



# Актуальность

- Каждый шестой житель Земли страдает от йодного дефицита. Из воды и воздуха мы потребляем до 10% йода, остальные 90% обеспечиваются продуктами питания.



# Цель:

- исследование влияния йода на живые организмы, продукты питания.



# Задачи:

- **изучить литературу о влиянии йода на организм человека, животных, продукты питания.**
- **провести анкетирование учащихся**
- **провести исследование нехватки йода в организме учащихся**
- **провести классный час**



# Йод — редкий элемент.

- Присутствует в живых организмах, больше всего в водорослях. Известен в природе также в свободной форме.
- В природе в свободной форме, в качестве минерала, в источниках Везувия, на острове в Италии.



# Применение

- 5-процентный спиртовой раствор йода используется для дезинфекции кожи вокруг повреждения.
- В криминалистике пары йода применяются для обнаружения отпечатков пальцев на бумагах, например, на купюрах.
- Йод – необходимый для животных и человека микроэлемент. В первую очередь он необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Она играет важную роль в обмене веществ.



# 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

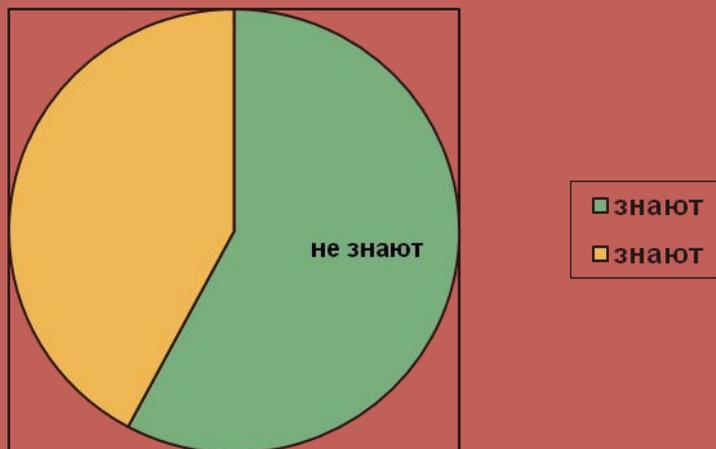


# Заболевания, при дефиците йода



# АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ

1 вопрос: Вы знаете, в каких продуктах содержится йод?



## 2 вопрос: Распределите продукты в порядке частоты их употребления.



# Тест на выявление недостатка йода в организме

- взять 3-5% раствор йода и смочить им ватную палочку;
- нанести раствор йода на внутреннюю поверхность бедра в виде сетки;
- после нанесения сетки пронаблюдать, через какое время она исчезнет.
- Если сетка исчезает через:
  - 3-4 часа, то йод организму просто необходим;
  - 6-8 часов – нехватка йода не так заметна;
  - сутки – йод в организме в норме



# Мы проверяем недостаток йода



# Продукты питания, богатые содержанием йода



- 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)

Можно принимать препараты,  
приготовленные на основе  
водорослей- ламинария.



# Профилактика

- Поездки к морю – отличная профилактика йододефицита



# Обнаружить крахмал мне помогла настойка йода из домашней аптечки.

- крахмал содержится во многих овощах и фруктах.



# 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!
- Будьте здоровы!

