

ESCOLÀPIES

EL MASNOU



GUIA DE 1R ESO A

BENVINGUTS AL NOU CURS!!

Un any més us presentem el lema que tant ens caracteritza i que ens anem fent nostre durant tot el curs. Enguany és un lema encoratjador, que ens convida anar més enllà malgrat les nostres pors i/o dificultats que ens presenta la vida: **ATREVEIX-TE A CAMINAR!**

Així que t'engresquem a què siguis prou valent/a perquè t'atreveixis a caminar amb **LLIBERTAT** i alhora també amb **RESPONSABILITAT**. Amb **LLIBERTAT** perquè és important que aprenguis a alliberar-te d'aquells impediments que sovint ens envolten com la pressió social, els complexos, les dependències... perquè t'alliberis de les teves pròpies fragilitats i perquè t'atreveixis a gaudir d'aquells ideals que et mouen, perquè lluitis pels teus valors i, en definitiva, perquè tinguis sentit crític.

I per aconseguir-ho caldrà que siguis **RESPONSABLE**, perquè has de prendre consciència de les decisions que assumeixes i també de les conseqüències i tot plegat sense oblidar que vius en un entorn que entre tots hem de cuidar.

Així doncs, sigues tu i **ATREVEIX-TE A CAMINAR!!**

MOLT BON CURS!!

SUMARI

Presentació del lema
Organització de l'escola
Comunicació Família-Escola
Info. Què hem de saber?
Orientació educativa
Eines digitals
Treball Globalitzat
Acció tutorial
Avaluació a l'ESO
Pastoral - acompanyament
Puntualitat i assistència
Convivència
Ús dels armariets personals
Hàbits d'higiene i Ed. Física
Dispositius electrònics
Vestimenta

ORGANITZACIÓ DE L'ESCOLA

Direcció de l'escola:

Director General : Vicens Alfocea

Director Pedagògic: Víctor López

Caps d'estudis:

Educació Infantil i Educació Primària: Lluís Daurella

Educació Secundària: Jordi Busquet

Departaments i coordinacions:

Departament d'Orientació: Núria Puigdollers, Carme Moreu, Pilar Castillo i Laia Guinart

Coordinadora de Pastoral: Mercè Rovira

Coordinadores de l'etapa de secundària: Laia Guinart, Elisa De Rueda

CAD (Comissió d'atenció a la diversitat): Jordi Busquet, Laia Guinart, Pilar Castillo, Elisa de Rueda

EQUIPS DE TUTORS/ES DE CADA CURS

TUTORS/ES I COTUTORS/ES				
1ESO A	ELISA	EVA		LAIA I PILAR
1ESO B	CRISTINA			
2ESO A	SÍLVIA	BRISA		
2ESO B	ÒSCAR			
3ESO A	LLUÍS	MERCÈ	JOAN	
3ESO B	NÚRIA			
4 ESO A	ROGER	M.ÀNGELES		
4ESO B	MARIA			



HORARI DE CURS

1A	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00-8:05	BON DIA	BON DIA	BON DIA	BON DIA	BON DIA
8:05-9:00	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CASTELLANA 1A PILAR	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CATALANA 1A MERCÈ	EDUCACIÓ FÍSICA 1A BRISA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CATALANA 1A MERCÈ
9:00-10:00	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA / LAIA	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA / LAIA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.ANGLESA 1 JOAN / EVA / MARIA	EDUCACIÓ FÍSICA 1A BRISA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CASTELLANA 1A SÍLVIA
10:00-11:00	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA	ÀMBIT ARTÍSTIC MÚSICA 1A EVA	ÀMBIT MATEMÀTIC MATEMÀTIQUES 1 PILAR / LAIA / ELISA	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA / LAIA	ÀMBIT MATEMÀTIC MATEMÀTIQUES 1 LAIA / ELISA
11:00-11:30	TEMPS D'ESBARJO	TEMPS D'ESBARJO	TEMPS D'ESBARJO	TEMPS D'ESBARJO	TEMPS D'ESBARJO
11:30-12:30	ÀMBIT MATEMÀTIC MATEMÀTIQUES 1 PILAR / LAIA / ELISA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CATALANA 1A PILAR	OPTATIVES IESO FRANCÉS JOAN ROBÒTICA ELISA P.R.P. PILAR SPEAKING MARIA	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO CRISTINA / ELISA / LAIA
12:30-13:30	RELIGIÓ 1A MERCÈ	OPTATIVES IESO FRANCÉS JOAN ROBÒTICA ELISA P.R.P. PILAR SPEAKING MARIA	7P TUTORIA PERSONAL I LECTURA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.ANGLESA 1 JOAN / EVA / MARIA	ÀMBIT TREBALL GLOBALITZAT TG1 IESO ELISA / LAIA

15:00-15:05	ED.EMOCIONAL	ED.EMOCIONAL		ED.EMOCIONAL
15:05-16:00	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.CASTELLANA 1A SÍLVIA	ÀMBIT LINGÜÍSTIC LL.ANGLESA 1 JOAN / EVA / MARIA	AULA OBERTA	ÀMBIT ARTÍSTIC PLÀSTICA 1A NÚRIA
16:00-17:00	ÀMBIT ARTÍSTIC PLÀSTICA 1A NÚRIA	TUTORIA 1A ELISA	AULA OBERTA	ÀMBIT ARTÍSTIC MÚSICA 1A EVA

COMUNICACIÓ FAMÍLIA - ESCOLA

ÚS DE L'AGENDA I LA INTRANET D'EDUCAMOS

L'agenda i la intranet de l'etapa són els dos mitjans d'informació i comunicació entre l'alumne/a, els pares i l'escola. L'agenda s'ha de portar sempre, ja que és una eina que considerem molt important en la seva educació.

La intranet EDUCAMOS i l'agenda conviuen per a qualsevol comunicació entre família-escola i escola-família, i que podrem utilitzar per justificar les absències, els retards, i/o qualsevol incidència que s'ha de fer constar i comunicar.

HORARI ESCOLAR

- Matins de 8:00h a 13:30h (dimecres i divendres de 8:00 a 13:30h)
- Tardes de 15:00h a 17:00h :
dimecres : aula oberta (cal cita prèvia: aulaoberta@escolapieselmasnou.org)
divendres tarda: no hi ha classe
- Les entrades seran: de 7:55h a 8:05h i de 14:55h a 15:05h.
- Les sortides seran: de 13:25h a 13:35h i de 16:55h a 17:05h

Les entrades i sortides s'han de fer de per la PORTA PRINCIPAL

QUÈ HEM DE SABER DE L'ESO?



INFORMACIONS PRÀCTIQUES

L'etapa està dividida en una sèrie d'àrees curriculars. L'objectiu bàsic és donar a cadascun dels alumnes la capacitat d'assolir les competències bàsiques que possibiliten el seu desenvolupament personal i la seva incorporació a la societat. També han de permetre la inclusivitat, és a dir, la integració de tots i cadascun dels/les alumnes en el tarannà de l'escola sense cap mena d'exclusió.

Es tracta d'una etapa clau del sistema educatiu, en la mesura que no només s'ha de preparar els alumnes perquè puguin incorporar-se a la vida activa assumint els seus deures i exercint els seus drets, sinó que també és el fonament de tots els ensenyaments post-obligatoris, tant els de formació professional específica com els de batxillerat.

ORIENTACIÓ EDUCATIVA

Al llarg de l'etapa, i de manera progressiva, basem l'educació no només en l'orientació acadèmica, sinó també en l'orientació personal i professional de cadascun dels/les nostres alumnes.

L'orientació personal és bàsica i necessària per als/les alumnes d'aquesta etapa, ja que es troben en un període evolutiu en què es produeixen els canvis propis de l'adolescència.

L'orientació acadèmica durant l'ESO facilita la construcció del propi currículum per part dels/les alumnes, per tal que puguin experimentar quines matèries són les més adequades als seus interessos i capacitats.

L'orientació professional és important per garantir el coneixement del món del treball i per tal que se'n formi una imatge adequada. També és necessària per orientar l'alumnat en el seu futur més immediat. A 3r i 4t d'ESO desenvolupem un treball específic coordinat des del Departament d'orientació psicopedagògica.



ÚS D'EINES DIGITALS

Per tal de poder desenvolupar i assolir les competències digitals que marca el currículum, es demana a l'alumne que disposi d'un ordinador portàtil amb els següents requisits mínims:

Processador i3 o similar, 2GB de memòria RAM, 250GB de disc dur, pantalla mínima de d'11,6", Sistema operatiu: Win7 o OSX, antena wifi compatible 802.11 a/b/g/n i bateria amb 4 hores d'autonomia reals.

Els ordinadors portàtils han de venir cada matí amb la bateria ben carregada de casa. L'ordinador portàtil, quan no sigui utilitzat a l'aula, ha d'estar desat a l'armariet personal de cadascú, tancat amb clau. L'escola no es responsabilitza dels danys que pugui patir l'aparell.



QUÈ HEM DE SABER DE L'ESO?



TRACTAMENT DE LA DIVERSITAT

El tractament de la diversitat a 1r d'ESO

Es fan hores de codocència / grup reduït en les àrees de Llengua Anglesa i Matemàtiques en totes les hores. *En aquestes hores hi ha sempre tres docents en les dues classes del curs per a poder atendre millor tots els alumnes.*

El model d'atenció a la diversitat ens permet millorar:

- l'atenció dels alumnes amb dificultats d'aprenentatge.
- donar resposta més personalitzada davant els diversos ritmes d'aprenentatge
- la inclusivitat màxima de tots els alumnes

TREBALL GLOBALITZAT

Dins l'horari l'alumne/a té una franja de 8h setmanals de treball globalitzat, en què es treballen projectes integrals des de les àrees curriculars de Ciències Naturals, Tecnologia i Ciències Socials.

Aquesta franja ens permet treballar de manera competencial, en diversos espais, en diferents agrupacions de treball cooperatiu i amb de 2 o 3 professors/es atenent els alumnes.

ACCIÓ TUTORIAL

La tutoria personal: cada tutor/a fa el seguiment tant acadèmic com personal dels seus alumnes i els dona consells per a poder superar les dificultats amb les quals es troben. El tutor/a té encomanada la tasca d'orientació durant l'itinerari educatiu i resta en contacte permanent amb el departament psicopedagògic i d'orientació.

El tutor personal és també qui estableix el contacte amb la família de l'alumne/a, i és el nexa entre la família i l'escola.

La tutoria col·lectiva de grup classe: Totes les accions tutorialis del curs i de la nostra etapa es fan seguint el PAT (Pla d'Acció Tutorial) elaborat des del propi centre, i que traça una línia coherent d'acció tutorial des de P3 fins a 4t d'ESO.

Reunió pedagògica de famílies de 1r d'ESO : dimarts 13 de setembre, a les 18:00h, presencialment amb els tutors/es del curs.

A l'etapa d'ESO duem a terme el PROGRAMA "JOC DE CLAUS". Programa de prevenció escolar i familiar sobre com evitar conductes de risc. Aquest programa està dirigit per l'Associació Projecte Home i compta amb el suport de l'Ajuntament del Masnou. Les unitats d'aquest curs promouen l'autoestima, les habilitats socials... i potencien habilitats per a la vida.

Reunions formatives per a famílies de SECUNDÀRIA, amb tutors/es de Projecte Home. Ja us informarem de les dates i horaris.

Enguany la nostra comunitat educativa participa en el projecte del Departament d'Educació **#AQUIPROUBULLYING**.

Aquest programa posa a l'abast dels centres la formació, estratègies i recursos necessaris per elaborar un projecte de prevenció, detecció i intervenció davant l'assetjament amb la participació de tota la comunitat escolar

**#aqui
prou
bullying**

OPTATIVES DE PRIMER D'ESO

Aquest curs els/les alumnes de 1r d'ESO podran escollir entre les optatives següents:

- FRANCÈS
- ROBÒTICA I PROGRAMACIÓ
- PROJECTE DE RECERCA PERSONAL
- SPEAKER'S CORNER

Cadascuna de les optatives té una durada d'un trimestre i, per tant, cada alumne/a podrà escollir les tres que més s'adequin a les seves necessitats i inquietuds per a fer-les durant tot el curs.

L'AVALUACIÓ A L'ESO

Es duu a terme de manera competencial i continuada. Cada àmbit (lingüístic, matemàtic, científicotecnològic, social, artístic, educació física, cultura i valors, digital i personal i social) té associades unes àrees, i dins de cada àrea es treballen una sèrie de sabers. En cada àrea hi ha unes determinades competències, que són les que els alumnes han d'acabar assolint al final del curs i de l'etapa de secundària.

Les àrees seran avaluades i apareixeran en els butlletins d'avaluació durant el curs. S'avaluen amb nivells d'assoliment, és a dir, assoliment excel·lent, assoliment notable, assoliment satisfactori i no assoliment. A través de la intranet EDUCAMOS es poden anar consultant les notes parcials dels exàmens, activitats i treballs de les diferents àrees durant el trimestre.



PASTORAL

L'ACOMPANYAMENT PERSONAL A L'ALUMNE/A

COMPLEMENTÀRIA DE TUTORIA

Els dimecres de 12'30h a 13'30h tots els/les alumnes d'ESO disposen d'una hora d'acompanyament amb el seu/va tutor/a personal.

L'objectiu d'aquesta hora (tutoria personal/lectura) és tenir un contacte directe amb el seu/va tutor/a personal per tal d'ajudar-los a organitzar-se i trobar les seves pròpies tècniques i dinàmiques d'estudi. **És indispensable portar sempre en aquesta hora un llibre de lectura.**



PROGRAMA D'EDUCACIÓ EN LA INTERIORITAT - EDUCACIÓ EMOCIONAL.

Continuem el programa iniciat ja fa nou cursos en totes les escoles d'Escolàpies. Volem reforçar el treball de la interioritat, és a dir, la consciència corporal, el silenci i la identificació i reconeixement de les emocions. Per aquest motiu a l'ESO cada dia al matí iniciem les classes amb el BON DIA i a la tarda amb un espai d'EDUCACIÓ EMOCIONAL. Les àrees de llengües i de tutoria, així com l'àrea d'Educació Física, també programen activitats que treballen aquest programa educatiu d'Escolàpies.



ACCIÓ SOCIAL

Cada trimestre es treballa l'acció social i solidària. Així durant el primer trimestre se us demanarà la vostra col·laboració en la campanya de recollida d'aliments per al Centre de distribució d'aliments La Sitja, gestionat per Creu Roja El Masnou. En el segon trimestre encapçala la campanya de Donació de Sang, destinada a les famílies de l'escola i del poble; i al tercer trimestre, col·laborem amb l'AFA a favor de les Missions Escolàpies a través del projecte Llabor.

CELEBRACIONS I FESTES PATRONALS

També duem a terme activitats i celebracions on participa tota la comunitat educativa com Sant Josep Calassanç i Santa Paula Montal, les activitats d'Advent i Nadal, Pasqua i Pentacosta, i les celebracions d'inici i final de curs.



NORMES DE FUNCIONAMENT DE CENTRE

Per al bon funcionament de l'etapa de l'ESO, és indispensable:

PUNTUALITAT I L'ASSISTÈNCIA

a. L' alumne/a que arriba tard a primera hora del matí o de la tarda, s'haurà d'esperar fora de classe l'estona que duri la reflexió inicial (el bon dia, el bona tarda) de l'aula. Se li anotarà un retard.

b. Quan es produeixi el **4t retard no justificat**, la família rebrà una notificació d'aquest fet i quan s'esdevingui el 7è es citarà a la família per entrevistar-se amb el tutor de l'alumne. En el cas que s'arribés a 10 retards es citarà la família per entrevistar-se amb el cap d'estudis.

c. Si el nombre de retards va en augment, el cap d'estudis enviarà una segona notificació formal a la família comunicant la sanció oportuna.

d. L'absència d'un alumne/a ha de ser justificada pels pares, o bé per via telefònica el mateix dia a primera hora, o bé per via agenda amb anterioritat. Les absències no justificades són degudament controlades (es truca a casa), i apareixen registrades en el butlletí de notes.

CONVIVÈNCIA

a. Si l'alumne/a dificulta el funcionament de la classe o ha de ser avisat repetidament pel professor/a, se li fa, a la mateixa hora de classe, **un registre d'incidents**. En aquest full s'especifica el motiu de l'incident, tant per part de l'alumne/a com pel professor/a, i l'alumne/a pot escriure-hi el fet. L'alumne/a ha de romandre a la classe.

b. Si l'alumne/a segueix incidint en un comportament negatiu o fa una falta greu, és expulsat/da de classe, i ha d'anar a l'espai on se li indiqui. El tutor personal en farà el seguiment.

c. Quan un alumne/a que acumula diversos registres d'incidents en un mateix trimestre, pot ser requerit pel seu tutor personal, a la coordinació de tutors o, en darrera instància, a la comissió de convivència.

d. Tant el tutor personal, com la coordinació de tutors o bé la comissió de convivència, poden decidir aplicar qualsevol tipus de sanció en funció del fet esdevingut.

e. Com a última instància, per als casos més greus, es pot decidir obrir un expedient sancionador a l'alumne.

f. L'alumne/a que **no té cap registre d'incidents** durant un trimestre tindrà una gratificació de bonificació en l'àrea de tutoria.

g. La coordinació de tutors/es la formen els/les dos tutors/es d'aula, i es reuneixen setmanalment. La comissió de convivència la formen el cap d'estudis de l'etapa i el Director pedagògic, i es reuneix regularment. En aquestes reunions s'hi incorporarà, si es creu convenient, la responsable del menjador i, en determinats moments, altres professors. La funció d'aquesta comissió és vetllar pel bon funcionament de la convivència a l'etapa. Qualsevol actuació de convivència serà comunicada a les famílies de manera immediata.

NORMES DE FUNCIONAMENT DE CENTRE

ÚS DELS ARMARIETS PERSONALS A L'ESO

1. L'objectiu de disposar dels armariets personals a les aules és el de facilitar l'activitat escolar de l'alumnat, evitant trasllats de material innecessaris i, alhora, procurar que el material quedi resguardat.
2. Entenem, des de l'escola, que cada alumne/a ha de vetllar pel seu material, ja sigui socialitzat, personal o de l'escola. L'ús dels armariets pretén ajudar en aquesta línia, per tal d'aconseguir un cert ordre a les aules. Alhora seguirem educant per vetllar pel material comú i el de la resta de companys.
3. L'armariet serà d'assignació nominal i restarà dins de l'aula. Cada armariet personal porta un número d'identificació i UNA clau assignada.
4. A principi de curs el/la tutor/a d'aula assignarà a cada alumne un armariet, del qual se n'haurà de fer responsable fins al mes de juny, que és quan haurà de retornar la clau.
5. En cas que l'armariet hagi sofert algun dany degut a un ús inadequat, tant en el seu interior com a fora, o se n'hagi extraviat la clau, es tramitarà la factura pertinent del desperfecte a la família. De la mateixa manera, si es detecta que un/a alumne/a fa un mal ús dels armariets dels/les companys/es, se li podria retirar el dret de disposar-ne d'un el que resta de curs.
6. L'armariet ha de servir per dipositar-hi només material escolar (llibres, llibretes, carpeta, papers, estris d'escriptura, material de treball i ordinador). Queda prohibit el seu ús per dipositar-hi objectes que per les seves característiques o composició puguin ser considerats com a perillosos, nocius, o que atemptin contra les normes del centre. Els/Les tutors/es, professors/es, personal d'administració i serveis del centre podran realitzar revisions, sense previ avís, si les circumstàncies ho requereixen.
7. És responsabilitat de l'alumne/a tot el material que dipositi a l'armariet personal. En cas de pèrdua o robatori del contingut, el centre no se'n farà responsable.
8. Als armariets no s'hi podrà enganxar res, ni per la part de fora ni en el seu interior (enganxines, fotografies, etc) ja que l'alumne/a la farà servir només un any, però després l'hauran d'utilitzar molts altres companys/es en els anys posteriors.

HÀBITS D'HIGIENE A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

A l'etapa de Secundària l'adolescent experimenta uns canvis corporals que requereixen la consolidació dels hàbits d'higiene a la classe d'educació física. Aquesta és una tasca que es desenvoluparà al llarg de tota la formació de l'alumne/a a l'etapa.

Les normes per a l'etapa de Secundària que caldrà respectar són les següents:

- L'ús de l'equipatge esportiu de l'escola és obligatori (samarreta, pantalons, xandall d'hivern).
- L'alumne/a pot portar qualsevol de les diferents opcions de xandall que ofereix l'escola.
- Calçat esportiu i mitjons.
- Al poliesportiu municipal no es permet accedir a la pista amb calçat que vingui del carrer. L'alumne/a haurà de portar el calçat esportiu dins la bossa.
- Un cop finalitzada cada classe els/les alumnes es canviaran als vestidors i, per tant, és recomanable portar una tovallola i cal portar roba de recanvi.
- En cas de pluja, és obligatori portar paraigües.

NORMES DE FUNCIONAMENT DE CENTRE

TELÈFONS MÒBILS

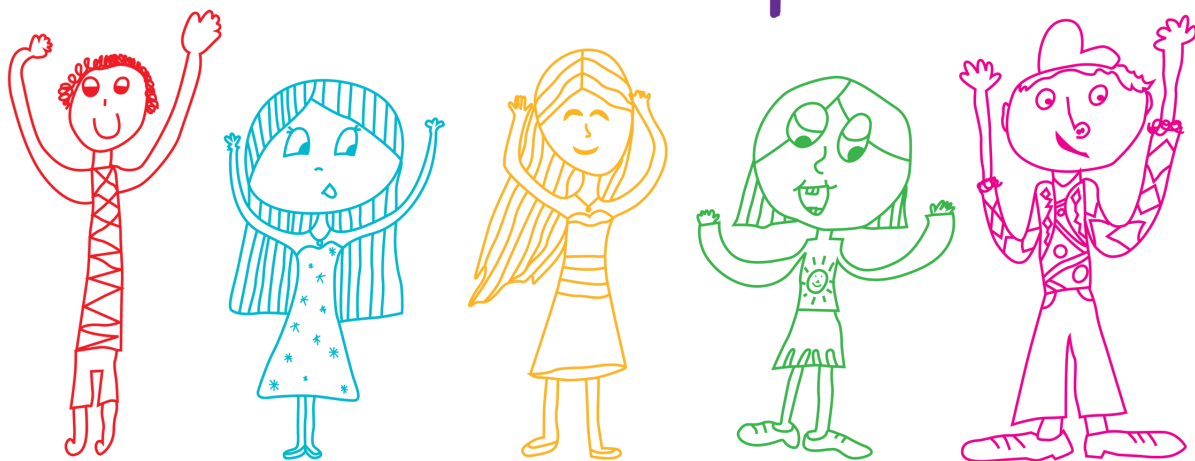
1. Els telèfons mòbils no són requerits pel centre, per tant el centre NO es farà responsable de possibles danys o pèrdues.
2. Tot i això, tot alumne/a que dugui el telèfon mòbil a l'escola L'HA DE DESAR OBLIGATÒRIAMENT a l'armariet personal de la seva classe, a les 8,00h i a les 15,00h. El telèfon ha d'estar desat i apagat. Al poliesportiu el mòbil també ha d'estar apagat i ha de ser desat en el lloc indicat per la professora.
3. Qualsevol professor/a o personal de l'escola que vegi un/a alumna que fa ús del telèfon mòbil sense autorització, en qualsevol àmbit i moment de la jornada escolar, li serà requerit i l'alumne/a haurà de lliurar l'aparell. El telèfon serà custodiat pel cap d'estudis, el director pedagògic o la persona responsable de les activitats de menjador. Un cop requisat, l'aparell es retornarà a l'alumne/a al final del dia, setmana o mes, sempre i quan els pares n'estiguin assabentats. Seguint el protocol marcat pel centre, en funció del número de vegades en què s'hagi d'actuar amb el mòbil d'un alumne/a, el retorn de l'aparell s'espaiarà més en el temps. Aquesta normativa es comunicarà a l'alumnat des de les tutories.
4. En el cas d'Educació física, caldrà que tots/es els/les alumnes donin el mòbil a la professora a l'entrar al poliesportiu. Un cop finalitzada la classe, els serà retornat.

VESTIMENTA AL CENTRE EDUCATIU

1. Tal com recull el reglament de règim intern de l'escola, els/les alumnes han d'anar vestits de manera adequada.
2. Si detectem des de l'escola que la vestimenta està totalment fora de lloc, es fan visibles senyals o missatges ofensius, o que inciten al consum de substàncies prohibides al recinte escolar per a menors d'edat, o qualsevol tipus de violència explícita, adreçarem l'alumne/a que vagi a casa per canviar-se de roba. Els pares seran informats i hauran de venir a buscar l'alumne/a al centre o autoritzar perquè algú el vingui a buscar per tal de poder anar a casa a canviar-se.

Totes les normes de funcionament del centre educatiu les teniu recollides i explicitades a la pàgina web de l'escola <https://escolapieselmasnou.org/vida-escolar-2/documents-del-centre/> dins del document NOFC, normes de funcionament del centre.

Educació s'escriu amb e d'escolàpies.



FUNDACIÓ ESCOLÀPIES - Escolàpies El Masnou

Centre concertat per la Generalitat de Catalunya

www.escolapieselmasnou.org
www.ampaescolapieselmasnou.org



@Escolapies_Mas9



escolapies_mas9

e-mails:

direcciopedagogica@escolapieselmasnou.org
capestudissecundaria@escolapieselmasnou.org
secretaria@escolapieselmasnou.org