



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

El mareig

Objectius:

- Conèixer què és el mareig.
- Reconèixer quins en són els símptomes.
- Prevenció del mareig.

Continguts:

- El mareig
- Símptomes
- El vòmit
- Propostes per prevenir el mareig

Activitats:

- Juguem al Veig, veig... Què veus?
- Sopa de lletres.

Procediments:

- Observació directa
- Reconeixement i descripció

El mareig










Has vist mai un equilibrista dalt d'una corda? Sembla que no pugui ser que s'hi aguanti. Doncs bé, ell té l'equilibri perfecte, ni caurà ni es marejarà.

Quan el nostre equilibri no està del tot bé, per una accelerada del cotxe, per les corbes, o una aturada sobtada, el nostre cos s'atabala i ho percepc com una sèrie de senyals contradictoris. El resultat n'és el mareig.

Per descomptat, aquests efectes creats pel moviment no afecten tothom per igual. Depèn de la sensibilitat i l'edat de cada individu. Hi ha persones que durant la infància pateixen mareig al viatjar i que quan son adults ja no els hi passa..

Els símptomes

Els símptomes que patim abans de marejar-nos son:

-  La cara se'ns torna pàl·lida
-  Ens entra suor freda
-  Tenim la sensació que els objectes es belluguen
-  Tenim alteracions del moviment del cos (sembla que el cos no ens obeeix)
-  Excés de saliva
-  Cansament
-  Ganes de vomitar

El vòmit



De vegades, quan ens maregem, vomitem. Hi ha moltes coses que ens poden provocar el vòmit. Per exemple, menjar alguna cosa en mal estat, la por o un problema d'equilibri.

És molt difícil eliminar les ganes de vomitar quan apareixen. Per tant, el millor és tranquil·litzar-se, evitar el moviment, procurar que ens toqui l'aire i no menjar o beure durant una estona. S'ha d'iniciar la ingestió d'aliments de mica en mica, començant per petites quantitats d'aigua.

Propostes per prevenir el mareig

El més important és intentar evitar el mareig, ja que quan arriba el vòmit és molt difícil fer marxa enrere.

Per tant, és convenient tenir en compte instruccions com les següents:



Col·locar-se en llocs de poc moviment: en el cotxe, al lloc del copilot (si tens més de 12 anys); a l'autocar, cap endavant; al vaixell, al mig; a l'avió, entre les ales.



Si és possible, posar-se boca per amunt i apujar les cames. També va bé recolzar-se amb el cap fix.



No llegir i no jugar amb consoles.



Alçar la vista per damunt de l'horitzó. Mirar cap a punts llunyans i no fixar-se en objectes pròxims.



Evitar la calor. Procurar que passi l'aire. Al cotxe, al tren o a l'autocar, obrir lleugerament la finestra; al vaixell, sortir a la coberta.



No menjar ni beure en excés durant les hores prèvies al viatge, però tampoc anar en dejú, però tampoc anar en dejú. Si es tracta d'un viatge llarg en cotxe o en autocar, aprofitar les pauses per caminar, airejar-se i prendre petites quantitats de menjar i de beguda.



Anar amb compte amb els aliats del mareig: els sorolls, el fred i el cansament.



Seure a la cadireta ens farà estar més alts i ens anirà bé.



També és una bona excusa per jugar. Això sí, intenta evitar jocs que facin que s'hagi de fixar la vista en objectes petits. Un bon entreteniment són els jocs de paraules.

A part de totes les mesures que es poden seguir per evitar el mareig, també hi ha persones que prenen medicaments específics per prevenir-lo. El farmacèutic et pot aconsellar.

M. Pilar Gascón. Farmacèutica

Jocs:

Troba les vuit paraules amagades. Fer jocs de paraules al cotxe mentre mires el paisatge és una bona distracció contra el mareig. Aquí, però, ho farem amb paper i llapis!

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

Tots hem jugat al **Veig, veig...** mentre anem en cotxe. En aquest cas jugarem al Veig, veig buscant les **7 diferències** entre un dibuix i l'altre.

