

## UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

La tos

### Objectius:

- Conèixer quins factors provoquen tos per poder-los evitar
- Aprendre què podem fer, si tenim tos perquè no empitjori
- Saber prendre mesures per no encomanar la tos als altres

### Continguts:

- Què és la tos?
- Tipus de tos
- Què podem fer per prevenir-la?
- Com podem combatre-la?
- Està de moda la tos?
- La tos i la son

### Activitats:

- Jocs per plantar cara a la tos

### Procediments:

- Observació directa
- Reconeixement i descripció
- Vocabulari científic
- Informació

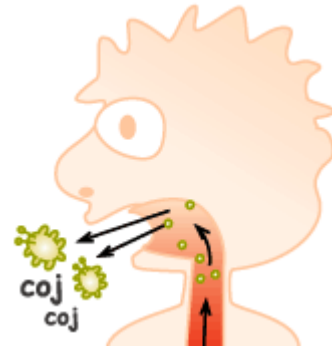
A un nen el visita la **tos** una mitjana de vuit cops l'any; això vol dir que cada mes i mig li agafa un atac de tos. O, el que és el mateix, cada sis setmanes i mitja, cada 45 dies, cada 1080 hores o 25920 minuts.

Així que pot ser interessant saber què podem fer perquè no ens enxampi, i si ja ho ha fet, què podem fer per treure'ns-la de sobre.

### Què és?

És un mecanisme de defensa del nostre organisme que té com a objectiu protegir l'aparell respiratori.

Si apareix és perquè hi ha alguna cosa que no acaba d'anar com hauria d'anar. Així doncs, tenir tos és com veure la punta de l'iceberg: a sota s'hi poden amagar d'altres coses que no coneixem.



### Tipus de tos

La tos la podem dividir en dos tipus:

**Tos seca:** també s'anomena tos no productiva. És la que es presenta quan hi ha picor de coll i no hi ha mucositat.

**Tos tova o productiva:** produeix expectoració i ajuda a treure la mucositat de coll i bronquis.



### ¿Què podem fer per prevenir-la?

Ja sabeu què diu la dita: "més val prevenir que curar!". Així que, si no voleu que us agafi un atac de tos, procureu seguir els consells següents:

- No us col·loqueu al costat d'una **persona que fuma**. A més d'evitar un munt de malalties respiratòries i de millorar la vostra salut, us estalviareu haver de conviure amb l'empipadora tos.
- Si patiu **al·lèrgies estacionals**, eviteu que quan la primavera arribi us enxampi al carrer. Durant aquells dies, millor que procureu passar més estona a casa, això sí, amb les finestres ben tancades.
- Si pateixes **al·lèrgies tot l'any**, és aconsellable que tapis el coixí i el matalàs amb llençols que et protegeixin contra unes partícules molt petites que són els àcars de la pols.
- Si saps que ets **al·lèrgic a un animal**, per més que t'agradi, evita de posar-t'hi al costat o estar a prop seu.



## Com podem combatre-la?

Si malgrat haver pres totes les prevencions que abans t'hem comentat, la tos t'ha enxampat, t'explicarem diferents maneres de combatre-la:

- La tos seca i que provoca picors es pot alleujar amb **pastilles per a la tos o caramels durs**. A vegades pot ser convenient prendre xarops que ajudin a calmar-la, sobretot a la nit.
- Per tractar la tos productiva, es poden utilitzar **xarops** que ajudin a desfer la mucositat.
- Una **dutxa de vapor** pot ajudar a combatre la tos seca, ja que augmenta la humitat de l'aire.
- S'ha de **beure líquids en abundància** per ajudar a diluir les mucositats de la gola i facilitar així l'expulsió de la tos.

## Està de moda la tos?

Es pot dir que cada temporada té la seva tos, i que la tos no passa mai de moda; hi és a totes les temporades.



A l'hivern predominen les provocades pels quadres infecciosos deguts a un virus, com la **grip**.

A la primavera, la culpa la tenen el **pol·len** i els **altres elements** que ens provoquen les **al·lèrgies** que ens acabaran fent tossir.

Però això no vol dir que la resta de l'any ens puguem desempallegar tan fàcilment de la **tos**. Pensa que els 365 dies de l'any podem agafar un atac de tos.

## La tos i la son

Heu sentit algun germà o amic tossir quan dormien? És molt corrent! Sobretot si tenim sinusitis.



Quan dormim, estem relaxats, sense parlar i sense empassar i, sense saber-ho, produïm una sèrie de secrecions a la gola que hem d'expulsar. La tos és el mecanisme de defensa que ens permet fer fora del nostre cos aquestes secrecions.

## Joc

Fer segons quines coses ens pot provocar un atac de tos, o que si tenim tos no se'ns passi fàcilment.

Fer-ne segons quines altres, en canvi, pot ajudar-nos a lluitar contra la tos, i també a no encomanar-la als altres.

Fixa't en un dels dibuixets.

Si penses que allò et farà tossir, fes-hi una fletxa cap a l'esquerra.

Si trobes que allò et farà tossir, fes-hi una fletxa cap a l'esquerra.

Si trobes que allò acabarà amb la tos, fes-hi una fletxa cap a la dreta.

Fes el mateix amb la resta.

1. Beure molta aigua
2. Tapar-te la boca quan esternudes
3. Prendre un caramel de menta
4. Una dutxa de vapor
5. El pol·len de les flors
6. Ser al costat d'un animal que et provoca al·lèrgia
7. Ser al costat d'algú que fuma
8. Prendre pastilles per a la tos o regalèssia

