



## UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

### Escola Mal de coll

#### Objectius:

- Aprendre a reconèixer el mal de coll.
- Saber quines en poden ser les causes.
- Descobrir com evitar-lo.

#### Continguts:

- Amb tots vostès... La gola!
- Què és el mal de coll?
- Què he fet per tenir aquest mal?
- Comença el dia amb mal de coll
- Taques blanques
- Podem evitar el mal de coll?
- A fer gàrgares

#### Activitats:

- Bzzzzzz...(només en el web)
- Tanca la boca (només en el web)

#### Procediments:

- Lectura del text.
- Reconeixement i descripció.

## El mal de coll

En Roger ha fet una queixalada a l'entrepà, mastega el tros d'esmorzar que li ha quedat a la boca i, quan ja el té ben triturat, se l'empassa. Quin mal! Què és el que li ha baixat coll avall? En Roger mirà l'entrepà. No, no s'ha confós i s'està menjant l'esmorzar d'un faquir, sinó pa amb formatge.

**En Roger té mal de coll.** Avui, acabar-se aquest entrepà serà tan dur com escalar la muntanya més alta del món amb xanquetes.

## Amb tots vostès... La gola!

Has pensat mai tot el que passa per la nostra gola? Pel coll hi circula l'aire que entra i surt dels nostres pulmons, menjar, saliva i, de vegades, algun mosquit despistat. La majoria fem servir la gola per parlar i cantar. Es tracta d'una part del cos que no para de treballar i que està en contacte amb molts elements. Això fa que s'irriti o s'inflami.



## Què és el mal de coll?

Com diria en Roger després de viure un infern intentant tirar gola avall el crostó de l'entrepà: "Es té mal de coll, quan el coll fa mal". Té tota la raó del món: **el mal de coll és una molèstia, dolor o picor que, sovint, provoca que sigui difícil empassar.** Es produeix quan s'irrita o s'inflama la gorja. De vegades, pot ser el senyal que tenim alguna malaltia.

## Què he fet per tenir aquest mal?



Es pot tenir mal de coll per molts motius. A la següent llista, n'apareixen uns quants:

- Constipat.
- Grip.
- Diverses malalties.
- Respirar per la boca.
- Empassar-se els mocs (sovint, quan estem constipats, notem com els mocs ens cauen per darrere el nas).
- Menjar o beure alguna cosa excessivament calenta.
- Algunes operacions.
- Com a conseqüència d'una altra malaltia.

## Comença el dia amb mal de coll

Alguna vegada t'has aixecat al matí amb mal de coll o la gola seca? Això vol dir que, segurament, **has dormit amb la boca oberta**. En aquest cas, t'anirà bé **beure aigua o un suc**. Ja veuràs com a mesura que passa el dia, ja no tens dolor.

## Taques blanques

**Quan apareixen taques blanques a la gola (pus o butllofes) o es té febre alta, s'ha de visitar el metge**. En aquest cas, pot ser que també facin mal les orelles.





## Podem evitar el mal de coll?

El mal de coll es pot passar d'una persona a una altra. Així doncs, s'ha d'**evitar beure del mateix got** d'algú a qui li fa mal la gola o **tossir sense tapar-se la boca**.

S'ha de procurar **no menjar ni beure res que cremi**. La llengua també ho agrairà. **Tampoc t'empassis els mocs ni cridis tot el dia**.

## A fer gàrgares

Tinc mal de coll. I ara, què faig? Si ja es té mal de coll, el principal és **tenir paciència**. En pocs dies marxarà. No hi ha res que curi el mal de coll, però hi ha remeis que ajuden a suavitzar les molèsties:

- **Beure líquids calents barrejats amb mel.**
- **Fer gàrgares** diverses vegades al dia amb aigua tèbia i sal o bicarbonat.
- En alguns casos, **menjar gelat**.
- **Llepar caramels durs** (refresquen i ajuden a fabricar saliva). Això sí, s'ha d'anar molt en compte quan es mengen caramels, ja que hi ha el risc d'ennuegar-se.
- Fer servir un **aparell que humitegi l'aire i refresqui** (sobretot, quan es respira amb la boca oberta).
- Mentre es tingui mal de coll, és bo procurar **menjar aliments tous**, perquè no ens rasquin tant la gorja.
- I ja saps que pots preguntar tot el que vulguis al farmacèutic o farmacèutica. T'aconsellarà sobre remeis i medicaments que ajuden a calmar el dolor i les molèsties.

**Les gàrgares de llimona no són el remei més adequat en els casos de mal de coll.** Si hi ha una irritació, l'àcid d'aquesta fruita encendrà encara més la zona afectada.