

# Tierno & Bueno

PERIÓDICO INFORMAL CON ESPÍRITU POSITIVO QUE SALE LOS VIERNES  
*la alegría es nuestro compromiso*

V

VIERNES 21 DE DICIEMBRE DE 2012

€ 0,20

## Editorial

### ¡Por fin se acabaron los exámenes!

Uf! la semana anterior ha sido una de las semanas más cansadas del trimestre, uno ya sabe que estudiar para los exámenes no es cosa del otro mundo y que la mayoría de personas ha pasado por ello pero eso no hace que sea menos agotador, tenemos que estudiar para rendir al máximo en cada examen, pero todo el mundo ha hecho lo de escoger una materia para suspenderla y la otra aprobarla, y se que mientras lees esto estas pensando si, si, si y es que todo el mundo a tenido dos exámenes el mismo día y otros dos al día siguiente, quizás queramos pensar que todas las materias son igual de importantes, pero os puedo asegurar que si quieres ser físico teórico y un día tienes examen de física y también un teórico de educación física y encima ya no te da tiempo, escoges estudiar física aunque ello conlleve el irremediable precio de estar suspenso en “educa” aunque esto desde el punto de vista de una empollona oye! que si quieres ser profesor de “educa” ya sabes la que será la opción para suspender y luego esa sensación después de haber hecho un examen de matemáticas; no tienes ni idea si lo que has hecho esta bien, cuando el examen se acaba todo el mundo comenta que en la pregunta tres la respuesta era 8 y tu has puesto 32 y te preguntas, ¿qué he hecho mal?

Una tortura ya que cabe la improbable posibilidad de que toda una clase se haya equivocado y tu tengas la razón; ¿porque no? yo nunca renuncio a esa posibilidad. no sabes si aprobaras o todo se ira al garete pero sobre todo lo que más hacemos es el constante interrogatorio a los profes para saber si ya los han corregido, sabemos que tenéis una vida aparte del instituto, y que nosotros obviamente no somos vuestra prioridad después de habernos aguantado todo el día pero no os podéis ni imaginar lo que deseamos saber cómo nos ha ido en el examen para el que nos hemos preparado, luego está la segunda evaluación, a remontar lo que se ha quedado un poco escaso de conocimientos, dicho de forma más popular sacar adelante esos benditos suspensos! si me refiero a esa materia que previamente tenias mentalizada suspender quizás es porque quieras o no, nos dejamos acumular los exámenes, nos ponemos las pilas justo cuando ya el tiempo apremia, materias que no nos apasionan demasiado y de las cuales cualquier plan es mejor que estudiarlas, lo mas gracioso es que este viernes según los mayas se acaba el mundo, y alguna gente no les cree es increíble pero yo quiero informarles oficialmente de que con los suspensos que llevamos ese día, al regresar a casa mirar a tu madre a los ojos, ella ya oliéndose lo que pasa ese es el fin del mundo al menos para nosotros.

Otra de las grandes cuestiones es, ¿porque las notas se dan cuando hay vacaciones? Es el momento para salir con los amigos, las juergas, acostarse tarde y levantarse mas tarde aun y todo eso se va a ver limitado por unas grandiosas palabras mágicas pronunciadas por tu madre las primeras que se pronuncian con una locución clara para que bajo ningún concepto haya algún malentendido son: estas castigado y durante toda la navidad año nuevo reyes dirá estudia mira que llevas suspenso matemáticas se lo que estas pensando mamá por favor para que voy a estudiar ahora si cuando vuelva al instituto volveré a estudia a levantarme pronto a quedarme en casa por las tardes para que voy ha hacerlo ahora, de todas formas seguro que tendremos historias alucinantes que contar a la vuelta.

## ¡Feliz Navidad!



1º Puesto



2º Puesto



3º Puesto

Se ha convocado por segundo año consecutivo un concurso de “christmas” con la finalidad de enviar a las casas de alumnos y profesores una felicitación con la imagen ganadora.

Han participado alumnos de 1º, 3º y 4º de la ESO con “gran entusiasmo” y motivados también por recibir el regalo prometido por los profes de plástica.

El jurado ha estado compuesto por varios profesores, alumnos, conserjes, personal de secretaría, es decir una muestra variada de toda la comunidad educativa.

Entre todas las felicitaciones previamente seleccionadas hay una que me ha llegado al corazón tanto por la imagen conseguida como por la autora y la historia que me ha contado. Se trata de Isabel, una alumna de 3ºC; es una alumna alegre y extrovertida que me dice que echa de menos a su mamá, que está en Colombia y que tiene muchas ganas de verla. Pensando en ella ha realizado su trabajo, pues tiene la intención de enviárselo para desearle feliz navidad.

¡Cuál ha sido mi sorpresa cuando me he enterado que ha ganado el concurso! Creo que su entusiasmo ha impactado en la mayoría de los votantes, que sin conocer su historia, han percibido a través de su imagen esa ilusión y ternura que irradia Isabel.

¡Enhorabuena preciosa!

No quiero olvidarme también de Grabiela de 3ºC y de Alexandru de 3ºD que han recibido el segundo y tercer premio respectivamente.

¡Felicidades a los tres!

Maite Risueño  
Prof. Dibujo Tecnico y Plástica

## Encuesta Semanal

¿Qué famoso te gustaría conocer?

<p>“Travis Pastrana”</p>  <p>Diego</p>	 <p>“Amy Lee”</p> <p>Gabriela</p>
 <p>“Johnny Depp”</p> <p>Jessica y Patricia</p>	<p>“Exo-M”</p>  <p>Susana</p>
<p>“Iker Casillas”</p>  <p>Rafael</p>	 <p>“Mr. Bean”</p> <p>Luis</p>
 <p>“Rihanna”</p> <p>Margarita</p>	<p>“Lionel Messi y Gerard Piqué”</p>  <p>Vanessa</p>
<p>“Shakira”</p>  <p>Jackie</p>	 <p>“Hayden Christensen”</p> <p>Katya</p>

## Noticias

Rastrillo Navideño



20 años de solidaridad en el Tierno

Con éste, son 20 años que llevamos realizando el RASTRILLO NAVIDEÑO en nuestro instituto. De forma generosa hemos intentado contribuir, con un granito de arena, a que los NECESITADOS por distintos motivos, de nuestro país y de otros muchos, no queden totalmente en el olvido. A lo largo de tantos años han pasado por aquí muchos alumnos, han cambiando los profesores, bedeles, administrativos..., pero la generosidad y el esfuerzo por participar en el rastrillo no han decaído. Cada año hubo un CAUSA (Huracanes y terremotos, guerras, hambrunas, violencia, niños de la guerra, refugiados, epidemias, enfermedad, infancia...) que impulsó nuestro rastrillo y una ONG a través de la cual canalizamos el dinero recaudado: Intermón, Manos Unidas, Ayuda en Acción, Mensajeros de la Paz, Médicos sin Fronteras, Cáritas, Unicef, Aznur...y en ocasiones lo recibieron familias concretas que tenían grandes necesidades. Sin duda, estos actos nos honran como centro escolar. Ahí seguiremos, porque la mano tendida es signo de que nos reconocemos unidos en una misma humanidad. Además, siempre es bueno descubrir en lo que tenemos lo que a otros les pueda faltar.

¡Gracias 20 veces!

Jesús Nieto  
Profesor de Religión

## Nos relajamos



*Sigue “viento en popa” el curso de relajación de los miércoles en nuestro instituto. ¡Los miembros de este consejo de redacción lo necesitaríamos hoy a toda costa! ¡hemos llegado exhaustos al final de este primer trimestre!*

*Le pedimos a Ana Colmenares y algunas de las participantes que nos los cuenten y nos animen a apuntarnos a la vuelta de Navidades.*



# Mitos sobre la actividad física y salud

A menudo escucho entre mis alumnos algunas frases relativas al área de Educación Física que no tienen ningún fundamento pero pasan de boca en boca y perduran en el tiempo.



“Si consigo sudar mucho perderé peso”

Esta creencia está muy extendida entre los practicantes de cualquier deporte, “sudar provoca pérdida de peso y además si esa sudoración es localizada (por ejemplo en el abdomen) perderé grasa corporal”. Algunas personas intentan sudar llevando exceso de ropa, especialmente impermeable o poco transpirable e incluso utilizando plásticos durante la práctica de ejercicio físico.

En los deportes de combate como el boxeo u otros, en los que la competición esta condicionada por el peso del participante, así como en las competiciones de culturismo, se utiliza esta técnica para entrar en una categoría menor en el momento de pasar por la báscula o para definir más la musculatura con fines estéticos.

Que sudar provoca pérdida de peso y de grasa obviamente no es cierto y además puede resultar peligroso. El sudor es una reacción natural del organismo ante el incremento de temperatura corporal provocada por la actividad física o por el calor ambiental. Con el sudor eliminamos toxinas (pocas), pero sobre todo agua y, con ella, sales minerales imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.

Pero esa pérdida instantánea de peso es sólo temporal. Todo el peso que perdemos sudando lo recuperamos en cuanto volvemos a ingerir líquido en la misma proporción. Además, si el líquido ingerido, por ejemplo agua o un refresco, no contiene sales minerales podemos provocar deshidratación y fallos en los mecanismos de contracción muscular (los famosos “calambres”).



“Si haces pesas no creces”

El entrenamiento de la fuerza con sobrecarga (pesas) no dificulta ni ralentiza el crecimiento, todo lo contrario lo estimula.

El desarrollo muscular ARMÓNICO es un estímulo para el desarrollo esquelético, el hecho de que los competidores de halterofilia sean, en general, bajitos y tengan una tipología “cuadrada” es una selección natural de las características de ese deporte, del mismo modo que los jugadores de élite de baloncesto son más altos porque esa altura les proporciona mayor rendimiento, no porque jugar al baloncesto desde niños les haya hecho crecer más. Según las leyes la biomecánica formulada por Depelch y Wolf, los huesos en formación responden a los estímulos de cargas y tracciones, de modo que las cargas o presiones sobre un hueso inhiben o ralentizan su crecimiento en el sentido de la presión mientras que las tracciones lo estimulan.

Conclusión:

- Que no debemos utilizar grandes cargas (peso excesivo) y de modo repetido sobre una articulación
- Que podemos entrenar la fuerza con muchos materiales además de las pesas, como gomas, balones medicinales, el propio peso corporal
- Que si vamos al gimnasio debemos trabajar TODOS los grupos musculares, utilizando un alto número de repeticiones 20-30 y no cargas máximas o submáximas (aquellas que no nos permiten hacer más de 10 repeticiones)
- Que antes de tomar cualquier suplemento nutricional debemos consultar a un médico especialista y no hacer caso de los consejos de un monitor que no tenga formación especializada en temas de nutrición y dietética.

Carlos Cortina  
Profesor de Educación Física

# Bocadillo de patatas y de lomo

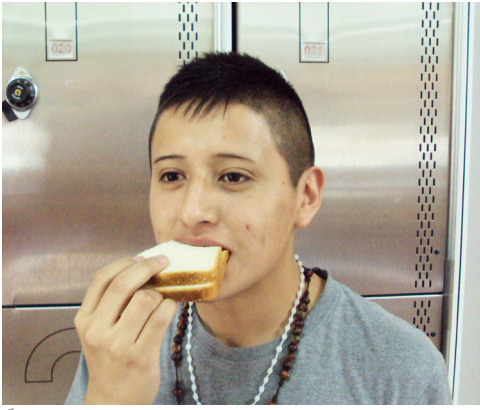


Buen provecho

Todos esperamos ansiosos la hora del recreo, ese momento que tenemos para desconectar después de tres horas de concentración y estudio, y para charlar con los amigos, reírnos un rato y sin lugar a dudas hacer un poco el tonto; pero sabes lo que la mayoría hace en su recreo? Seguro que te has pasado por el bar que queda a unos pocos metros del instituto, la cafetería ramos, y te has deleitado comiendo uno de sus bocadillos.

Sabias que el bocadillo mas solicitado es el bocata de lomo y patatas? Antes se pedía mucho el bocadillo de patatas pero resulta que con el tiempo hemos optado por realizar imaginativas combinaciones: lomo con patatas, beicon con patatas, aunque curiosamente a nadie se le ha ocurrido pedir uno de lomo con beicon.

Hemos estado hablando con la dueña del bar y con los que preparan nuestros bocatas, Ysenni nos cuentan que” los alumnos son majísimos, nos reímos mucho con ellos y cuando están aquí pasamos un buen rato” también es curioso saber que los lunes es cuando mas cola hay, quizás después de un buen fin de



semana nos sentimos responsables y venimos al instituto sin escaquearnos de ninguna clase, cuando le preguntamos a Ysenni y Fefi cuanto tiempo llevan vendiendo bocadillos? nos cuentan que llevan casi dos años vendiéndolos, si le hechas un poco de imaginación y pasan muchos años algún día por casualidad volverás a comer ahí y dirás: recuerdo cuando estudiaba en el instituto y me comía un buen bocadillo de patatas y lomo. Nuestros compañeros del ciudad de Jaén no van a la cafetería ya que les queda bastante lejos y no les da tiempo, pero quizás se pierden uno de los momentos mas especiales de estos días de instituto, piénsalo un poco y algo tan sencillo y aparentemente rutinario puede llegar a convertirse en el escenario preferido de una gran historia, de tu historia.

Erika Jara Intriago  
Katherine Holguin Jordan

## Concurso



*Este viernes los miembros del consejo de redacción, queremos proponerte un concurso muy fácil, se trata de un juego mental, sólo tienes que pensar de manera diferente:*

....

*Cuál es una palabra de 4 letras que tiene 3 aunque se escribe con 6 mientras tiene 8 raramente consta de 9 y nunca se escribe con 5.*

....

*Pista: la respuesta está implícita en le texto escrito.*

*(no busques fuera lo que esta dentro)*

*Recuerda, debes dejarnos la solución el martes 8, durante recreo en la Biblioteca, junto a tus datos (nombre, apellidos y curso) si eres uno de los primeros, podrás participar en el sorteo de un regalo.*

## Rincón Literario

Somos el Futuro



Flores como puños contra el pesimismo

Los adolescentes somos el futuro. Tenemos la fuerza y el valor para cambiarlo todo. Por eso, tenemos que estar involucrados con la sociedad en la que vivimos en estos tiempos difíciles. Pero eso no quiere decir, que debamos rendirnos, sino, al contrario, lucharemos con más fuerza, luchar por hacer un mundo mejor, un mundo donde realmente podamos ser felices sin preocupaciones por la felicidad de los demás. Un mundo más humano. Pero amigos, este mundo no se consigue solo, todo lo que tenemos se lo debemos a generaciones pasadas, que intentan luchar por este mundo soñado, seamos felices. Gritemos, amemos, sonreímos, vivamos. Porque aunque la vida es fugaz, podemos hacerla placentera, aunque el mundo este gris, siempre podremos pintarlo. Hagamos un futuro entre todos, que merezca la pena vivir un futuro donde luchemos, por lo más valioso del ser humano, el respeto y la libertad.

Marina Lavara  
2ºBto B

Te Quiero



Yo quiero estar cerca de ti, aunque cuando estoy contigo no es lo que yo imagino y mi ser no se sacia de ti.

A veces no me comprendo y me pierdo en mis razonamientos pero yo solo quiero tus mimos y que me llenes de contentamientos.

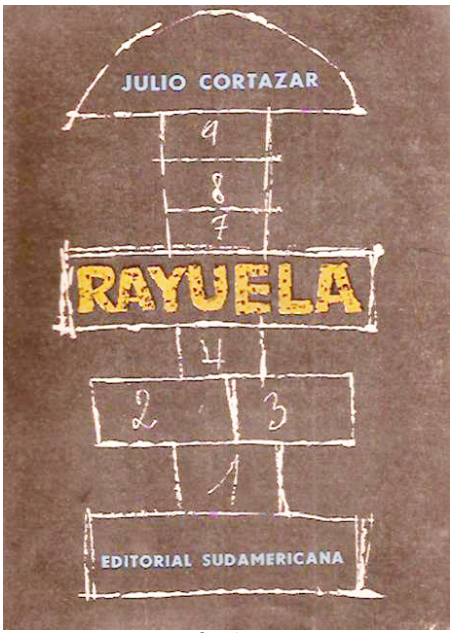
Por eso te digo que te quiero y no susurro que te amo porque mi amor parece egoísta y solo quiero estar a tu lado

Pero aun mi corazón se aflige cuando te veo triste y pienso que no solo quiero poseerte sino que en mi corazón también tenerte.

Erika Jara Intriago

## Recomendaciones

Año Rayuela



1º Edición 1963

2013 va hacer el año de Julio Cortázar y de su Rayuela, la novela que cumple 50 años y que puede leerse de muchas maneras distintas. Atrevete a recorrer las calles de Paris, con musica de jazz de la mano de La Maga, atrevete a amarla como lo hace Oliveira, llora a Rocamadour y disfruta con la novela que marco el arranque del Boom de la literatura hispanoamericana en los años 60's.



Julio Cortázar

