

Влияние йода на организм человека.



Автор: Ткачёва Екатерина,
4 «А» класс, МОУ СОШ №43

Руководитель: Ливанова И.И.,
учитель начальных классов,
МОУ СОШ №43

Цель работы: изучение влияния йода на организм человека

Для того, чтобы достичь данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Узнать о химическом элементе.
2. Выяснить, к чему может привести недостаток йода в организме.
3. Определить недостаток йода у учащихся нашего класса.
4. Изучить причины заболеваний щитовидной железы и дать рекомендации по профилактике.
5. Выяснить, какие пищевые продукты содержат наибольшее количество йода.
6. Провести просветительскую работу с учащимися и их родителями.

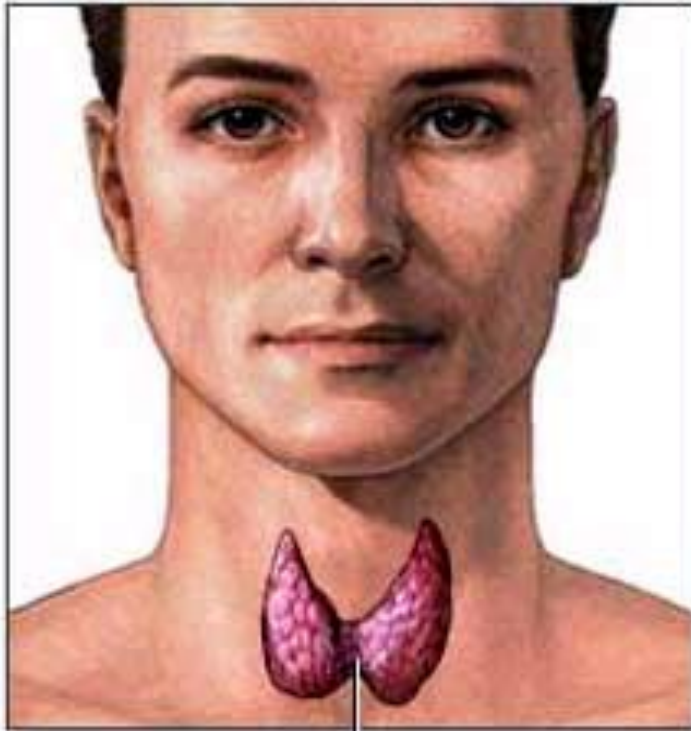
Исторический экскурс в проблему.

Йод был открыт в 1812 году французским химиком Бернардом Куртуа путём обработки серной кислотной золы морских водорослей.

Йод – крайне редкий элемент, но в то же время он присутствует всюду: в земле, в горных породах и даже в самых чистых кристаллах.

В среде насыщенной йодом, наблюдаются необычные формы жизни животных и растений.

Что же такое йод?



Щитовидная железа

Йод — это главное «топливо» щитовидной железы, производящей очень важные для обмена веществ гормоны. Их нужно совсем немного — на протяжении всей жизни достаточно одной чайной ложки. Но поступать он должен регулярно. Подросткам и взрослым — 100-150 микрограмм.

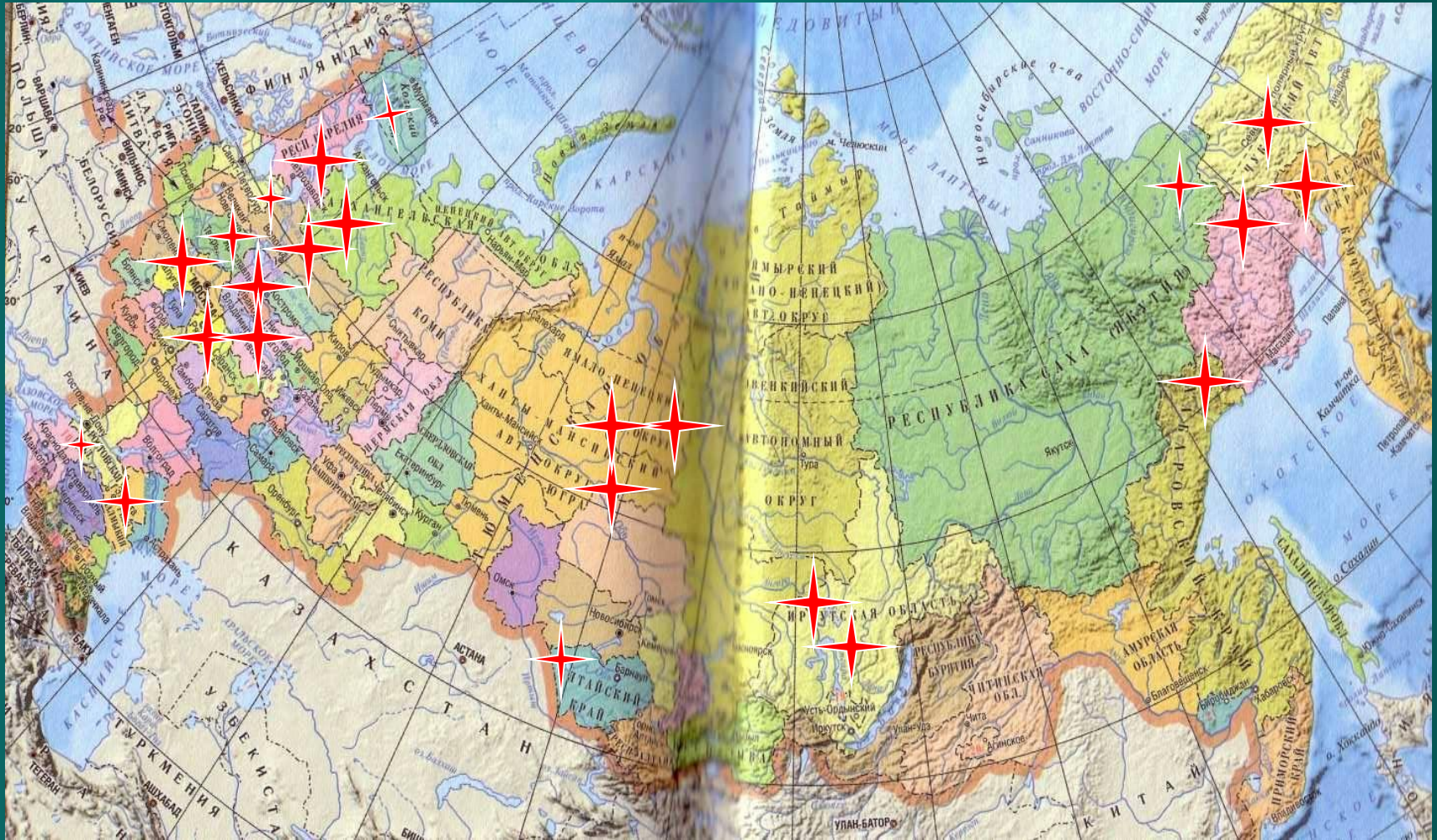


К чему может привести недостаток йода в организме?

- Резкое изменение веса
- Повышенная утомляемость
- Вялость
- Сонливость
- Снижение памяти
- Раздражительностью
- Выпадение волос
- Зябкость даже в жаркую погоду



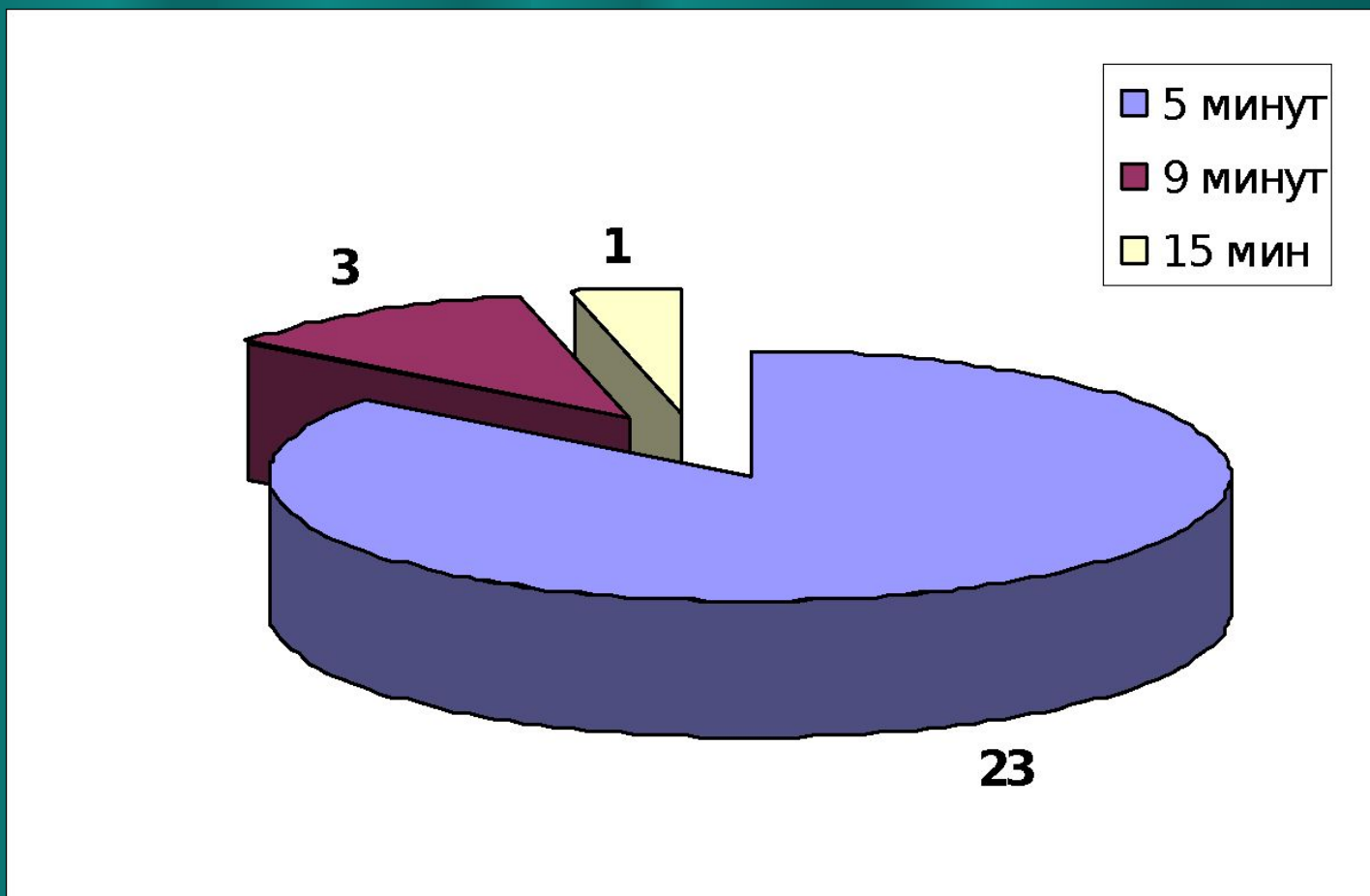
Йодная недостаточность на территории России



Мы проверяем недостаток йода



Результаты эксперимента учеников 3 «А» класса.



Продукты, не дающие организму усвоить йод:

- Все виды капусты, особенно белокочанная и цветная;
- Репа
- Редис
- Кукуруза
- Бобы
- Фасоль
- Соя
- Арахис
- Употребление лекарств, особенно аспирин
- Не лечение гастритов и заболеваний пищеварительного тракта

Продукты богатые йодом:

- Морская рыба и морская капуста
- Гречневая крупа, пшено
- Овощи (картофель, свёкла, морковь, томаты)
- Орехи
- Фрукты (хурма, виноград, яблоки, слива, мандарины)
- Натуральные молочные продукты (сыр, яйца, молоко, творог)



Продукты богатые йодом:

Обратите
внимание на
йодированные
яйцо, молоко,
сахар.



**Можно принимать препараты,
приготовленные на основе
водорослей- ламинария.**



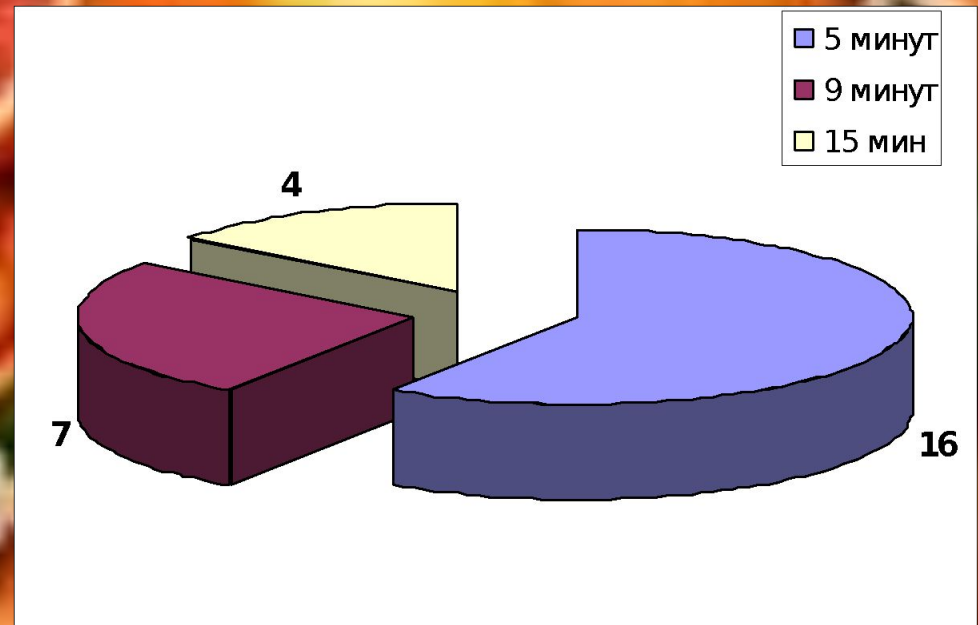
Профилактика

Поездки к морю –
отличная
профилактика
йододефицита.



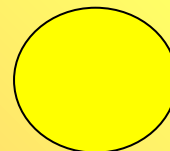
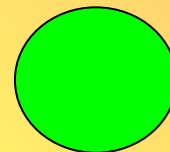
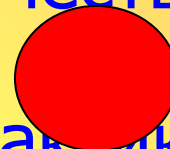
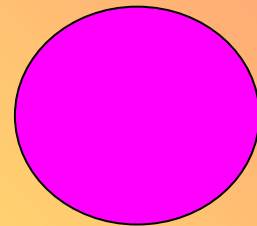
Результаты просветительской работы

После рассказов о йоде и о последствиях его нехватки в организме я провела повторный эксперимент после летних каникул.



В результате я пришла к таким выводам:

1. Недостаток йода в организме может привести к различным тяжелым заболеваниям.
2. Выяснила, что недостаток йода у большинства ребят нашего класса.
3. Узнала, какие пищевые продукты содержат наибольшее количество йода.
4. Рассказала ребятам о профилактике йододефицита.



Спасибо
за внимание

