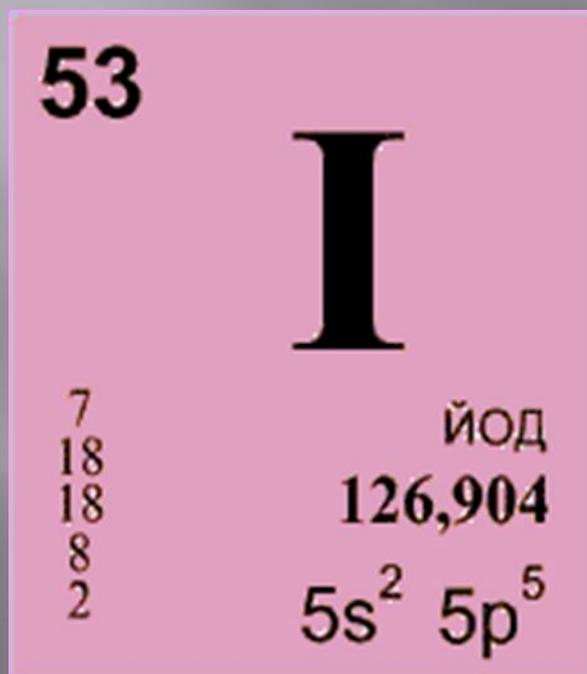


## ЧЕМ ОПАСЕН ЙОДОДЕФИЦИТ?



Работу выполнила: Никифорова Доротея,  
ученица 9 В класса  
МБОУ СОШ №1  
г.Завитинска.

Руководитель:  
Волкова Татьяна Викторовна,  
учитель биологии

## **Цель:**

Изучение проблемы йододефицита у человека.

## **Задачи:**

- 1) Рассмотреть проблему йододефицита у человека, выявить его причины.
- 2) Проанализировать проблему йододефицита у школьников МБОУ СОШ №1.
- 3) Провести исследования предрасположенности учащихся к йододефициту.
- 4) Разработать рекомендации по борьбе с йододефицитом.

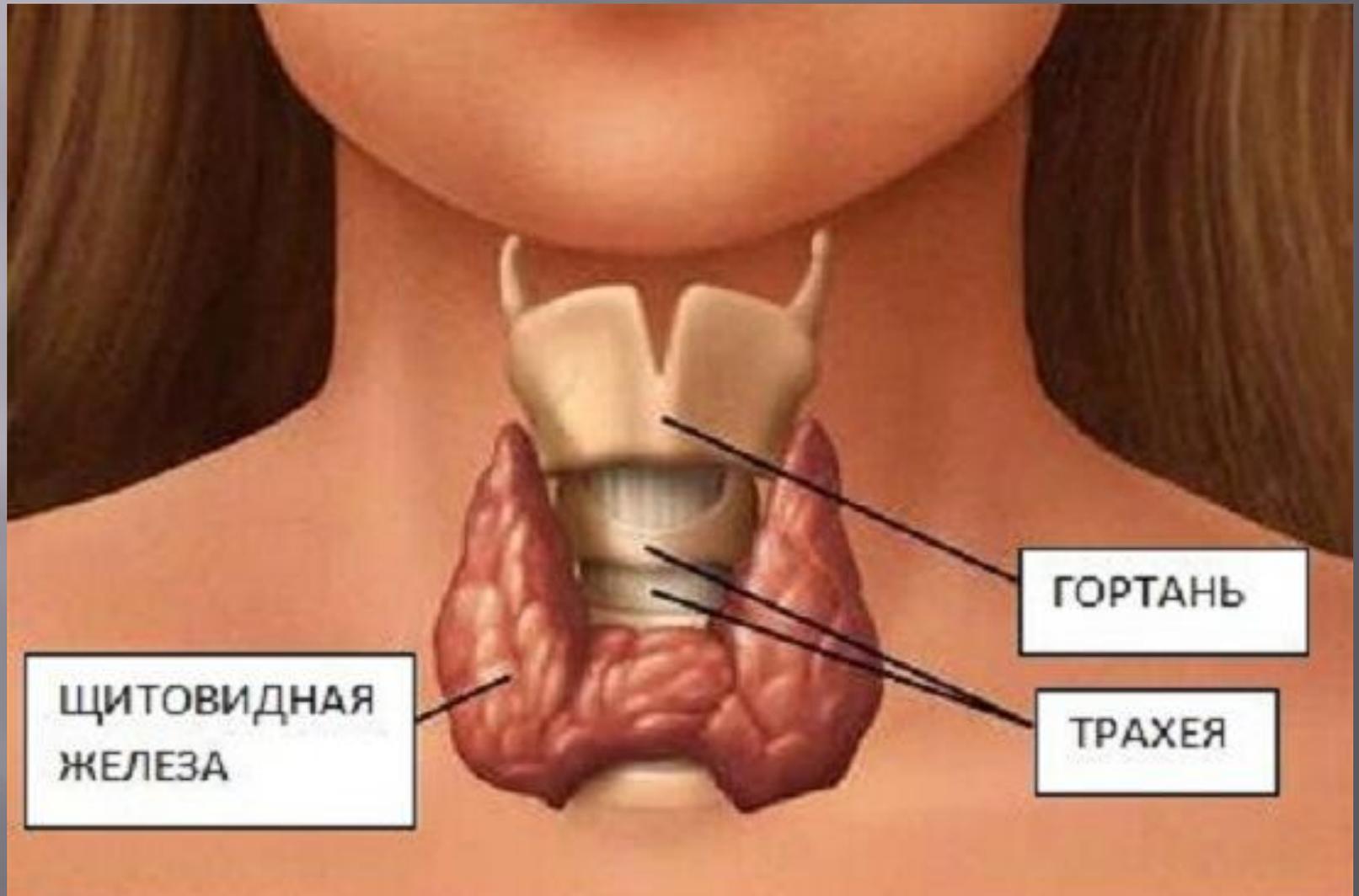
**Объект:** учащиеся школы

**Предмет:** причины возникновения  
йододефицита у школьников.

**Гипотеза:**

Я, предполагаю, что среди школьников  
йододефицитные заболевания  
встречаются достаточно часто.

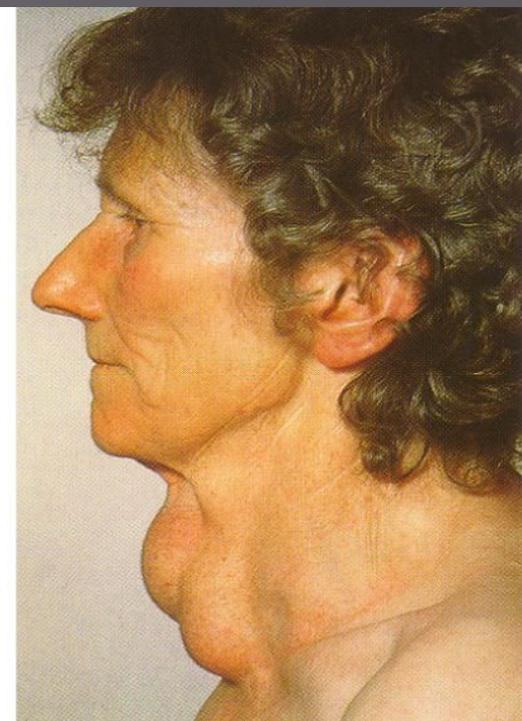
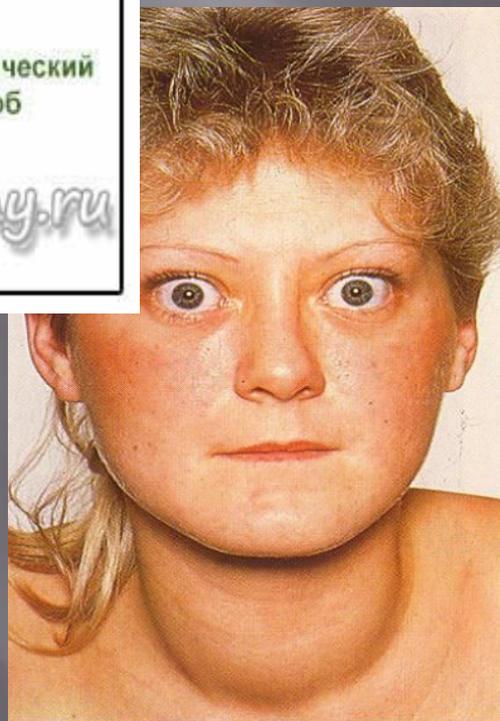
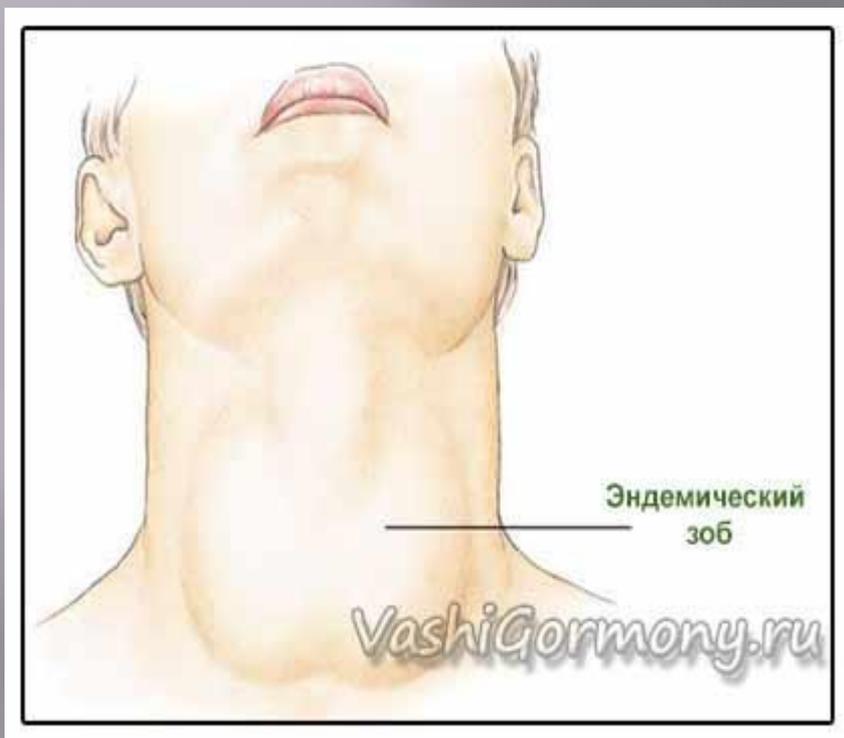
# Строение щитовидной железы:



# Главными функциями щитовидной железы являются:



# Эндемический зоб



# болезнь Микседема



# Кретинизм



# Базедова болезнь





# ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ:

**Эмоциональные:** Раздражительность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, понижение интеллекта;

**Кардиологические:** атеросклероз, аритмия;

**Гематологические:** снижение уровня гемоглобина в крови;

**Иммунодефицитные:** ослабление иммунитета;

**Отечные:** отеки вокруг глаз или общие;

**Гинекологические:** нарушение менструальной функции (нерегулярность, иногда отсутствие менструации), бесплодие, мастопатия.

При снижении функции щитовидной железы замедляется рост костей, нарушаются процессы нормального созревания растущего организма.

## На потребность организма в йоде влияют различные факторы:

- физиологическое состояние человека;
- время года;
- температура воздуха и тд.





# Сколько йода в продуктах?



В 100 граммах этих продуктов содержится

Сельдь - 66 мкг йода

Молочные продукты - 4-11мкг

Креветки - 190 мкг

Овощи - 1-10 мкг

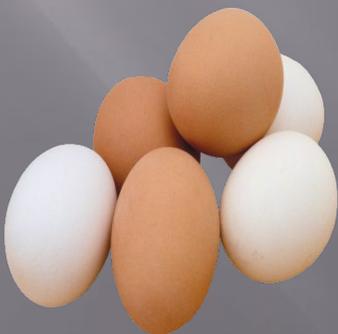
Устрицы - 60 мкг

Морская капуста - 0,3 г

Форель - 3,5 мкг

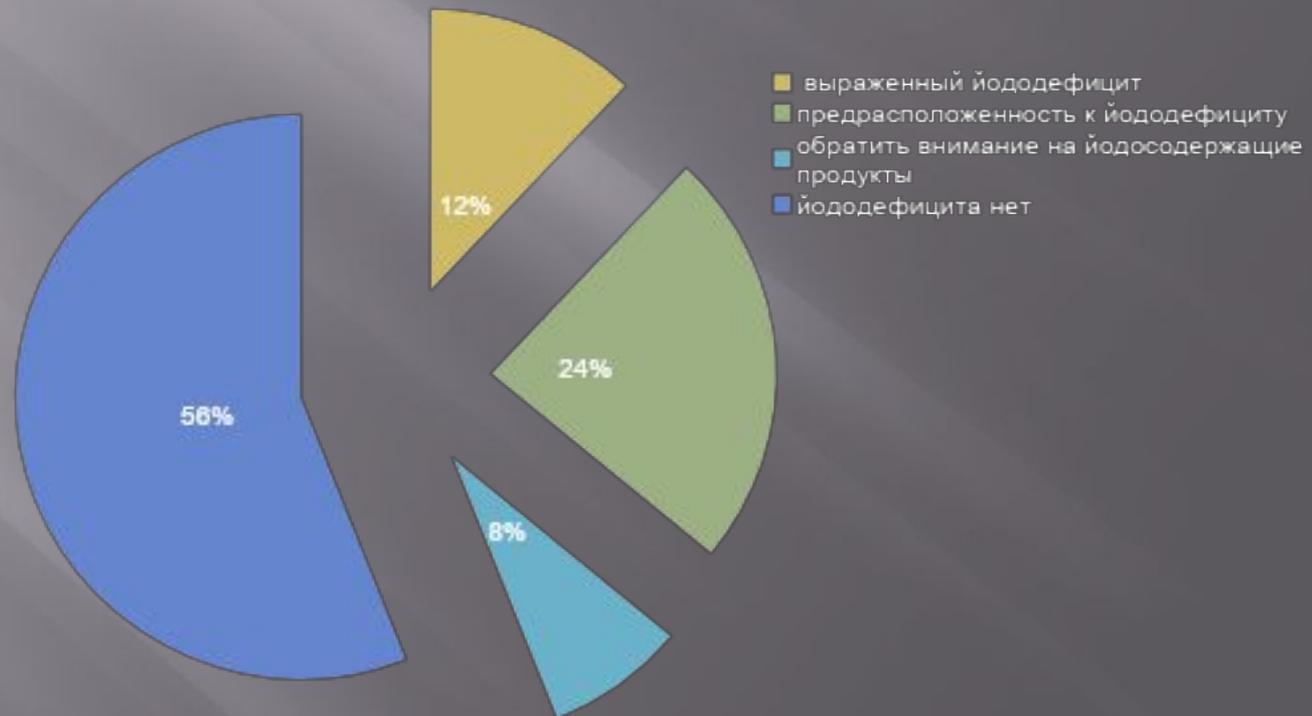
Куриные яйца - 10 мкг

Мясо - 3 мкг



# Результаты пробы на йододефицит в 8 В классе МБОУ СОШ №1

в исследовании участвовало 21 учащийся



# Анализ медицинского осмотра учащихся в МБОУ СОШ №1:

	<i>2017 – 2018 учебный год</i>		
	Всего учащихся	<i>Страдают заболеванием щитовидной железы</i>	
		Кол-во учащихся	%
<b>1-4 классы</b>	310	7	<b>2,2%</b>
<b>5-8 классы</b>	272	5	<b>1,8%</b>
<b>9-11 классы</b>	148	3	<b>2%</b>

# Анализ медицинского осмотра школы



# Заключение:

1. Йододефицит - действительно глобальная проблема, которая коснулась более полутора миллиардов жителей планеты.
2. В России более 35% населения страдают от йододефицита.
3. Йододефицит является причиной гормональных нарушений.
4. Больше всего от йододефицита страдают дети: им трудно учиться в школе, осваивать новые знания и навыки.
6. Амурская область входит в состав эндемических районов по йододефициту.
7. Согласно проведенным исследованиям среди учащихся МБОУ СОШ № 1, а также анализа медицинского осмотра было выявлено, что численность йододефицитных заболеваний возрастает, следовательно, выдвинутая гипотеза подтверждается.

# Рекомендации:

1. Осуществлять мониторинг йододефицитных заболеваний среди населения.
2. Употреблять в пищу больше морепродуктов (в них содержится много йода): рыбу, креветки, крабы, кальмары, морскую капусту.
3. Необходимо обязательно употреблять йодированную соль.
4. Рекомендовать работникам школьной столовой включать в меню блюда, содержащие йод, например, морскую капусту.
5. Развить производства по обогащению соединениями йода пищевых продуктов.
6. Обратит внимание на различные витаминные комплексы, которые вам посоветует врач.



# Йод

Йод участвует в метаболизме щитовидной железы и присущих ей гормонах. В настоящее время считают, что ведущую роль йод играет только в **деятельности щитовидной железы**.

Недостаток йода приводит к слабости, пожелтению кожи, возникновению ощущения холода и сухости. Особенно сильно это отражается на здоровье детей – они отстают в физическом и умственном развитии.





### Суточная потребность:

для детей грудного возраста - 50 мкг

для детей 6 - 9 лет - 90 мкг

для детей 9 - 12 лет - 120 мкг

для взрослых - 150 мкг

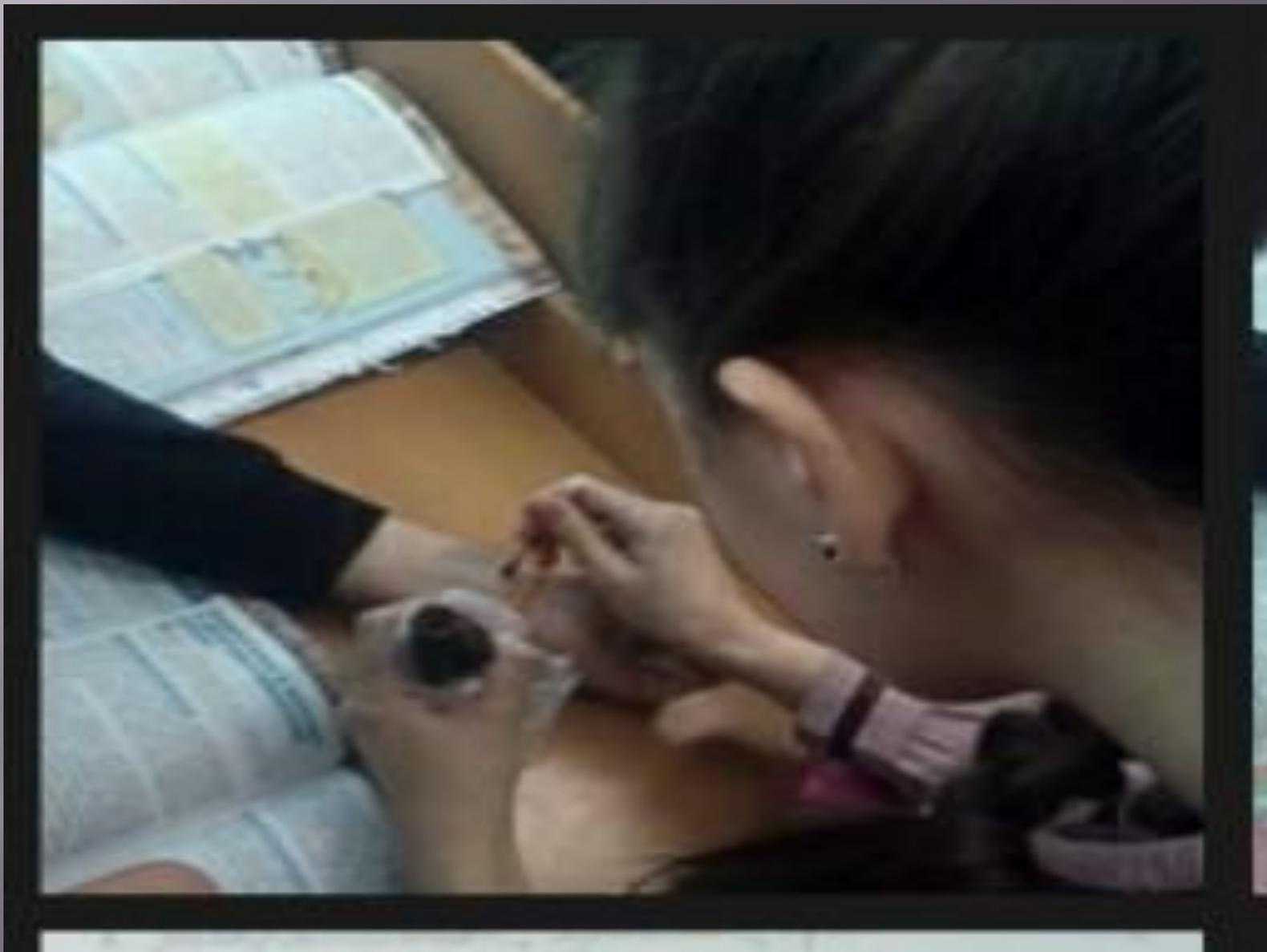
для беременных - 200 мкг

### Где находится:

фейхоа, морская капуста, кальмар, хек, минтай, пишка, треска, креветка, окунь, мойва, сом, тунец, яблоки,



15.11.2017 года на уроке биологии



ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ИЗУЧЕНИЮ  
ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУСОШ №1 О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТАТУИРОВОК

***МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:***

АНКЕТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУСОШ №1 О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ ТАТУИРОВОК ПО  
РАЗРАБОТАННОЙ АНКЕТЕ

***УЧАСТНИКИ АНКЕТИРОВАНИЯ:***

ПОДРОСТКИ 8 КЛАССОВ  
МБОУСОШ №1 ЗАВИТИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

