



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

Els mocs

Objectius:

- Conèixer què són els mocs i quina és la seva funció.
- Aprendre trucs per alleugerir-ne les molèsties
- Saber reconèixer pel seu color en quin moment de la infecció ens trobem

Continguts:

- Hola, sóc un moc
- Per què tenim mocs?
- Fora mocs!
- Els colors dels mocs

Activitats:

- El significat del color dels mocs

Procediments:

- Observació directa
- Reconeixement i descripció
- Informació

És un volcà en erupció?

És una aixeta que algú ha oblidat de tancar?

No, és un nas ple de mocs!

N'hi ha de grocs, de verds i de blancs. Espessos i líquids. Apareixen en nassos grans i petits, de patata o arremangats. Els mocs són fastigosos, però, sabies que **són un mecanisme de protecció del cos humà?**



Algú té un mocador?
Perquè aquest tema és per mocar-s'hi.

Hola, sóc un moc!

Mira els teus companys i companyes de classe, segur que algun d'ells té mocs.

Els mocs són una substància espessa, viscosa i enganxosa que es produeix en algunes parts del nostre cos. La seva funció és fer de barrera o, fins i tot, de policia, ja que s'encarreguen d'atrapar i no deixar passar partícules petites com la pols, el pol·len o altres organismes diminuts que es troben a l'aire i que podrien fer-nos posar malalts.

Els mocs t'ajuden a combatre les infeccions.

Els mocs no representen cap risc per a la salut, però poden ser molestos. Fins i tot, si en tenim molts, poden provocar que no dormim bé, que tinguem mal d'orella, mal de panxa, mal de cap, problemes per respirar...

Les llàgrimes també es consideren mocs. Plorem mocs!

Per què tenim mocs?

Els mocs són una alarma que té el nostre cos per avisar que tenim una infecció. No cal estar malalt per tenir mocs, però sovint apareixen quan estem constipats, tenim la grip, patim una al·lèrgia o ens fa mal el coll.

En els mesos més freds de l'any, un nen o nena pot arribar a tenir mocs durant un o dos mesos seguits. Com d'un lloc tan petit poden sortir tants mocs?!



Fora mocs!



Els mocs no són una malaltia, però de vegades poden ser molt empipadors. Per això, es poden seguir alguns passos per alleugerir les molèsties:

-Neteja bé el nas. Moca't tancant la boca i "bufant" pel nas.

-Pren força líquids: beu aigua, sucs, caldos...

-Estigues en un ambient humit. Hi ha unes màquines que serveixen per humidificar les habitacions.

-L'aigua del mar (a l'estiu, eh?) desembussa molt bé. Una bona capbussada ens ajudarà a treure els mocs.

Els mocs no serveixen d'excusa per quedar-se a casa. Si no es té febre, es pot fer la vida de sempre: anar a escola, fer esport, els deures...

Els colors dels mocs

Els mocs poden ser de colors diferents. De fet, a mesura que passen els dies, del nas va sortint un repertori de colors ben diferent.



Quan, per exemple, el virus del constipat infecta el nas, es produeix molt moc clar. Aquests mocs ajuden a eliminar el virus.

A mesura que passen els dies i el nostre cos va vençant la infecció, els mocs es tornen blancs o grocs.

Quan ja sembla que el nostre cos torna de mica en mica a la normalitat, els mocs són més verdosos.

Ah! I sobretot: és important que fem servir mocadors de paper d'un sol ús perquè sinó nosaltres mateixos ens tornàriem a infectar i no acabàriem mai amb els mocs.

Activitats:

El significat del color dels mocs

El **color dels mocs** sempre depèn del moment del refredat en el què et trobes. Assenyala amb una creu quin moment li correspon a cada moc.

- El virus del constipat infecta el nas.
- El nostre cos està vençant la infecció.
- El nostre cos torna de mica en mica a la normalitat.



- El virus del constipat infecta el nas.
- El nostre cos està vençant la infecció.
- El nostre cos torna de mica en mica a la normalitat.



- El virus del constipat infecta el nas.
- El nostre cos està vençant la infecció.
- El nostre cos torna de mica en mica a la normalitat.

