Тема :

Влияние дефицита йода на умственную работоспособность и школьную успеваемость

СПРАВОЧНИК
ШКОЛЬНИКА
РУССКИЙ ЯЗЫК
МАТЕМАТИКА
ПРИРОДОВЕДЕНИЕ
1–3
1–4
АСТ ПРЕСС
За курс
4 класс
ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Йодомарин® 200
Калия йодид
50 таблеток • Для прием
Для профилактики и лечения заболеваний, связанных с дефицитом йода
BERLIN-CHEMIE
MENARINI
Йодбаланс™ 200
Калия йодид
Таблетки
Для профилактики и лечения заболеваний, связанных с
Йодомарин® 100
Калия йодид
Для профилактики и лечения заболеваний, связанных с дефицитом йода

Цель исследования:
создание системы мер по профилактике йододефицита у младших школьников.

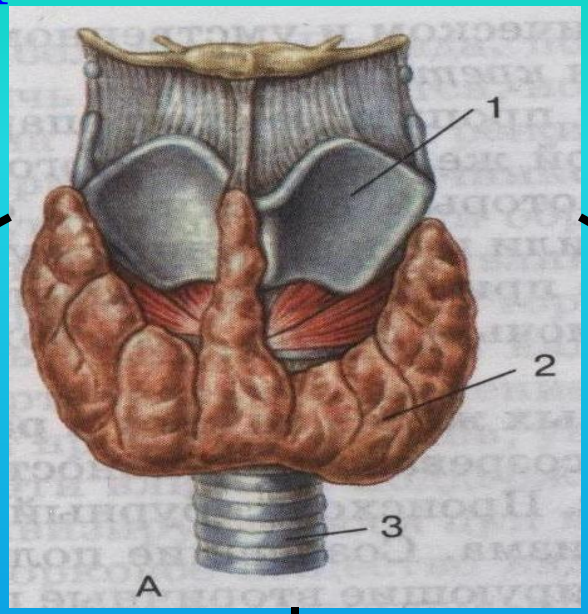
Задачи:

1. Познакомиться с биологической ролью йода в организме человека.
2. Выяснить влияет ли недостаток йода в организме на успеваемость учащихся.
3. Провести пробы на содержание йода в организме у учеников начальной школы.
4. Выяснить проводят ли ученики профилактику йододефицита.
5. Выявить причины йододефицита у школьников, последствия нехватки йода.
6. Помочь ребятам улучшить умственную работоспособность, память и внимание.
7. Разработать рекомендации по профилактике йододефицита.
8. Создать информационный буклет, о мерах профилактики нехватки йода.

Гипотеза:

Если регулярно принимать препараты йода, то можно улучшить умственную работоспособность.

Тройной стресс щитовидной железы



Неблагоприятные климатические условия (холодовой фактор и нарушение светового режима)

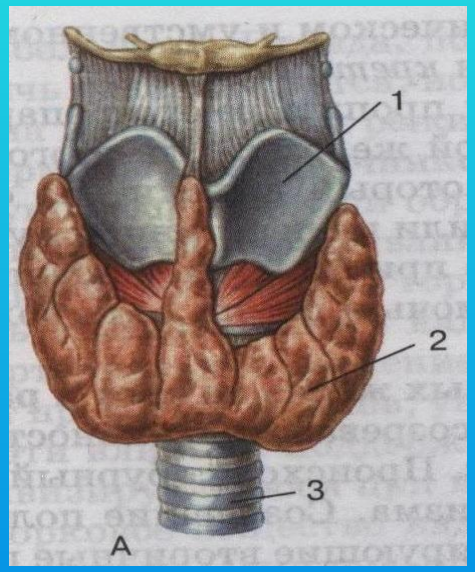
Природный дефицит йода

Негативное влияние деятельности человека

Йод как элемент

Участвует в образовании гормонов щитовидной железы

Нервная система

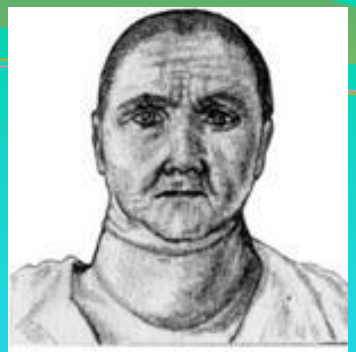


Один из лучших катализаторов окисления

Влияет на уровень умственного развития

Заболевания, вызванные недостатком йода:

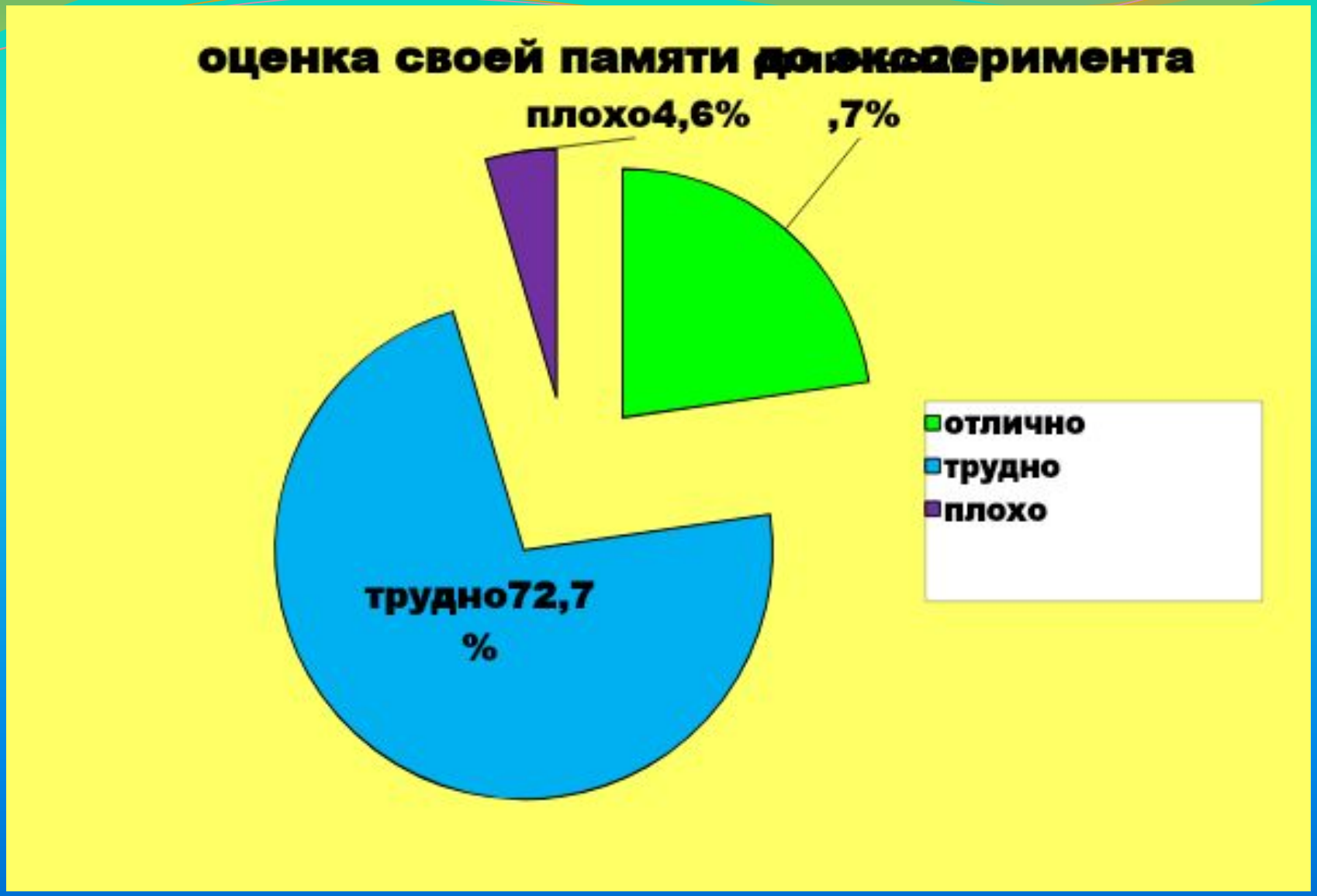
Микседема



Врождённый кретинизм

Увеличение щитовидной железы при зобе диффузном токсическом

Базедова болезнь:
до лечения (слева),
после лечения (справа)

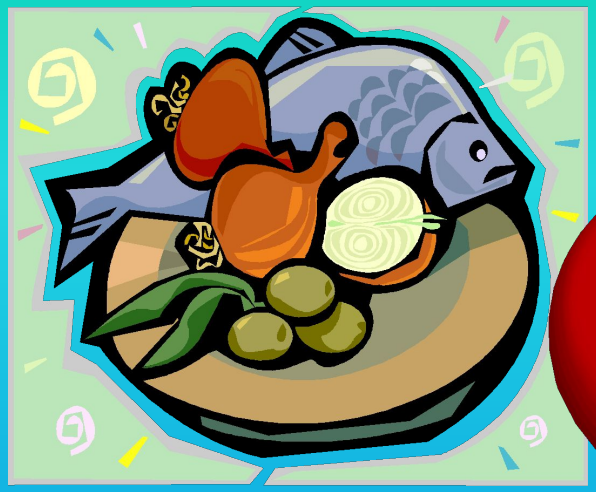

оценка своей памяти до эксперимента
плохо4,6%
,7%
трудно72,7
%
отлично
трудно
плохо

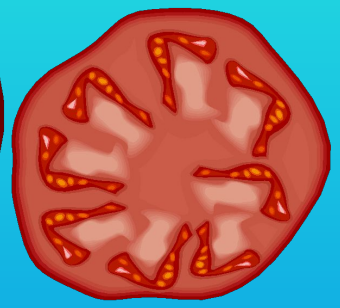
оценка внимания до эксперимента
внимательн
ы,9%
невнимател
ьны13,8%
рассеянны7
7,2%
внимательны
рассеянны
невнимательны

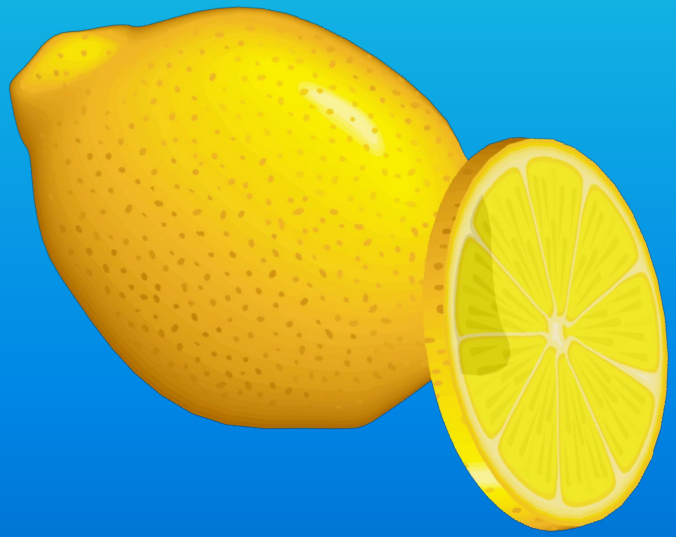
Прием йодосодержащих препаратов.

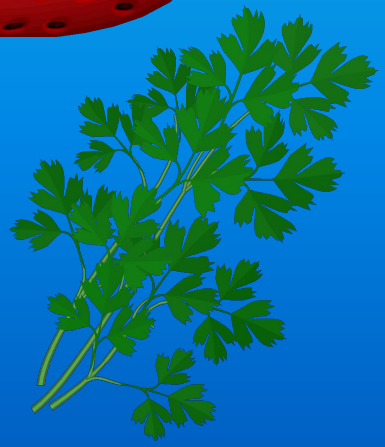
Из всех опрошенных 64% часто болеют простудными заболеваниями.

Продукты питания богатые йодом





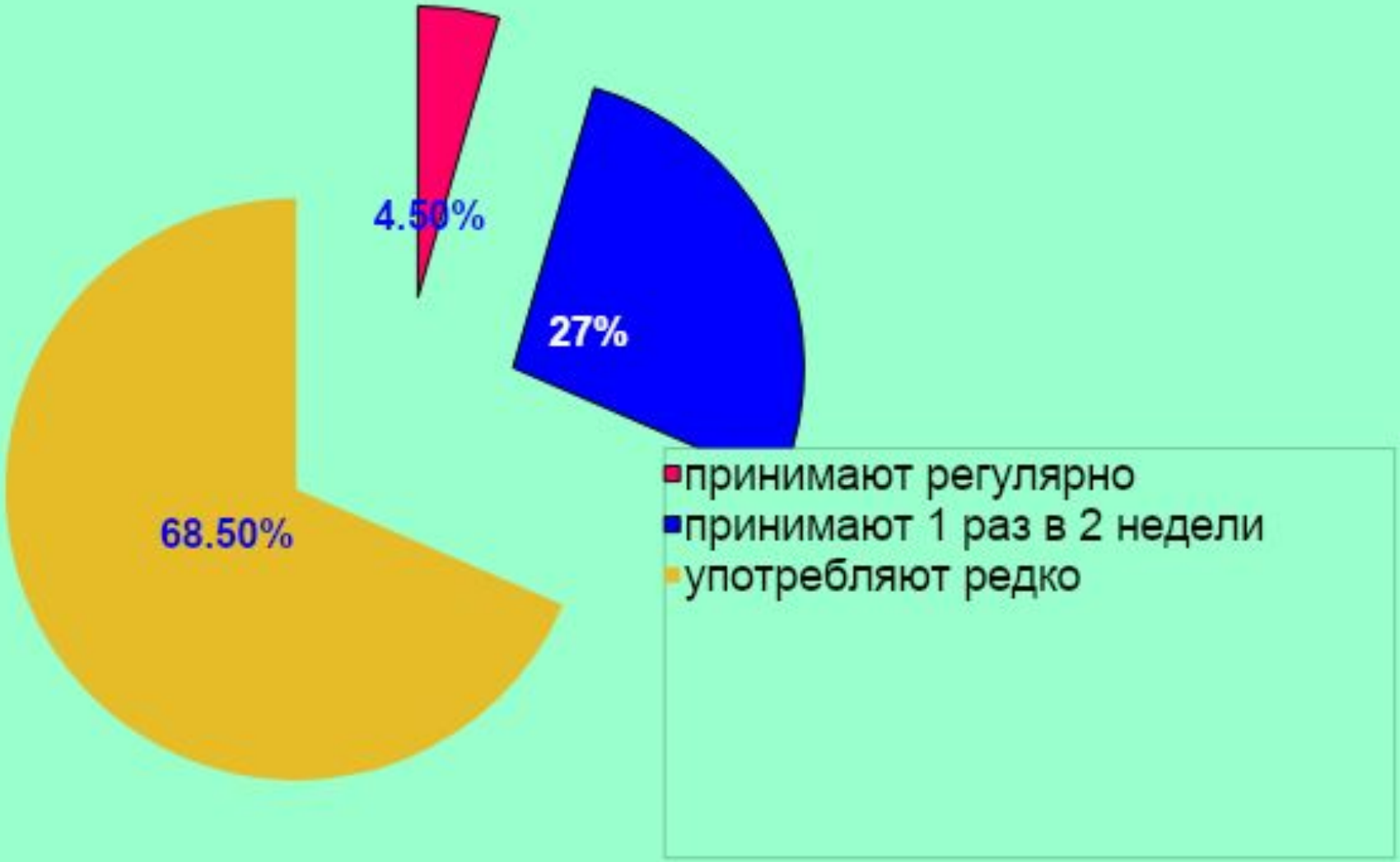




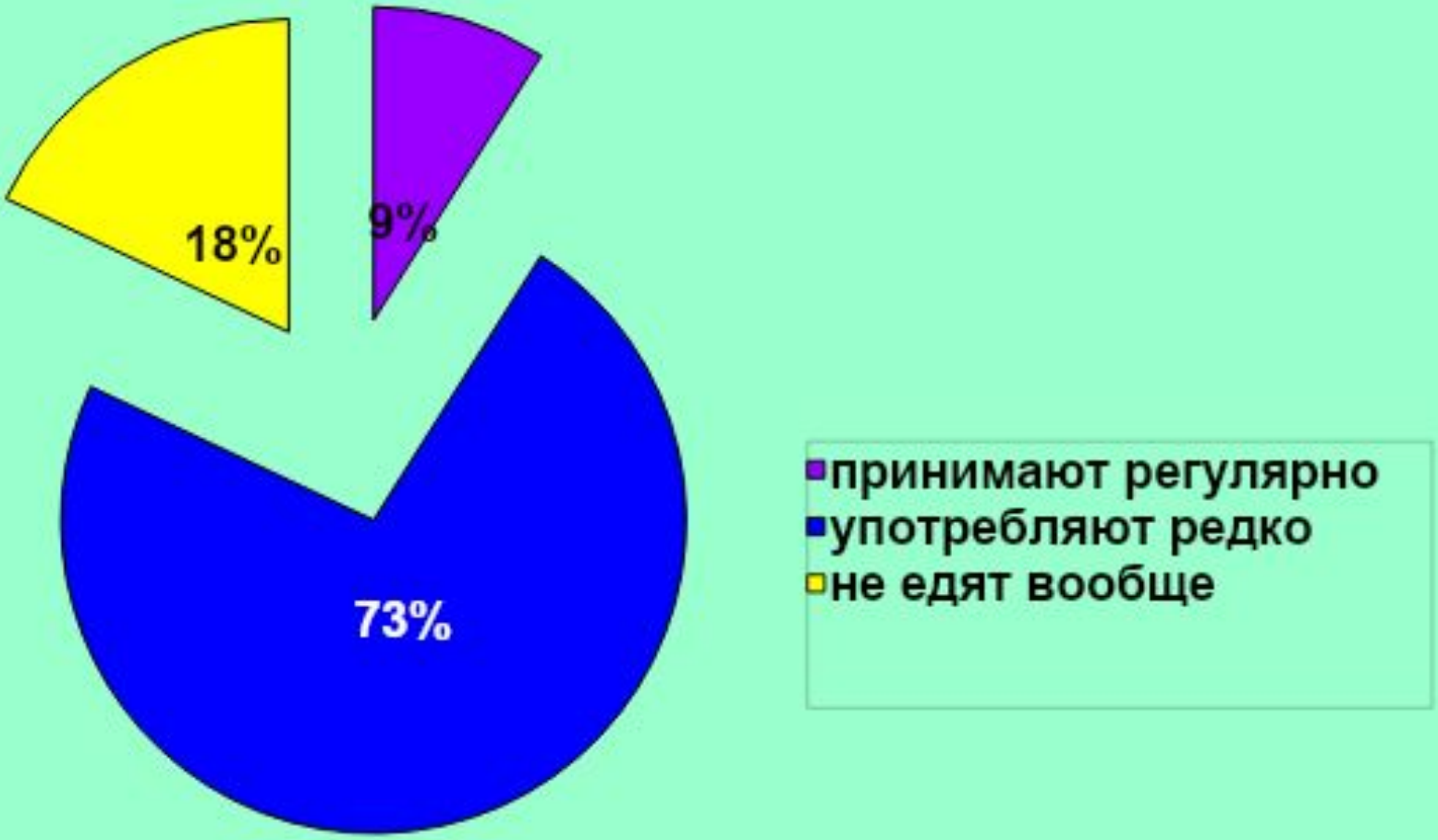
Изучение пищевого рациона школьников.

	РЫБА	МОРСКАЯ КАПУСТА
Принимают регулярно	4.5%	9%
Принимают 1 раз в 2 недели	27%	---
Редко	68,5%	73%
Не едят вообще	---	18%

Изучение пищевого рациона учащихся. Рыба.



Изучение пищевого рациона учащихся. Морская капуста.



Метод Старожука Б. А.

Результаты исследования.Йодная сетка исчезла через... Начало эксперимента.

Зависимость качества знаний учащихся 4 Б класса от содержания йода в организме:

Время исчезновения йодной сетки	% учащихся	Качество знаний (%)
Не исчезла в течении учебного дня	18%	94-100
Исчезла через 3 часа	25%	69-82
Исчезла через 2 часа	38%	52-64
Исчезла через 1час	19%	20 -41

Консультация с эндокринологом

Критерии отбора в экспериментальную группу:

1. Не принимали йодсодержащие препараты;
2. Не употребляли продукты богатые йодом;
3. Имели низкий уровень работоспособности (быстрая утомляемость, низкая концентрация **внимания и т. д.)**

Таблица состояния щитовидной железы у учеников экспериментальной группы

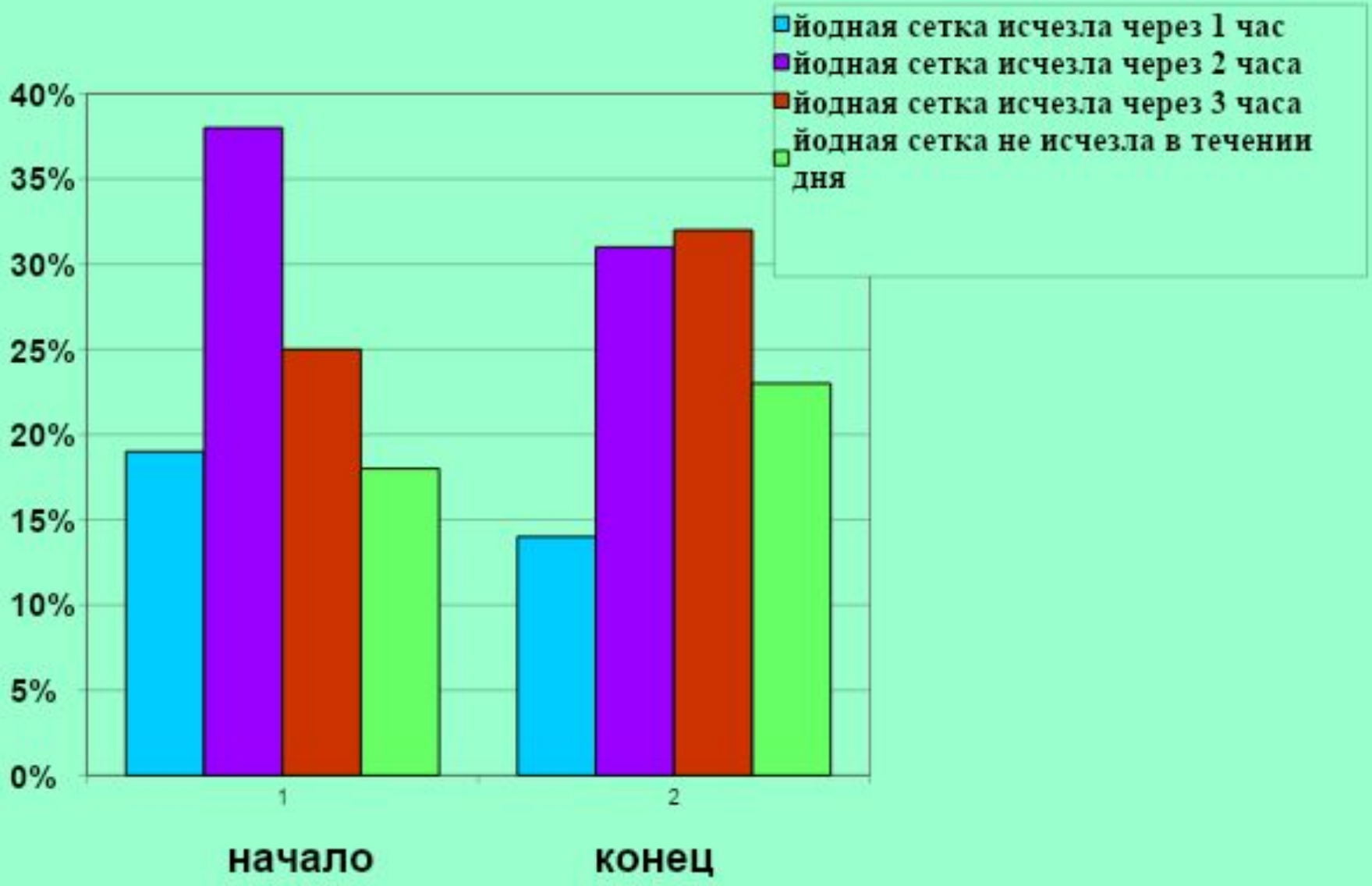
Памятка

Дневник
МОНСТРЫ
ПРОТИВ
ВРЕДИТЕЛЕЙ
Учитывая наше проживание в йододефицитном регионе, детям необходимо употреблять препараты йода. Они способствуют улучшению памяти, внимания. С 1 декабря начинаем принимать препарат ЙОДОМАРИН 200 по ½ таблетки утром после еды, запивая достаточным количеством воды. Желательно развести эти ½ таблетки в небольшом количестве сока или молока. Побочных действий от этого препарата, как правило, не наблюдается. Принимать ЙОДОМАРИН необходимо регулярно, независимо от выходных дней. Препарат свободно продается в аптеке. Детская доза равна 100мг в сутки. Возможный максимальный прием ЙОДОМАРИНА до 9 месяцев. Через 3 месяца оцениваем результат!
Йодомарин 100
ДНЕВНИК
ШКОЛЬНИЦ

Результаты исследования содержания йода в организме учащихся4 Б класса гимназии № 9.

Йодная сетка исчезла через 1 час.	**19%**	**14%**
Йодная сетка исчезла через 2 часа.	**38%**	**31%**
Йодная сетка исчезла через 3 часа.	**25%**	**32%**
Йодная сетка не исчезла в течении дня.	**18%**	**23%**
	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	***КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА***

Результаты исследования содержания йода в организме учащихся 4 Б класса гимназии № 9



оценка эффективности эксперимента

Выводы:

1. Проблема йододефицита существует и является актуальной для нашего региона.

2. Недостаток йода в организме приводит к снижению памяти, внимания, развитию слабости, быстрой утомляемости, частым простудным заболеваниям, а также существенно снижает умственные способности учащихся.

3.Выявлена зависимость между невысокой успеваемостью учащихся и недостаточным содержанием йода в их организме.

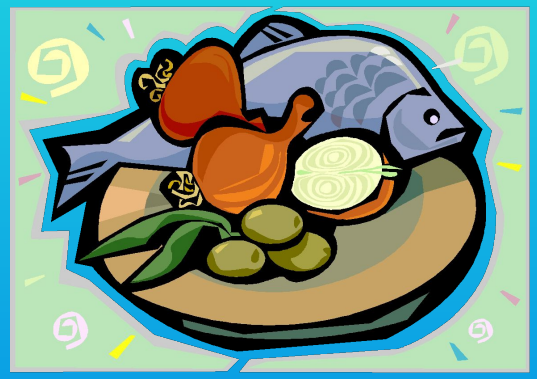
4. Если регулярно принимать препараты йода, можно повысить умственные способности и школьную успеваемость у учащихся.

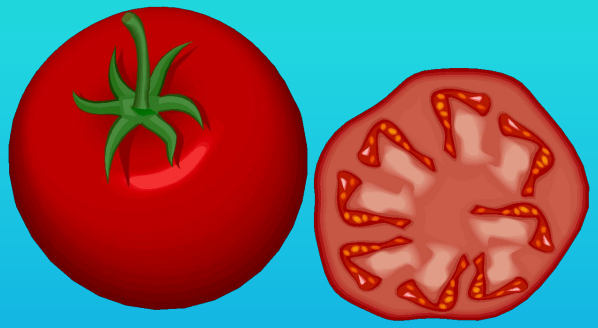
Профилактика йододефицита

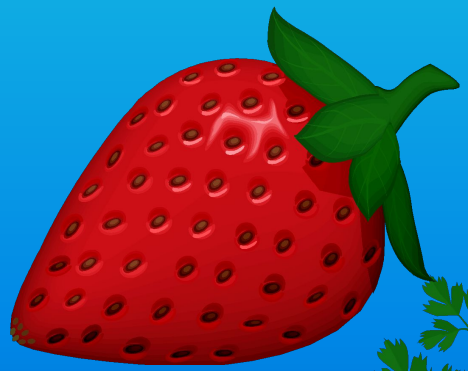
- Употреблять в пищу йодированную соль

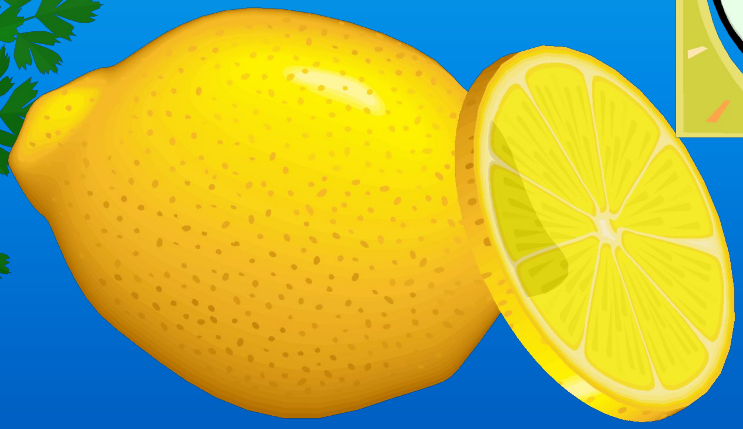
Принимать профилактические дозы йода

- Включать в рацион продукты, богатые йодом (морепродукты, овощи, фрукты)

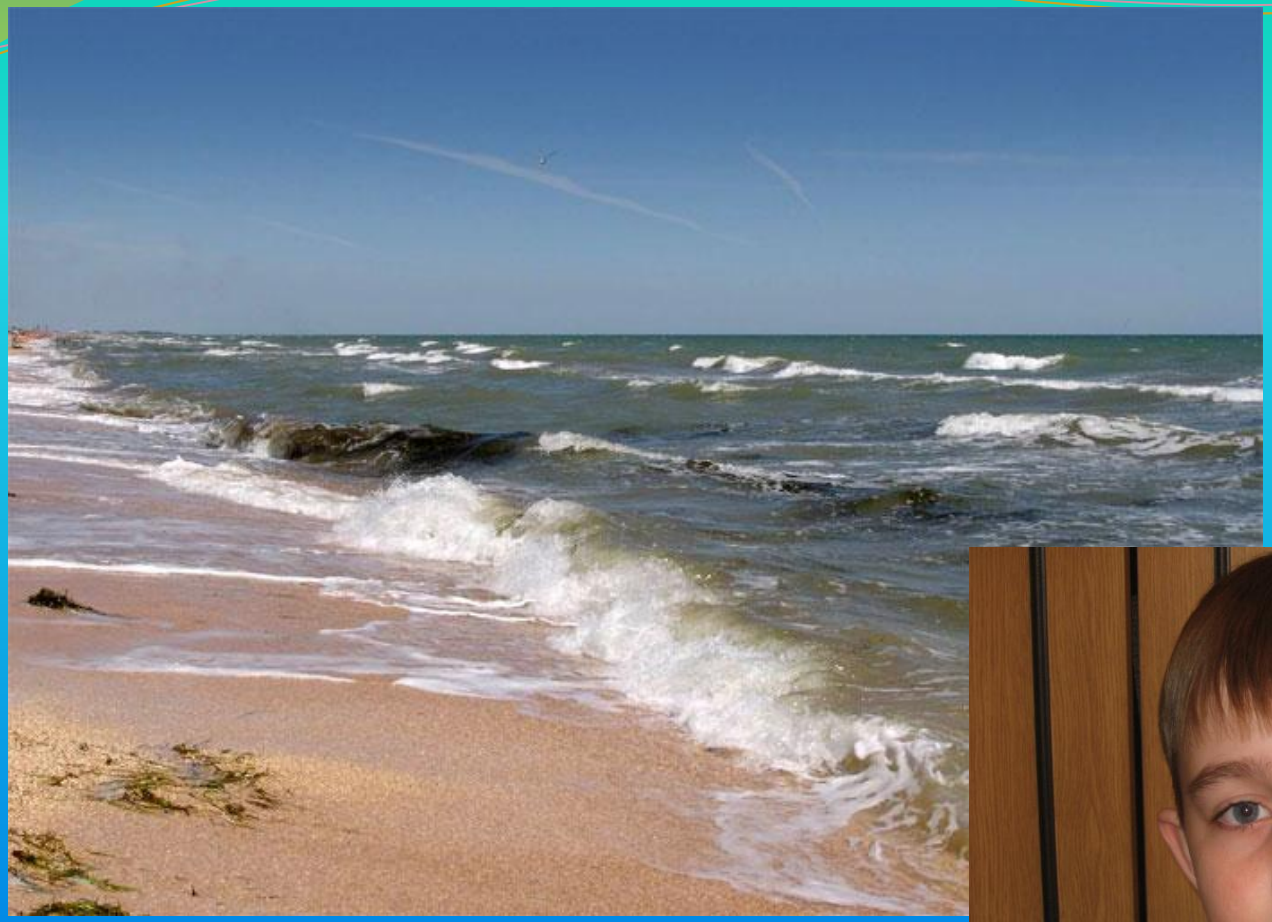








Чаще бывать на море



Хочешь хорошо учиться –
Йод может очень пригодиться!