez (2º ESO C).
- Germán Lorenzo Lemos (1º ESO B)

Participou na **XXIII Carreira Pedestre Camiño de Santiago 2000** – organizada polo grupo Correo Galego- celebrada en Santiago o 29 de Outubro do 2000 clasificándose os nosos representantes no segundo lugar, na categoría masculina.

O noso director recolleu o premio en Santiago.

Estes deportistas seguen colleitando éxitos noas distintas carreiras en que participan.

España é o segundo país máis ruidoso do mundo. Este honor só é superado por Xapón. O ruído conleva problemas para a saúde que van dende o insomnio que pode producir unha oficina ou unha clase ruidosa, ata lesións irreversibles no sistema auditivo que provoca o soportar o ruído do despegue dun avión. O estrés comezou na arquitectura. O término estrés pertence ó campo da arquitectura e refírese a acción dos axentes sobre os elementos de construción. Foi o fisiólogo Hans Selye quen, nos anos 30, empezou a usar a palabra estrés para describir os acontecementos externos que presionaban o individuo.

*Blanca Sueiro Tourón*

## O magosto

**Vouvos contar a historia das castañas: a súa orixe, o seu consumo en Galicia, tanto humano como animal, as zonas onde hai máis castañas, festas relacionadas coa castaña...**

**¿Sabedes que é o magosto?**

**O magosto ou magusto é unha reunión de varias persoas para asar e comer castañas. Foi e aínda é moi común en Galicia. Coas castañas tamén se facía unha festa da matanza do porco.**

**O consumo de castañas**

**A castaña en Galicia consúmese moito na data do magosto. Antes, noutras épocas o seu consumo era moi elevado durante todo o inverno, xa que había moitos castiñeiros. A xente sempre celebrou o magosto cunhas boas castañas e unha boa taza de viño novo. E iso aínda segue pasando.**

**A expresión “fixo un bo magosto” indica unha ganancia importante de calquera negocio, e está relacionada coa abundancia de castañas por Galicia.**

**Non só os humanos disfrutamos da castaña, tamén os animais o fan. Cando non se tiña alimento para darlle de comer ós animais e si se tiña un castiñeiro ó lado, botábanlle castañas ós porcos, ás galiñas, ovellas etc.**

**Ourense é a zona onde hai máis castiñeiros. As súas castañas son moi grandes e moi “gordas”, a parte de ricas claro.**

**As festas relacionadas co magosto, son as celebradas o 11 de novembro festividade de San Martiño.**

**No magosto clásico a xente maior está acostumada a facelo na cociña. Algúns tamén ó aire libre. A mocidade, facía o magosto ó aire libre.**

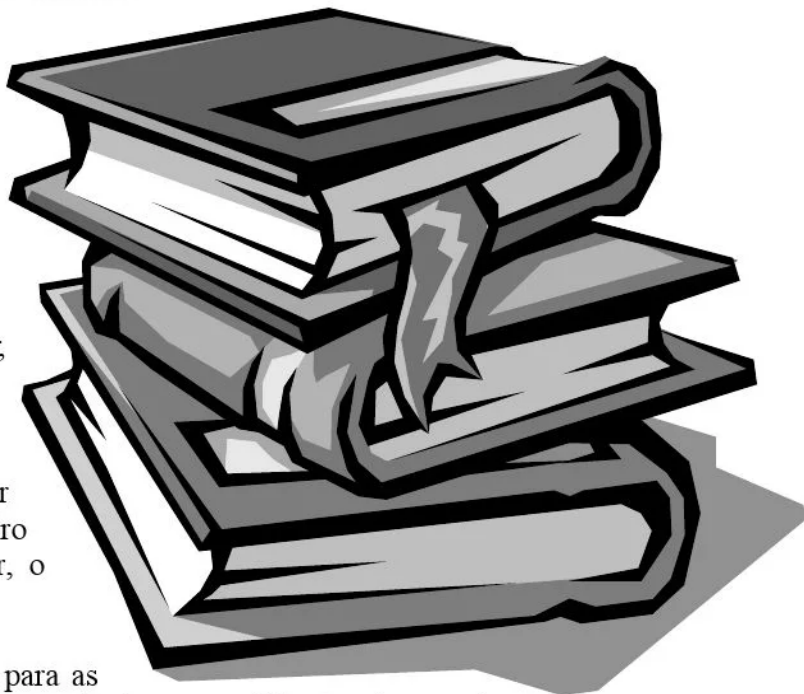
**As castañas son elementos definitorios do magosto. Xeralmente a festa do magosto celébrase o primeiro día de novembro, festividade de tódolos Santos e pódese celebrar tamén outro día, pero sempre dentro da segunda quincena de outubro e primeira de novembro.**

*Paula Besada Ramirez  
Isabel Amorin Ferreira  
Natalia Laporta Vallejo*

## Libros

**H**ai unha colección moi divertida chamada "Monstruos por Accidente" da Editorial SM, está escrita en castelán e está composta por catro libros:

1. Temporada de vampiros.
2. Bruja sin escoba.
3. Un hombre lobo con mucho seso.
4. Socorro soy un fantasma.



Os catro libros coinciden en tres cousas: a primeira é que os catro rapaces protagonistas se convirten en seres estraños por accidente, a segunda é que todos os rapaces se coñecen; Sebastián é o protagonista do primeiro libro e é o irmán maior de Angie e Rony. Angie é o protagonista do segundo libro, Rony é o protagonista do cuarto e Norman é o mellor amigo de Sebastián o protagonista do terceiro libro. A terceira coincidencia é David Iubar, o seu autor.

"Eu tamén son maniática" é un libro escrito para as chicas. Neste libro unha rapaza, Susie, escribe un diario no que fala, dende o punto de vista feminino, do sexo, do amor, da anorexia, febres glandulares, depresión, morte, sida, dietas, exames, anticoncepción, divorcio, estrés, piollos e moitas cousas máis.

"Diario dun xove maniático" protagonizado por Peter Payne, o irmán de Susie. Este é un libro para rapaces.

Os autores de ámbolos libros son Ann Macpferson e Aidan Macfarlane. Están publicados en Xerais.

*Blanca Sueiro Tourón*

## ADIVIÑAS

1.-No polo norte  
hai unha selva;  
branqueando,  
non lle neva.

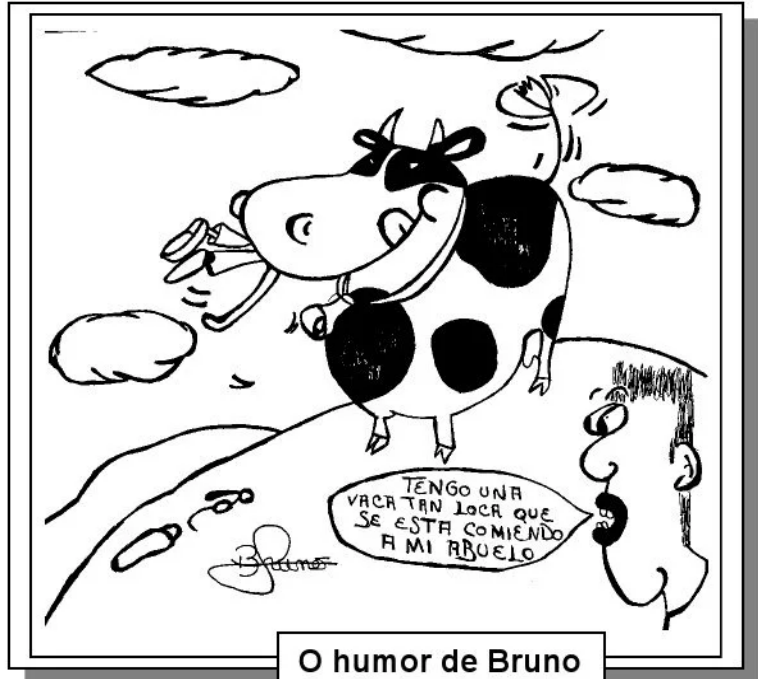
2.-Reloxo acompasado  
que marca o tempo da vida.  
todos me teñen,  
ninguén me mira.

3.-Unha porta con soldados,  
unha torre con furados,  
dúas ventás con persianas,  
moito xardín no tellado.

4.-Primeiro bufá  
logo anda;  
e non se lle oe  
nin avanza.

5.-É redondo  
non é pozo;  
ten furado,  
non é fondo.  
É culebriña enroscada  
nunha galla dunha palma.

*Yolanda Lorenzo  
Samantha Rodriguez*



O humor de Bruno

Un marido di:

-Paquita, esta noite invitei a uns amigos pra botar unha partida ás cartas na casa. Axúdame a esconder os paraugas.

-¿Por que?- pregúntalle ela estrañada.-¿Tes medo a que chos rouben?

-Non, o que me dá medo é que recoñezan o seu.

No manicomio.

Un neno dille a outro:

-¿Pódense ver as estrelas de día?

-Si, - dice o outro suspirando- proba a levar a casa as notas que levei eu o ano pasado e verás ata satélites.