



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escoles

El mal de cap

Objectius:

- Reconèixer el mal de cap i els seus símptomes
- Conèixer quines en poden ser les causes
- Saber com prevenir-lo

Continguts:

- Què és el mal de cap?
- Per què tenim mal de cap?
- La migranya
- Què podem fer si tenim mal de cap?
- Prevenir el mal de cap

Activitats:

- Quin pis és?
- Tanca el llum (només en el web)

Procediments:

- Lectura del text
- Reconeixement i descripció
- Joc

La Carlota té la sensació que un mico amb platerets se li ha colat pel forat del nas i ha organitzat un concert al bell mig del seu cervell. La Carlota té tant mal de cap que seria capaç de canviar-se la testa per la d'en Pol, el nen amb més mocs penjant i grans del món.



Què és el mal de cap?

El mal de cap és la forma comuna de dir que tenim cefalea, que significa “cap” en grec. Es tracta d’una sensació de dolor al crani, és a dir, el conjunt d’ossos que formen el cap. A dins del crani hi ha el cervell.

La Carlota és l’única de tota l’escola que té dos dits grossos al peu dret. En canvi, no és l’única amb mal de cap. Gairebé tothom ha patit cefalea alguna vegada a la vida. No sempre que tenim cefalea, ens fa mal el mateix lloc.

Podem sentir el mal:

- Al voltant del nas (a la part més baixa del front i als pòmuls).
- Al voltant d’un ull.
- Envoltant el cap, com si una cinta ens estrenyés.
- A una meitat del cap.



Per què tenim mal de cap?

Sovint el mal de cap és un símptoma. És a dir, ens avisa que estem malalts o que hi ha alguna cosa al nostre cos que no acaba d'anar a l'hora. Moltes vegades pot anar acompanyat: de febre, mal de panxa, grip o mal de queixal. Es pot tenir mal de cap per molts motius.

Aquí en tens uns quants exemples:

La Carlota té mal de cap perquè està nerviosa. Demà marxa de colònies. **NERVIS**

L'Ahmed ha mirat una pel·lícula que feia tanta por que té l'espatlla, el coll i la mandíbula garratibats. La tensió li ha provocat mal de cap. **TENSIÓ**

La Nàdia ha dormit molt poc. Segur que quan descansi es recuperarà. **CANSAMENT**

El periquito s'ha mort. En Lluís ha plorat tanta estona que ara té la sensació que alguna cosa rebotja dins els seu cap. **TRISTESA**

La Judit ha passat tota la tarda estudiant. No ha aixecat els ulls del llibre ni per berenar. **TREBALLAR MASSA**

Avui la Paula ha anat a l'escola, a classe de piano, a comprar un mallot pel festival de dansa amb el seu pare, a visitar l'àvia i a buscar al seu germà a una festa d'aniversari. I només són les set de la tarda! **ESTRÈS**

En Xavi és tan despistat que s'ha oblidat de berenar. No ha menjat res des de l'una del migdia i ja són les nou de la nit. **SALTAR-SE ÀPATS**

La Maria s'ha passat tota la tarda de diumenge jugant a la consola sense parar. **TENSIÓ/CANSAMENT VISUAL**

Hi ha aliments que es relacionen amb el mal de cap com la xocolata i el formatge.

La migranya

Hi ha un mal de cap tan empipador que tothom el coneix pel seu nom propi: la **migranya**.

Aquesta cefalea pot durar de quatre hores a dies. Sovint, apareix sense avisar acompanyada de vòmits. Les crisis de migranyes afecten a la vida quotidiana de qui les pateix, ja que pot ser que no es pugui treballar o fer allò que es tenia previst amb els amics. Fins i tot que la persona afectada s'hagi d'estirar al llit amb el llum tancat i sense sentir ni una mosca.

La Carlota no té migranya. Les migranyes sobretot afecten a persones que tenen entre 30 i 40 anys. Si estàs amb algú que té migranya, has d'intentar deixar-lo tranquil i estar en silenci.

Què hem de fer quan tenim mal de cap?

No hi ha res que curi el mal de cap de forma definitiva. Ara bé, sí que hi ha medicaments que poden anar molt bé. El farmacèutic t'aconsejarà quin és el més adequat.

Està dormint la Carlota? Són les sis de la tarda! La Carlota no dorm, s'està recuperant. Descansar amb els ulls tancats i amb el cap recolzat pot ser útil. Fins i tot, segons el mal de cap que es tingui, pot ajudar-nos un massatge.

Quan es té mal de cap, és aconsellable evitar menjar formatge, xocolata i embotit.

La cefalea és respectuosa amb el descans nocturn. Quan dormim, ella també ho fa. Això no vol dir que, quan ens despertem, sigui la primera a dir-nos bon dia (o seria mal dia? :-))

Prevenir el mal de cap

No podem evitar tenir algun dia mal de cap, però segur que seguir aquesta llista ens ajudarà a esquivar-lo alguna vegada. Recorda:

- Dormir bé.
- Menjar equilibradament segons la piràmide dels aliments.
- Fer exercici.
- Mantenir una postura correcta del cos.
- Fer micropauses.
- Procurar no posar-te nerviós (eh, Carlota?...).
- Revisar-te la vista.

Joc. A quin pis és?

En aquest edifici hi viuen uns veïns amb molts mals de cap i per diferents motius: **TRISTOR, ESTRÈS, POR, NERVIS, SALTAR-SE ÀPATS, CANSAMENT, ESTUDIAR MASSA.**

Relaciona cada veí amb el seu motiu col·locant el nom que li correspongui a sota de cada imatge.

Després pots jugar-hi al web per comprovar que ho has fet bé! :-)

