

THIRD
EDITION

APRIL - JUNE

2020-2021

D03

Bembibre High School

BELIEVE
IN YOUR
IDEAS



CPI BEMBIBRE
Rúa Socortes, 18. Val do Dubra.

The School Magazine



BE PROUD
OF HOW
HARD YOU
ARE
WORKING

CONTENTS

Limpeza e hixiene nas aulas.
O alumnado do CPI Bembibre opina.
P 5

Día Mundial da Saúde.
Departamento de Bioloxía e Debuxo.
P 6

Obradoiro de educación sexual.
Departamento de Orientación.
P 8

Semana do libro.
Departamento de Inglés e Debuxo.
P 9

Concurso de fotografía matemática.
Departamento de matemáticas.
P 14

Día Internacional contra o acoso escolar.
Actividades complementarias e extraescolares.
P 16

Mostra de átomos.
Departamento de Física e Química.
P 18

Continuación de estudos.
Departamento de Orientación.
P 20

Slam Poetry.
Materia de Oratoria.
P 20

Día de Europa
Departamento de Historia.
P 21

Charla da asociación AGALURE, "Adicións sin sustancias e ludopatías"
Departamento de Orientación.
P 23

Semana das Letras Galegas
Departamento de Debuxo.
P 24

Viaxe de fin de curso.
Departamento de Bioloxía e Debuxo.
P 27

Día mundial do medio ambiente.
Departamento de Bioloxía.
P 30

Acto de graduación de 4º de ESO.
P 32

2020-2021

CPI DE BEMIBIBRE
Rúa Socortes 18, Bemibibre, 15873, Val do Dubra.
Tf. 881 866 981
cpi.bemibibre@edu.xunta.gal



NOT
TODAY
#COVID19

O alumnado do CPI opina

LIMPEZA E HIXIENE NAS AULAS

Queremos agradecer ó fabuloso servizo de limpeza o traballo que está a realizar, xa que é unha importante labor neste complicado curso 2020-2021. Grazas a todas as mulleres que forman parte de este servizo, o noso centro está limpo e libre de covid.

Cada día ao chegar á escola as nosas aulas están limpas e desinfectadas. Isto non sería posible sen a súa axuda. Non nos podemos esquecer de que veñen varias veces ao día a limpar as manillas das portas.

Se non fose pola axuda de todas estas persoas estaríamos moito máis expostos ao coronavirus.

Moitas grazas Susa, Isabel e Laura!.

Día Mundial da Saúde

Celebramos este día coas seguintes actividades!!!

Día Mundial da Saúde

7 abril

- Reparto de folletos explicativos sobre o Prato Harvard.
- Degustación do Prato Harvard no comedor.
- Reparto de fanzines sobre Ecoloxía e Reciclaxe (4º ESO).

Respecta o medio ambiente

CPI Bemibre

Cáidate por dentro e por fóra

Coñeces o prato máis saudable?

7 de abril **Día mundial de la salud**

- *Haz ejercicio con frecuencia*
- *Duerme de 7 a 9 horas al día*
- *Aléjate de sustancias o hábitos tóxicos*
- *Mantén una alimentación saludable y equilibrada.*

Cómo leer Las etiquetas

- FÍJATE EN LA LISTA DE INGREDIENTES**
Es la que nos proporciona la información más valiosa. Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor, según su presencia en el alimento o producto. El primero es el que más contiene y así sucesivamente.
- INGREDIENTE PRINCIPAL**
¿Qué estamos comprando realmente? El primer ingrediente debe ser la materia prima que estamos comprando, lo ideal es que contenga al menos el 70% del total. (cuanto más proporción mejor).
- POCOS INGREDIENTES**
Cuando la lista de ingredientes es demasiado larga, más de 5-7, puede ser un indicativo que estamos comprando un producto comercializable de mala calidad, no es un alimento (azúcares o edulcorantes añadidos, aceites de mala calidad, gran cantidad de aditivos, harinas refinadas, emulsionantes, fitatos...)

- SIN AZÚCAR AÑADIDO**
La mayoría del azúcar que tomamos no lo añadimos directamente nosotros, sino que muchos de estos productos comercializables lo contienen y lo desconocemos, por ello, debemos fijarnos muy bien en el etiquetado y conocer los diferentes nombres que recibe. (Fructosa, jarabe de arroz, maltodextrina, melaza, sirope de arroz, etc.).
- GRASAS SALUDABLES**
Evitar aquellos alimentos que contengan aceites o grasas vegetales de baja calidad, refinados o hidrogenados.
- HARINAS INTEGRALES**
Es mejor comprar directamente el grano entero o los copos, pero si elegimos alimentos elaborados con harinas, estas deben ser integrales.
- POCOS ADITIVOS**
Son sustancias que, sin ser parte por sí mismas de un alimento, se agregan con el fin de que mantengan sus cualidades nutricionales lo más intactas que sea posible. Los aditivos son seguros si se utilizan en las cantidades y de forma adecuada, pero no todos son inocuos.
- BAJO CONTENIDO EN SAL**
La mayor parte de la sal que consumimos no procede del salero. Muchos de los alimentos que consumimos la contienen, por lo tanto, debemos asegurarnos de que su presencia no sea excesiva, menos de 1g. La OMS recomienda no superar los 5g/día de sal.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

VEGETALES

GRANOS INTEGRALES

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

• Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

• Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

• Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fambres), y otras carnes procesadas.

MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

1 TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el envase y de qué tamaño es cada una.

Recomienda que: Toda la información nutricional de la etiqueta más actualizada debe basarse en esta porción. Si consume más porciones de los alimentos, estará ingiriendo el doble de los nutrientes y obtendrá el doble de la cantidad de los nutrientes, tanto de los buenos como de los malos.

2 CANTIDAD DE CALORÍAS

Aquí se encuentra el total de calorías y las calorías provenientes de la grasa que aporta cada porción.

Los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

100 → Moderada
400 calorías o más por porción → Alta

3 PORCENTAJE (% DE VALOR DIARIO)

Esta sección le dice en qué proporción contribuyen los nutrientes contenidos en una porción de sus productos a su dieta diaria total.

5% o menos → Bajo
6% - 19% → Medio
20% o más → Alto

Usado para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que desea consumir más como la fibra, la vitamina A y C, el calcio, la proteína y el potasio y bajos en aquellos que debe consumir con menor frecuencia como las grasas saturadas y las grasas trans.

4 LIMITA ESTOS NUTRIENTES

• Grasas trans • Colesterol • Sodio
• Grasas saturadas • Almidón

5 AUMENTA EL CONSUMO DE ESTOS NUTRIENTES

• Potasio • Vitaminas A y C • Calcio
• Fibra • Hierro • Proteína

Información nutricional	
Porción de la porción (1/2 de taza (125 g))	
Porciones por envase 2	
Calorías 100	Calorías de los grasos 20
% de valores diarios*	
Grasas totales 5g	10%
Grasas saturadas 1.5g	3%
Grasas monoinsaturadas 3g	6%
Colesterol 10mg	2%
Proteína 20g	40%
Total de carbohidratos 1g	2%
Fibra 0g	0%
Almidón 0g	0%
Proteína 10g	20%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%

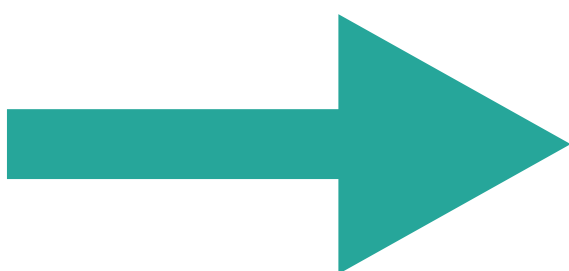
As cociñeiras



Prato Harvard CPI BBB



Mostra de Fanzines!!!



Obradoiro de Educación Sexual

Crecendo no coñecemento do amor e sexualidade.

Alumnado de 3º de ESO recibe unha charla moi interesante sobre o amor e a sexualidade ofrecida polo centro Quérote +.

A educación integral en sexualidade empodera aos mozos a mellorar as súas capacidades de análises, de comunicación e outras capacidades útiles para a vida con miras a garantir a saúde e o benestar en termos de sexualidade, dereitos humanos, valores, relacións sas e respectuosas, normas culturais e sociais, igualdade de sexos, non discriminación, conduta sexual, violencia e violencia de xénero, consentimento, abuso sexual e prácticas negativas.

SAÚDE SEXUAL

**Estado de benestar físico, emocional,
e social, relacionado
coa sexualidade.**



Quérote+

CENTROS QUÉROTE+

Centros de información e asesoramento
para a mocidade

Temáticas abordadas:

- Sexualidade e afectividade
- Imaxe corporal e autoestima
- Convivencia
- Uso positivo das TIC
- Prevención de consumos



Semana do Libro

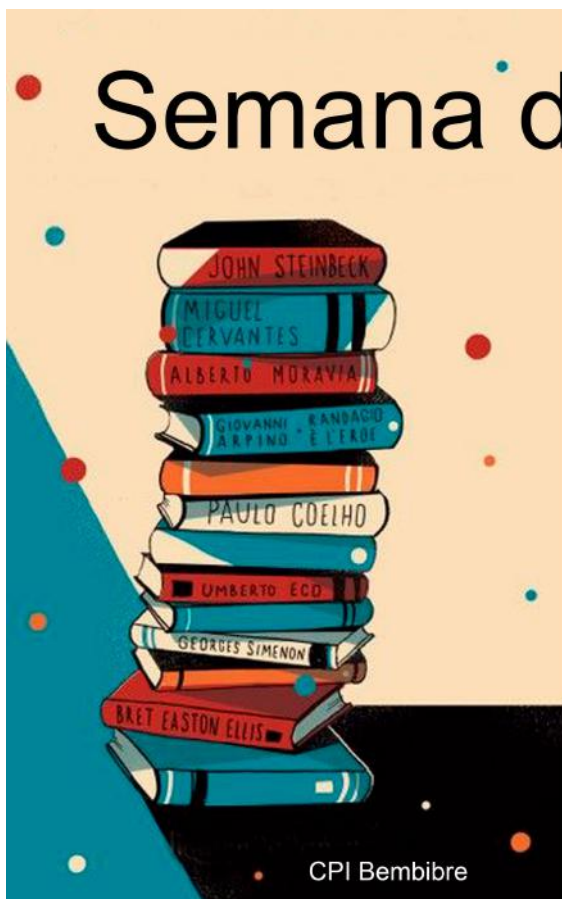
Semana do Libro

do 19 ao 23 de abril

IT'S WORLD BOOK DAY

- Concurso en inglés "Alternative end" (3º e 4º ESO).
- Concurso en inglés "Tweets about tales" (1º e 2º ESO).
- Obradoiro de Ex Libris para toda a ESO (voluntario).
- Reparto de caraveis (ESO).

Art, Culture & English.



TAKE PART IN THIS CREATIVE WRITING COMPETITION!
OPEN TO 3RD & 4TH ESO STUDENTS

IT'S WORLD BOOK DAY

Celebrate your love for reading on
April 23, 2021

- Choose a classic novel, short story or tale and write an alternative end.
- You have to write about 300 words.
- Creativity, originality, linguistic proficiency and literary style will be assessed.
- Hand in your works before 16, April

English Department



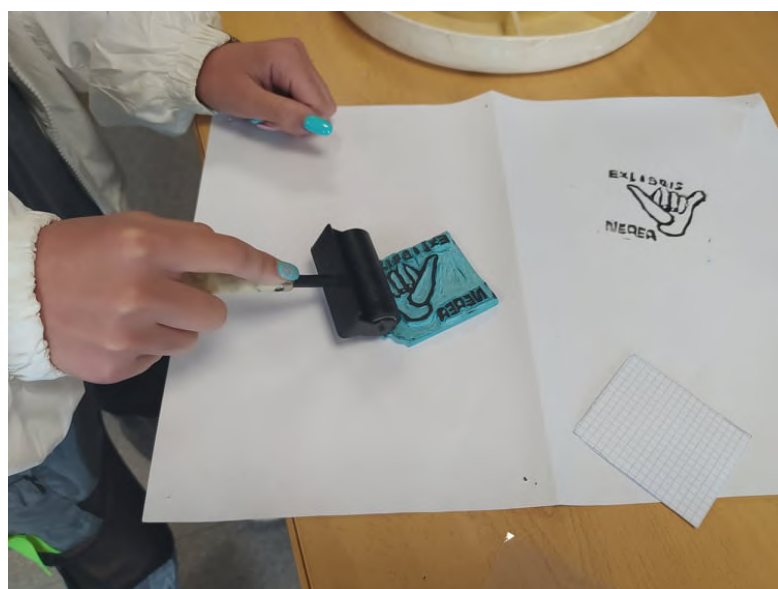
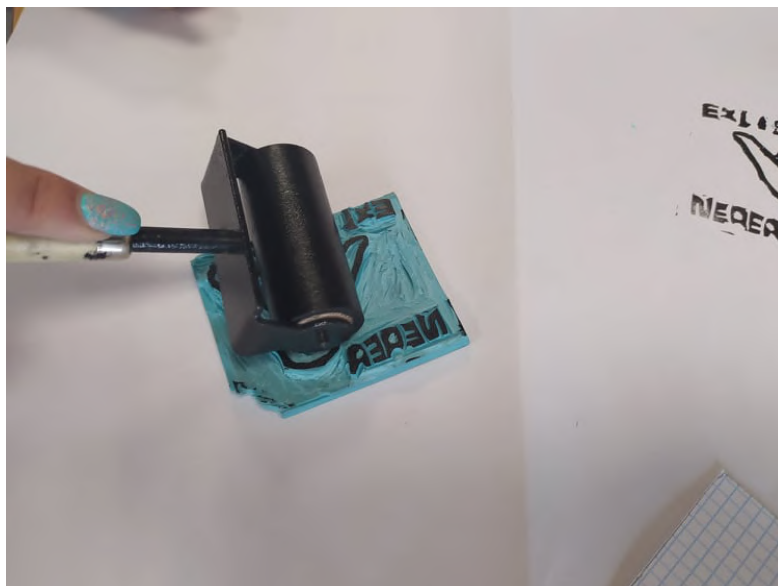
A semana do libro estivo protagonizada por concursos literarios, lecturas, creatividade e caraveis para todos os estudantes.

Libros e caraveis.



Exlibris o *ex libris*

(locución latina que significa, literalmente, «de entre los libros») es una marca de propiedad que normalmente consiste en una estampa (grabado), una etiqueta o un sello que suele colocarse en el reverso de la cubierta o tapa de un libro o en su primera hoja en blanco (por ejemplo, en la página del título), y que contiene el nombre del dueño del ejemplar o de la biblioteca propietaria. El nombre del poseedor va precedido usualmente de la expresión latina *ex libris* (o también, frecuentemente, *ex bibliotheca* o *e-libris*), aunque se pueden encontrar variantes (por ejemplo, «soy de...» o similares).





Concurso de Fotografía

O concurso de fotografía matemática tivo unha gran acollida entre o alumnado do CPI de Bembibre. Mostra diso foi a gran participación do estudiantado cunhas fotografía de elevado nivel artístico-científico.

Aquí podedes observar algunhas.



XEOMETRÍA DE CUNCHAS

Valeria Rosa Vilariño

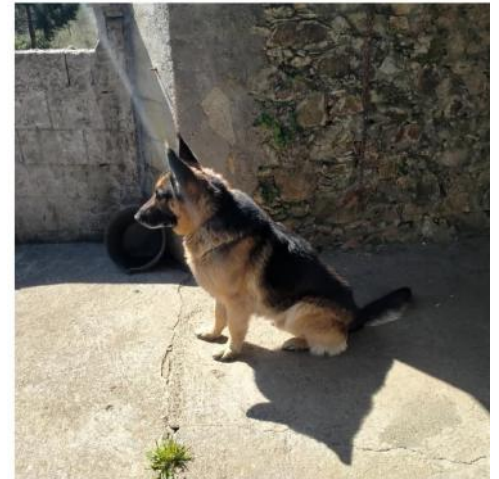
1º ESO



UN COMPÁS PARA AS MARGARIDAS

Valeria Rosa Vilariño

1º ESO



TRIÁNGULO CANINO

Sandra Lamas Calviño

2º ESO B



A PORTA DA RAÍÑA

Andrea García Novio

2º ESO A



FRACTAL

Vitoria Justino Ferreira

4º ESO



FLORES E PENTÁGONOS

Valeria Rosa Vilariño

1º ESO

CPI BEMBIBRE

Matemática



CIRCUNFERENCIAS NATURAIS

Paula Parafita Varela
4º ESO



RECTAS PARALELAS FEITAS SEN REGRA E SEN MEDIDA

Antón Alcalde Iglesias
3º ESO



INCUMPRIMENTO DO TEOREMA DE PITÁGORAS

Uxía González Fraga
2º ESO A



AS FORMAS DA NATUREZA

Rocío Gerpe Val
4º ESO



VEXETAIS VERTICAIS

Héctor Calvelo Vázquez



ÁRBORE DE PROBABILIDADES

Marina Poli Pensado
2º ESO B



OCTÓGONO STOPPING

Marina Poli Pensado
2º ESO B



As premiadas foron:



PRIMEIRO CICLO

Primeiro premio:

Marina Poli Pensado (2º ESO B)

Segundo premio:

Julia Parafita Viña (2º ESO B)

SEGUNDO CICLO

Primeiro premio:

Paula Parafita Varela (4º ESO A)

Segundo Premio:

Lucía Ordóñez Marta (3º ESOA)



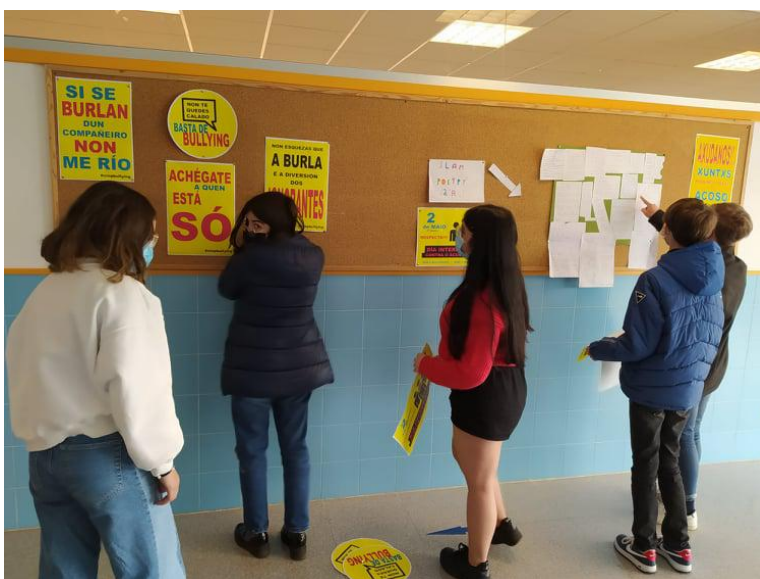
Respect!



Día Internacional contra



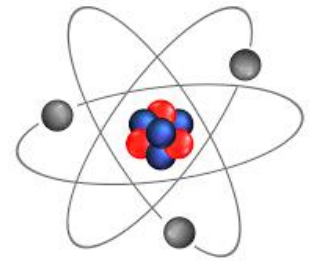
Os estudantes de 2º B e 4º de ESO pegan carteis polos corredores do CPI de Bembibre con frases contra o bullying.



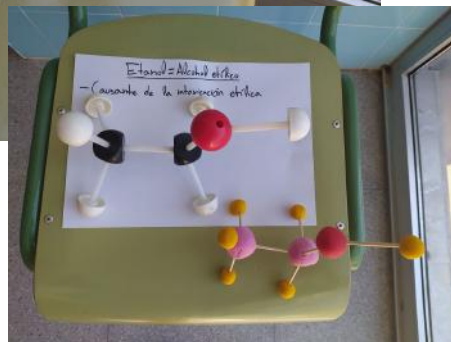
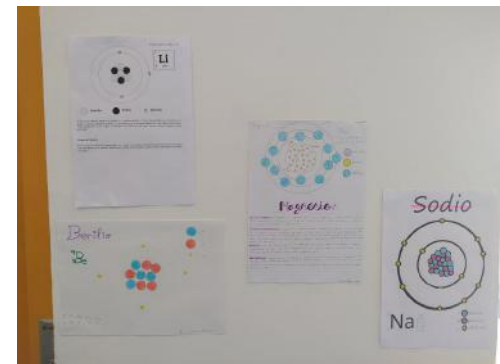
O Acoso Escolar



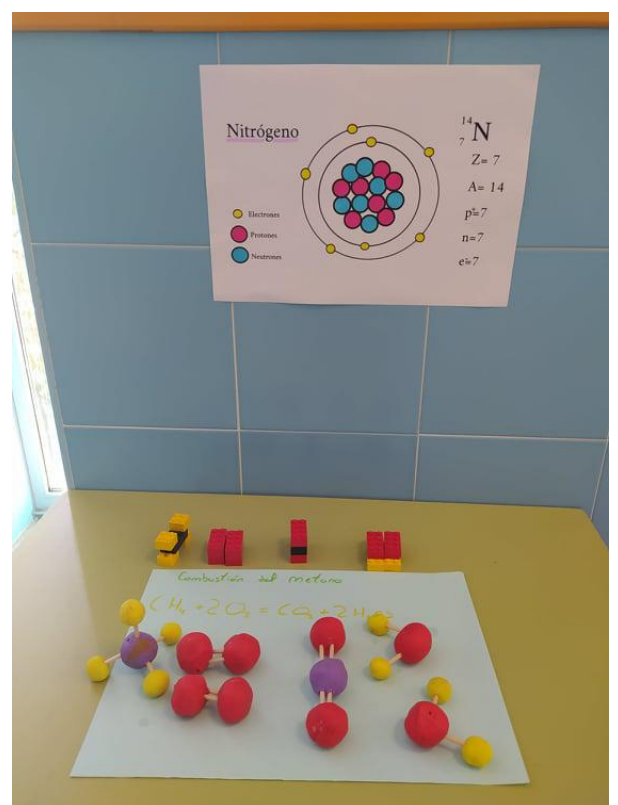
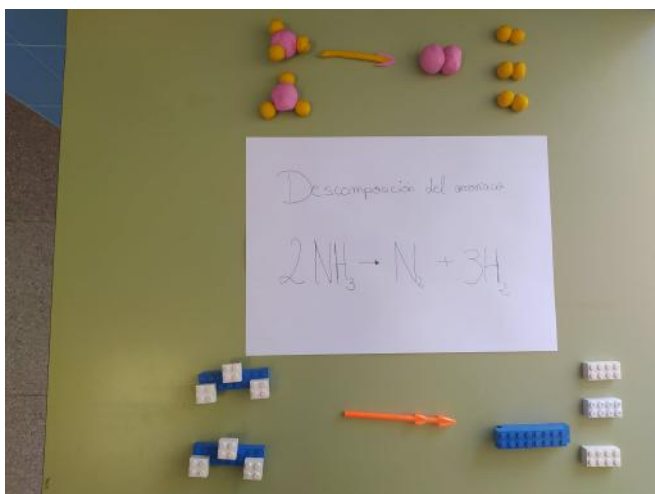
Mostra de átomos

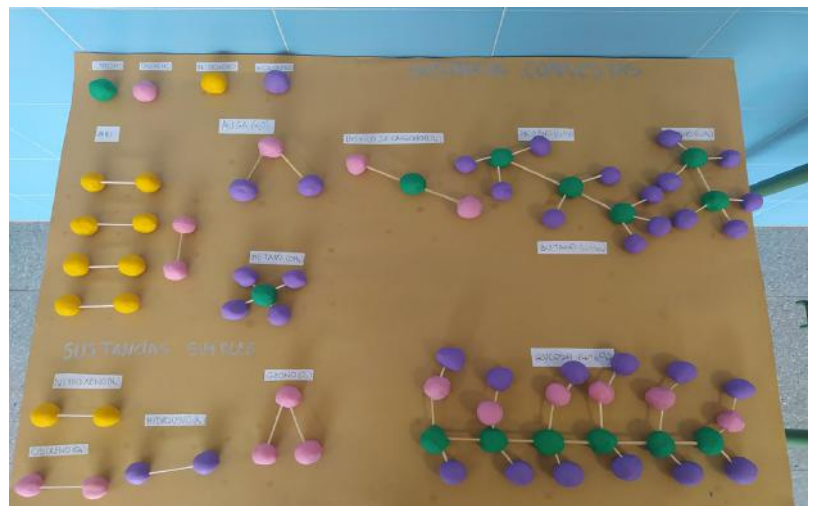
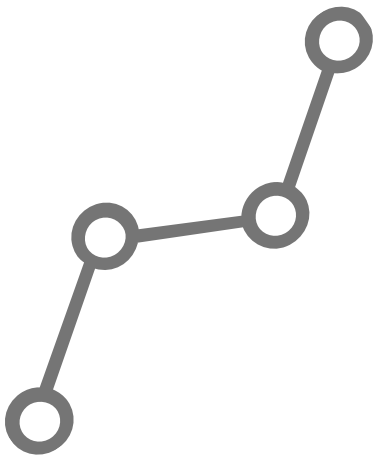
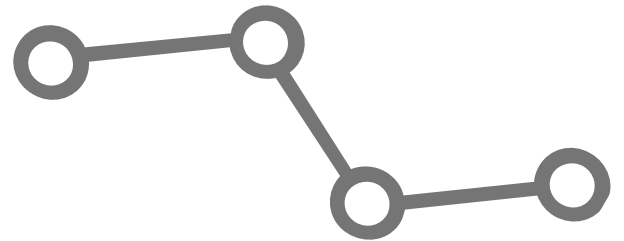
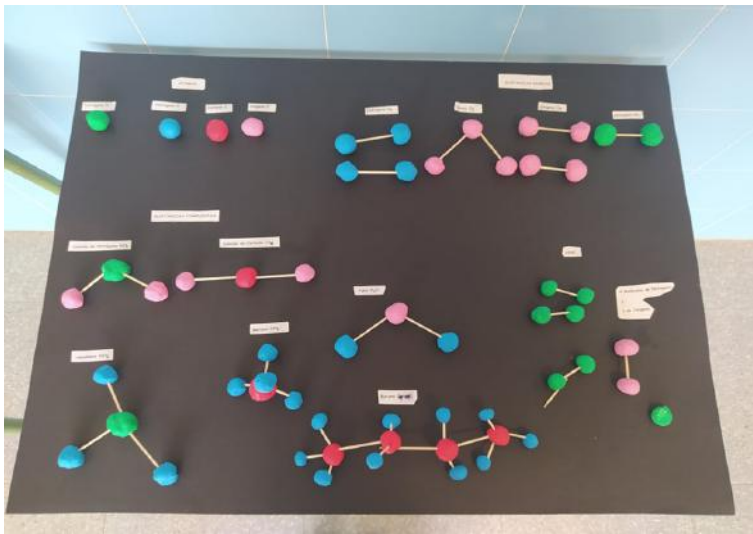
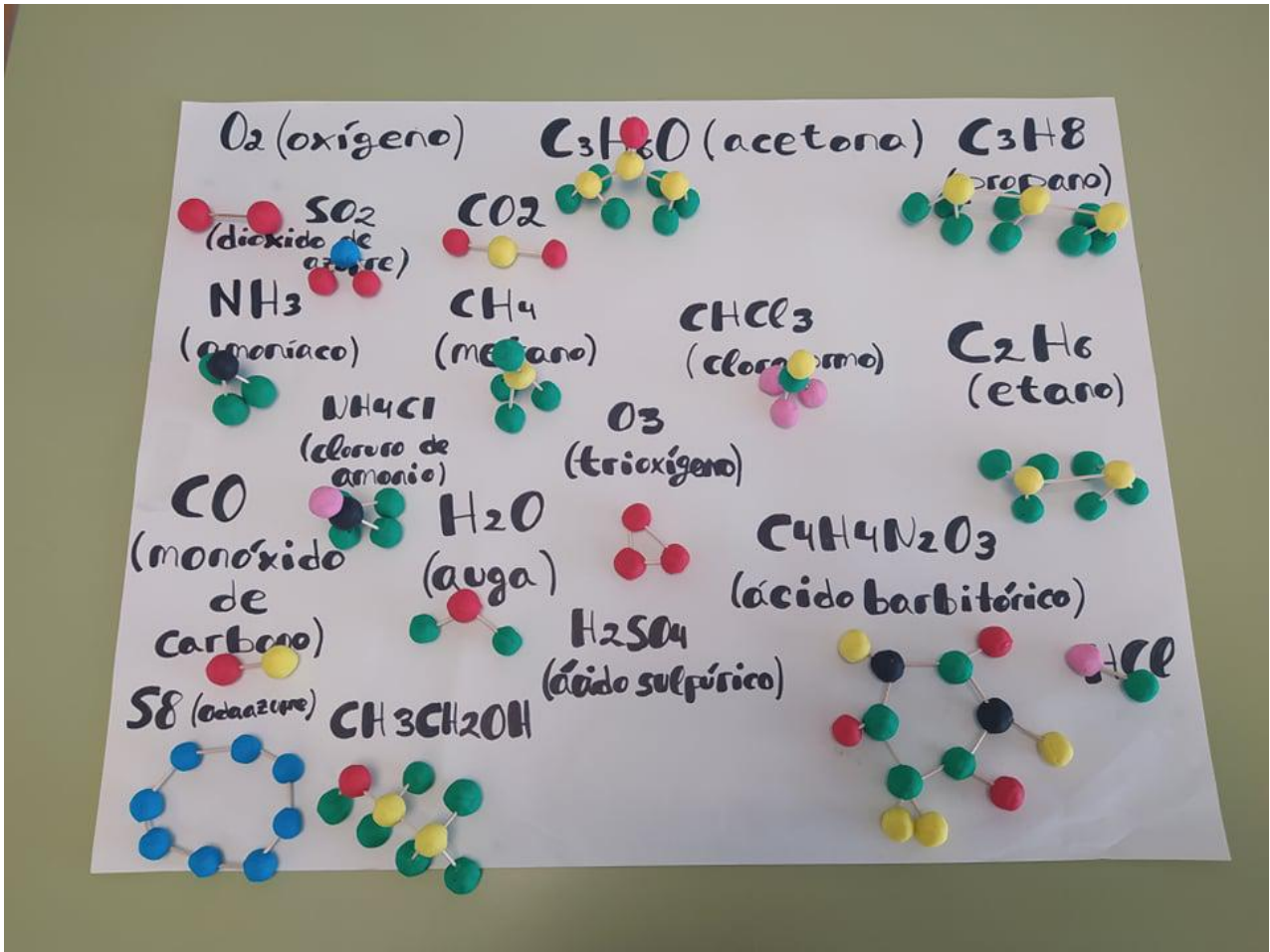


O Departamento de Física e Química exhibe traballos de alumnos e alumnas nos que se representan átomos e diversas reaccións químicas.



Física & Química





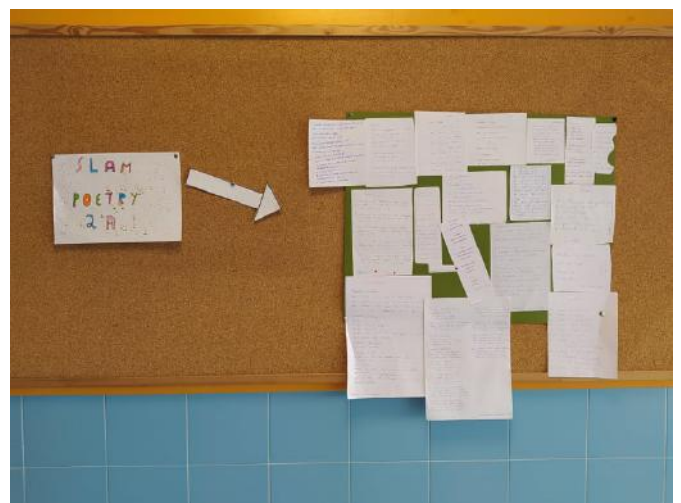
Continuación de estudos

A directora e orientadora do IES Xelmirez II asisten ao CPI de Bembibre para ofrecer unha charla informativa ó alumnado de 4º de ESO cara o vindeiro curso.



Slam Poetry

O slam é un formato da poesía escénica de competición en que os participantes ou "slammers" dispoñen de 3 minutos de tempo para presentar textos de autoría propia a unha audiencia, que é quen decide o vencedor, empregando tan só o seu corpo e a súa voz. Este carácter interactivo, en que o público é o xurado, é diferencial do formato, que está inspirado no boxeo. A diferenza da Batalla de Galos propia do rap, os poetas non se enfrontan directamente nin se responden o un ao outro, e como norma xeral, non improvisan os seus textos.



Nas clases de Oratoria, alumnos e alumnas de 2º de ESO traballaron sobre este formato de poesía tan lúdica e creativa.

Día de Europa

Con motivo do Día de Europa, que se conmemora cada ano o 9 de maio, levouse a cabo dentro da materia de Historia de 4º da ESO unha clase especial na que se trataron diversos temas en relación con esta data.

En primeiro termo, explicáronse os principais símbolos europeos, como o Día, a Bandeira e o Himno, xunto coa súa historia e características.

Tamén se analizou o proceso de formación da Unión Europea, coas súas diversas fases e a súa situación actual. Ademais, tratáronse polo miúdo as principais institucións europeas, como a Comisión Europea, o Parlamento Europeo e o Consello Europeo, explicando a súa formación, composición e funcións. Empregouse abundante material gráfico e sonoro (no caso do Himno).

Por último, desenvolveuse unha reflexión e debate acerca da transcendencia que tivo o proceso de integración europeo dentro da historia do continente como garante da paz e promotor do progreso político, social, económico e cultural.



Parlamento Europeo



XUNTA
DE GALICIA



UNIÓN EUROPEA

Stub^bborn

on
vision

Flexible

on
Details.

Asociación Agalure



3º e 4º
ESO

Gerardo da Asociación Agalure impartiu unha charla moi interesante e didáctica sobre as adiccións sin sustancias e ludopatías.



**SEMANA DAS LETRAS
GALEGAS**

**maio
10-14**

GALICIA

- Proxección de videoclips de grupos galegos de diferentes estilos musicais (trap, rap, folk-metal, pagan metal, punk, hip hop experimental...)
- Baile muñeira-trap 3º ESO (14 maio).
- Mostra de carteis con frases en galego.

NOS RECREOS

galego & cultura

#sergalegxmola

CPI Bembibre

*High
Quality*

Semana das Letras Galegas

Durante os recreos da semana das letras soaron nos corredores do CPI de Bembibre temas de diferentes grupos pertencentes a diferentes estilos musicais (hip-hop experimental, trap, rap, folk-metal ...) en galego. Esta foi a play list.

- **Taixugueiras: Midas**
- **Boyanka Kostova: Muinheira de interior**
- **Baiuca: Luar**
- **Alto Asalto: Soños e quimeras**
- **Alto Asalto: Caixa de cristal**
- **Rodrigo Cuevas: Muñeira para a filla da bruxa**
- **Mileth: De bruma e salitre**
- **Baiuca: Veleno**
- **Xisco Feijóo: Peixe**
- **Taixugueiras: Perfidia**
- **De Vacas: Amodiño**
- **Ricky Hombre Libre: Vengo de Galicia**



17 de maio

O alumnado de 3º de ESO celebra o día das Letras Galegas bailando unha muñeira-trap co tema de Boyanka Kostova "Muñeira de interior". O baile foi deseñado por Noelia Gende.



Viaxe de fin de curso

O alumnado de 4º de ESO viaxa á praia de Aguiño (Ribeira) para buscar e identificar animais mariños e gozar da praia.







Día Mundial do Medio Ambiente

O alumnado do CPI de Bembibre pon plantas nas xardineiras da entrada ao centro.



Día Mundial do Medio Ambiente

PLANTAR
*Árbores diminúe o
quecemento global*

RECICLAR
*e reutilizar para xerar
novos produtos*

COIDAR
A auga

xuño

*Poñemos plantas no CPI
Nos recreos*

ECONOMIZAR
A enerxía eléctrica



Acto de Graduación de 4º ESO



**O 25 de xuño
despediremos ao noso
alumnado de 4º de ESO
cun pequeno acto no
Auditorio e CPI de
Bembibre.**

Boas Vacacións!!!!

magazine

cpi.bembibre@edu.xunta.gal