

VOLUMEN N°7
VIERNES 26 DE MAYO
2017

EL DESAYUNO

Periódico Escolar Colegio AKROS



MENÚ DEL DÍA DE HOY:

- ⇒ Cambio de mando CEAK.
- ⇒ Carta de nuestro ex. Presidente CEAK.
- ⇒ Conociendo en profundidad a: Coordinador León Vásquez.
- ⇒ Nota: ¿Cuál es tu comida preferida? Lo que comen algunos compañeros AKROS."
- ⇒ PANORAMA
- ⇒ ÚLTIMO ESPACIO "CEAK 2016"

CAMBIO DE MANDO CEAK

Por Laura Baeza y Constanza Villarreal/ Fotografía: Miss Macarena Abarca y Constanza Villarreal.

Hola nosotras Laura Baeza y Constanza Villarreal vamos a escribir sobre un tema muy importante para nuestro colegio.

El CEAK es un grupo de estudiantes que representa a todos los estudiantes del colegio en diferentes situaciones, hacen campañas para ayudar a diferentes fundaciones, hacen actividades para los alumnos, etc.

Cada año, hay un nuevo CEAK elegido por alumnos desde 5° hasta IV°, estos hacen una presentación mostrando todos los proyectos que irían a hacer en el año, luego los alumnos votan por su lista de preferencia y dependiendo de la lista que gane se hace el cambio de mando este se realizó el día 5 de mayo estando todos los alumnos del colegio presentes en esta ocasión se presentó solo una lista y se tuvo que votar por si se quería CEAK o no.

Nosotras hablamos con el nuevo y antiguo presidente para ver sus puntos de vista:

Preguntas antiguo presidente Francisco Silva de la O:

1.-¿Que se siente haber dejado tu puesto de presidente?

Es una sensación bastante satisfactoria ya que el trabajo del CEAK es muy duro y uno se esfuerza mucho para que las cosas resulten y ahora estar entregando y ver que todo lo que uno hizo salió bien es gratificante, así que contento más que nada

2.-¿cómo crees que estuvo el CEAK 2016?

Yo creo que en rendimiento estuvimos bien porque cumplimos con casi todo lo que propusimos y tuvo una muy buena aprobación en general, así que en ese sentido yo creo que estuvimos bien, pero uno igualmente siente que lo podría haber hecho mejor.

3.-¿qué esperas del CEAK 2017?

Es pero que puedan lograr todos sus proyectos, espero que logren su mandato lo mejor posible, que tengan el mismo nivel de aceptación y más que nada que sepan aprovechar esta instancia ya que uno puede desarrollar muchas habilidades.

4.-¿qué valores aprendiste mientras estabas en el CEAK?

Aprendí a trabajar en equipo y a aceptar las críticas. Antes no me gustaba trabajar en equipo y si lo hacía quería hacer todo a mi manera luego aprendí que la gente es igual de capaz de uno. En el fondo aprendí trabajo en equipo y tolerancia

Preguntas a presidente CEAK 2017 Felipe Burgos:

1.-¿cuáles son sus metas para este año?

Nuestra meta es cumplir con todo lo que propusimos.

2.-¿piensan que su rol en el colegio es importante?¿Porque?

Sí, porque nosotros somos los encargados de representar a los alumnos de nuestro colegio

3.-¿porque te postulaste al CEAK?

Porque quería probar algo nuevo más que todo, y también saber las funciones que tiene el CEAK

Esperamos que nuestro CEAK, haga un muy buen trabajo en este importante cargo de nuestro colegio, y a su vez aprovechamos de agradecer al CEAK 2016, por su excelente gestión y entusiasmo y sobre todo llevar a cabo todo lo que se habían propuesto y más.

A continuación, los dejamos con una carta de despedida que escribió el CEAK 2016 para cerrar este ciclo:



FELIPE BURGOS: PRESIDENTE CEAK 2017

CARTA DESPEDIDA

“Estimados compañeros:

En esta última instancia, nos dirigimos a ustedes para agradecerles, en nombre de todo el equipo CEAK 2016, por el apoyo que recibimos desde el momento de la votación hasta la última actividad como centro de alumnos, fue un trabajo bastante arduo para nosotros, pero lo hicimos siempre con esfuerzo y dedicación, esperando entregarles actividades de calidad y que ustedes lo supieran apreciar como tal.

A través de esta carta, también nos gustaría mencionar a todos los profesores y miembros del colegio como secretarías, auxiliares, inspectores y a todo aquel que nos haya apoyado en nuestro trabajo, decirles que cual haya sido su aporte, fue muy importante para nosotros y les agradecemos profundamente.

Haber pertenecido al centro de alumnos nos ayudó a darnos cuenta lo que significa trabajar para más de 600 personas, la gran labor de nuestros profesores y valorar más el esfuerzo que hacen al realizar actividades para nosotros. También nos gustaría destacar la gran labor de nuestra profesora asesora que nos apoyó en todo momento y que fue muy importante para nosotros, que además de ayudarnos siempre a realizar nuestros proyectos, nos ayudó a desarrollarnos más como persona, exigiéndonos siempre un poco más sabiendo que podíamos hacerlo mejor.

Ahora, no nos queda más que desearles a nuestros sucesores que sea un muy buen año para ellos, que sepan aprovechar esta oportunidad como lo hicimos nosotros, esperar que puedan realizar lo que se propongan y que puedan sentir lo gratificante del deber cumplido.

A nombre de todo el equipo CEAK 2016,
Muchas gracias.



**Francisco Silva de la O
Matías Fernández
Catalina Quijada
Sofía Díaz
Pablo Paredes**

CONOZCAMOS EN PROFUNDIDAD A: León Vásquez, Coordinador académico 2° ciclo.

Por Enzo Delgado 7° básico A/Fotografía: Rafela Flores 6° básico A.

¿Qué tal amigos del Colegio Akros? Soy Enzo, reportero del diario desayuno en su primera edición del año 2017 ¿Como les ha ido? Si es bien, ¡Me alegro mucho! Y si no les ha ido muy bien, recuerden que siempre sale el sol lo importante es ser positivo y optimista.

Esta vez vengo con una entrevista a cierto profesor que no ha pasado desapercibido este último tiempo. Es nuevo este año, y es coordinador de 5 Básico a IV medio. ¿Quieres conocer más sobre él? ¡Baja tu mirada a la entrevista de León Vásquez, Coordinador Académico de 5° básico a IV° medio!

Usted en clases nos contó sobre su profesión, que aparte de ser coordinador, era profesor de Religión y Filosofía ¿Qué le hizo estudiar Religión/Filosofía?

“Fue el capital cultural de mi familia, ya que, en mi familia siempre hubo un compromiso de iglesia y además siempre tuve mucha pasión por el área de la humanidad y en el colegio tuve profesores que lograron atraerme hacia ese tema y me apasione por la búsqueda de la verdad. La religión y la filosofía son de las ciencias humanas que siempre se han distinguido por ser las que buscan la verdad, el por qué de las cosas. La espiritualidad es muy importante, porque podemos ser una sociedad “hiper-desarrollada”, pero mientras no le encontremos sentido, no importará nada de eso.

“...Al final del camino me dirán ¿Has amado? ¿Has vivido? Y yo sin decir nada abriré el corazón lleno de lágrimas”...

¿Qué cosa le llamó la atención de este colegio para querer ser coordinador? ¿Qué piensa que lo hizo entrar al colegio?

“Me invitaron a participar a un proceso de selección y una de las

cosas que siempre me llamo la atención del colegio era que el colegio tiene muy buenos resultados académicos y para mi unirme a este colegio era como un desafío de estar en un sistema escolar muy consolidado y al mismo tiempo pensar que aporte podría hacer desde lo que he ido ganando siendo profesor. Además yo estuve mucho tiempo como director de un colegio, y lo que me emocionaba era volver a la cultura escolar. Y pienso que me llamaron, aparte de mi expertiz y mi liderazgo educacional, porque fui director, entonces sé cómo funciona un colegio”

¿Le gusta trabajar con la etapa adolescente? ¿Por qué?

“Sí, porque parte de la motivación de la educación superior era eso, estar en contacto con niños y niñas en la etapa adolescente porque siento que es una etapa por un lado complicada y por el otro muy bonita, porque recuerdo cosas como el primer amor, cosa muy bonita en la vida, ya que es algo que nunca se olvida, como también es la etapa en la que aprendes el peso de las ideas, recuerdo mucho cómo en 3-4 medio me entusiasmé con las ideas, pensé en que las ideas, habían cambiado al mundo. También es la etapa en la que la amistad brota, te das cuenta quiénes son tus verdaderos amigos, es cuando te das cuenta qué es la amistad.”

¿Qué opina de las tareas para la casa?

“Soy partidario de una tarea para la casa que no agobie a los estudiantes. Creo que el objetivo de la tarea es desafiar a los alumnos, que lo hagan por escrito, que piensen, que creen algo, pero la cosa es desafiarlos, mantenerlos conectados con la materia que se pasó en clase. Esto es muy importante, ya que vengo de un sistema educacional donde las tareas eran buscar muchas cosas, anotar mucho, recopilar información, pero no se conectaban con tu vida. Las tareas son una oportunidad para conectar el colegio, con tu vida diaria, y por eso las tareas deben ser pensadas, planificadas y bien dadas, ya que si no es así, pierden sentido”

¿Qué espera de los estudiantes del colegio Akros?

“Me gustaría que los alumnos aprendieran a valorar sus familias, su educación, su vida en general porque todos ustedes, alumnos, tienen un gran Capital Cultural, tienen mucho que les entregan sus familias, y también espero eso, que den lo mejor de sí para alcanzar lo mejor de sí mismos. Eso es muy importante en el Chile de hoy, porque no hay mucha gente en el Chile actual que pueda decir eso, que tiene mucho. Hay gente que carece de mucho, como niños que no tienen sus papás, el apoyo de sus familias, etc.”

Saliendo del tema escolar y/o académico, quisiera preguntarle sobre su vida personal. ¿Cuál fue su primer concierto? ¿Cuál fue el que recuerda más? ¿Y el mejor?

“El mejor concierto que fui en la vida de un grupo chileno que ya no existe que son Los Prisioneros. Han marcado la música chilena y dudo que alguien no los conozca. Recuerdo la efervescencia de los 80', una época de cambio, de dictadura militar. Creo que Los Prisioneros representan eso, el cambio. También recuerdo un concierto en La Serena de Ataque 77. Fueron en épocas distintas de la vida, por lo que ambos son igual de importantes. Debo decir que en clases de filosofía utilizaba mucho las letras del grupo Ataque 77. Mi género de música favorito es el Rock Pesado.

¿Cuál es su filosofía de vida? ¿Cuáles son sus ideales?

Mi filosofía se plasma en una frase de un obispo brasileño, la cual es “Al final del camino me dirán ¿Has amado? ¿Has vivido? Y yo sin decir nada abriré el corazón lleno de lágrimas” Esta frase refleja lo que creo que es la vida, un espacio de encuentro con otros. La vida puede ser corta o larga, pero yo no le tengo miedo a la muerte, porque en la vida he podido averiguar eso, que es un espacio para estar con otras personas”



¿Qué mensaje le daría a todos los estudiantes de su ciclo?

Que den lo mejor de sí para hacer un mundo mejor.

Complete la oración con lo primero que le venga a la mente

Comida favorita: Rissoto a la milanesa

Color Favorito: Verde, por la esperanza.

Su Sueño Frustrado: Voluntariado en África.

Lo que nunca haría: Ser una persona con doble cara, deshonesto.

Banda Favorita O Cantante, Solista: Green Day.

Lugar Favorito: Una playa con puesta de sol.

Usted En 15 Años Más: Trabajando en este colegio.

Akros: Superación

Hobby: Cine, L

FIN.



“¿Cuál es tu comida preferida? Lo que comen algunos compañeros AKROS.”

Por Beatriz Monares IV° medio.

El día 27 de junio se puso en marcha la ley de etiquetado que ha sido muy mencionada últimamente. Me interesa entonces hacerme una idea de qué comen mis compañeros de colegio, y que alimentos consideran como sus "preferidos".

Hace un tiempo realicé una encuesta a alumnos de nuestro colegio, y les pregunté cuál era su comida favorita. De 12 estudiantes 6 eligieron fideos, tallarines, y derivados de pastas, el resto escogió otras comidas como nugget, hamburguesas entre otras cosas. Me llama mucho la atención que ninguno de los 12 seleccionados escogió una comida a base de verduras. ¿Podremos escuchar alguna vez que el plato preferido de un niño o adolescente son los zapallitos italianos con papas, o un budín de verduras con pollo al horno y un rico postre "fruta"? Quizás con el tiempo lo preferido será lo más sano... creo que vamos camino a eso.

Para todos los amantes de los fideos del Colegio AKROS, ¿Sabían qué? Los tallarines son provenientes de Italia, aunque existe una polémica que habla que los tallarines tienen su origen en China ya que en China se vienen preparando fideos semejantes a tallarines y spaghetti desde hace más de un milenio antes que en Italia, pero la masa de los "tallarines" chinos es de arroz o soja mientras que los tallarines de origen italiano es de trigo ¿Sabían eso?. Hoy en día están muy de moda los fideos de arroz o de otras harinas como quinoa, ya que al parecer serían más saludables porque contienen menos gluten que los fideos de trigo ¡Te invito a probarlos!

Para todos los amantes de los fideos les aconsejo que escojan los más saludables, fíjense siempre en el etiquetado de los alimentos y prefieran salsas saludables en base a verduras: Prueben cambiar la salsa de tomates envasada por una hecha de tomates naturales; cambiar la crema típica por crema de coco; probar los fideos integrales; entre otras ideas ricas y más sanas.

Acá les dejo recetas para realizar deliciosas y saludables salsas:

RECETA 1: SALSA DE TOMATE CON TOMATES NATURALES

Ingredientes: 1 kilo de tomates maduros, aceite de oliva virgen, laurel, verduras como cebolla pimentón, zanahoria, ajo picado, pimienta negra molida, sal.

Lavar los tomates, quitarle los tallos. En la parte inferior hacer unos cortes en forma de cruz y se meten en una olla con abundante agua hirviendo. Se dejan ahí por 30-35 minutos. Al acabar se escurren bien y se dejan enfriar un poco para poder pelarlos y dejarlos sin piel. Luego se abren, se quitan las semillas y se les suelta todo el jugo para que no quede la salsa tan líquida.

Al acabar ese paso, se van a trocear todos los tomates en trozos pequeños, y en una sartén con un buen chorreón de aceite de oliva virgen, se doran los ajos picados, puedes echar verduras picadas chiquititas como zanahoria, cebolla, pimentón a gusto y después agregamos todos los tomates troceados y se salpimentan al gusto y se deja cocinar a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando, durante unos 35-40 minutos aproximadamente, para que el tomate se vaya concentrando a medida que se vaya cocinando. Si te gusta con carne molida, puedes echar la carne y sofreír junto con las verduras antes de poner los tomates. Recuerda que la carne TÁRTARO tiene menos grasa!



Espero que con estas ideas, los amantes de los fideos logren comer más sano y agreguen en sus alimentos más cantidad de verduras.

RECETA 2: PESTO ALBAHACA

Ingredientes: 1 mata de albahaca, 1 diente de ajo, 1 taza de nueces, 40gr de queso parmesano rallado, 3/3 de taza de aceite de oliva virgen, sal a gusto.

Lavar y secar la albahaca para luego cortarles los tallos. Mezclar en la juguera todos los ingredientes menos el queso (echarlo afuera en el posillo con la mezcla)

La mezcla debe triturrarse, sin licuarse mucho. Puedes guardar este pesto en el refrigerador en un posillo de vidrio porque dura mucho, y puedes ocuparlo para fideos, papas y otras preparaciones.



RECETA 3: SALSA DE COLIFLOR (Rica en proteínas y calcio)



Ingredientes: 1 coliflor, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 200ml de leche, caldo o agua necesaria, varias cucharadas de queso rallado a gusto, pimienta negra, aceite de oliva.

Lavar la coliflor y separar las flores en ramilletes. Poner abundante agua a calentar y añadir la verdura cuando esté hirviendo. Cocer unos 10-15 minutos. Retirar del fuego sin vaciar la olla. Calentar un poco de agua en un sartén y cocinar la cebolla y los dientes de ajo picados por unos minutos, a fuego suave, hasta que se transparenten.

Triturar la mitad de las flores de coliflor con una batidora. Añadir la cebolla, el ajo y un poco de leche y triturar. Echar el resto de la coliflor, triturar y continuar añadiendo leche y agua de cocción hasta conseguir textura deseada.

“COMIC CON: PANORAMA PARA ESTE FIN DE SEMANA”

Por Laura Baeza

La Cómics con es el evento de la cultura pop que define nuestra época y cautiva a miles de fans de todo el continente siendo la convención más importante de entretenimiento de nuestro país y Latinoamérica.

Desde el 2011 se realiza anualmente en nuestro país, en 3 días mostrando lo último en novedades en el mundo de la televisión, cine, videojuegos y cómics. La Cómics Con, tal como se auto define, “no es una empresa, no es una feria, no es una exposición, charla o taller, es una experiencia única en la vida, que cuando la experimentas te hace fanático y esperar con ansias cada año que lleguen los días más alucinantes del año”.

A la Cómics con vienen algunos; actores, ilustradores, artistas, youtubers y cosplayers.

La Cómics con de este año será desde hoy viernes 26 de mayo hasta el 28 de mayo. Su horario es desde las 10 horas hasta las 21 horas.

Una de las invitadas este año es Millie Bobby Brown, nació en Málaga, España en 2004, se destacó por participar en la serie de Netflix “STRANGER THINGS”. Su papel como actriz fue de “ELEVEN”.

Para mí es una buena ocasión para saber la historia de cada cómic, serie, etc; para conocer actores, youtubers, cosplayers; también para entretenerse en cada actividad, etc.

En nuestro colegio hay algunos fans que van a ir este año a la Cómics con.
(Rafaela Flores)

¿Por qué te motiva ir a la Cómics con?

Me motiva ir porque puedo ir a ver a mis actores favoritos de series.

¿A quién vas a ver principalmente?

Voy a ver principalmente a Heather Laurie Holden.

Para todos los que quieran ir entonces, los dejo informados sobre este gran panorama para este fin de semana.



SOPA DE LETRAS:

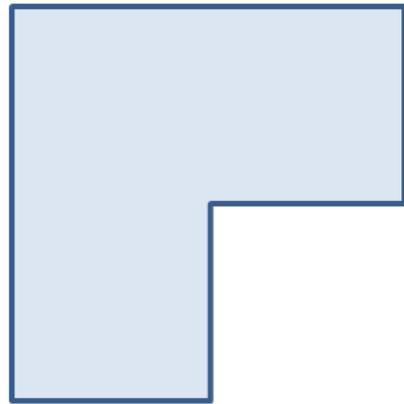
LOS NÚMEROS

Busca estos números en la sopa de letras

0 10 30 50 90
 11 13 12 19 80 100
 15 14 17 18 40 16
 70 20 21 60

D T E B H W Y D K D D X N L H
 T I R C O J O I M I G C E P A
 G R E E O N Y E E U X E I F A
 A I E C C D U C A T O R C E T
 C T V I I E I I F D A O K E N
 E C N O N S T N T T A L C S E
 R A Y E É T I U N N M N E X U
 Y T Y I H U A E A O I H K R C
 S N S R I C R V T U M E B Y N
 E E G P F A O E Q E Z Q V B I
 S V E L U O H C O I C E I D C
 E O X C A T N E T E S R I H K
 N N Z T K V E I N T E E G D O
 T N M C X D A O U Y Z M S S I
 A E E U Q U F O F S W P C K Z

Divide la siguiente figura de tal manera que queden 4 partes iguales. Ojo solo la figura que aparece, y utiliza la figura completa.



Si ya resolviste el ejercicio y crees que está correcto, dirígete en cualquiera de los dos recreos a dejar tu dibujo en el buzón que se encontrará bajo las escaleras. Se entregará 1 premio sorpresa en el segundo recreo a quién hayan resuelto este problema.

PERIODISTAS POR UN DÍA



RECUERDA SÉ PERIODISTA POR UN DÍA

Si eres un estudiante, que le gusta escribir y quiere comunicar algo interesante, puedes participar creando una nota para nuestra próxima edición. Sólo debes acercarte a conversar con miss Macarena (Orientadora), quien te guiará e informará más detalles.

¡ATRÉVETE A ESCRIBIR!

Y TU...¿QUÉ ESPERAS? PUEDES SER PERIODISTA POR 1 DÍA...O SER UN EXCELENTE CAZA NOTICIAS... ¡ATRÉVETE! ACÉRCATE A CONVERSAR CON MISS MACA.

ÚLTIMO ESPACIO: CIERRE CEAK 2016

AKROSOS

¡Sí! Leyeron bien: A-k-r-o-s-o-s. Un nombre muy curioso para un proyecto muy entretenido.

¿En qué consiste?

Básicamente, les pedimos a ustedes, nuestros compañeros desde Pre-Kinder hasta IV° medio, que pintaran el oso que nosotros les entregamos de la manera que más representara a su curso, usando todo tipo de técnicas y colores.

¿Qué objetivo tuvo?

Reforzar el trabajo en equipo, un valor del colegio que en esta ocasión el Centro de Alumnos ha querido destacar.

Los osos se exhibirán durante el resto del año.



Algunos ejemplos de la exhibición "United Buddy Bears" alrededor del mundo

LO QUE NO SE VIO: VERANO CEAK

¡Presentes durante los incendios forestales!

Como todos saben, la zona sur de nuestro país se vio afectado por una seguidilla de incendios forestales; y, como, Centro de Alumnos, no nos quisimos quedar de brazos cruzados frente a la situación.

Durante el martes 31 de enero y el miércoles 1 de febrero desde las 9:30 hasta las 16:00 hrs., estuvimos recibiendo ayuda que luego fuimos a dejar a la Casa de la Cultura, lugar donde se encargaron de la distribución de estos artículos.

¿Y la Fundación Las Rosas?

No nos olvidamos de ellos, por supuesto. Durante los meses de diciembre, enero, febrero y marzo, CEAK, utilizando dinero de jeans days anteriores, gestionó la compra de mantequillas y mermeladas donadas a la Fundación Las Rosas. Esta ayuda es siempre bien recibida.



¡GRACIAS POR TODO!

Después de tantas actividades y lindos momentos que vivimos en el colegio como Centro de Alumnos, llegó la hora de despedirnos. No nos queda más que agradecerles a ustedes, la comunidad escolar (estudiantes, profesores, auxiliares, apoderados, etc.), todo el apoyo brindado durante este año lleno de desafíos.

Le deseamos, además, muy buena suerte y le enviamos todo nuestro apoyo al CEAK 2017.



CEAK 2017