

Проект «Для чего нужен йод?»



Выполнила: ученица 7 класса
ГБОУ СО «СОШ№2»
Караковская Ирина.
Руководитель: Овчинникова Л.

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

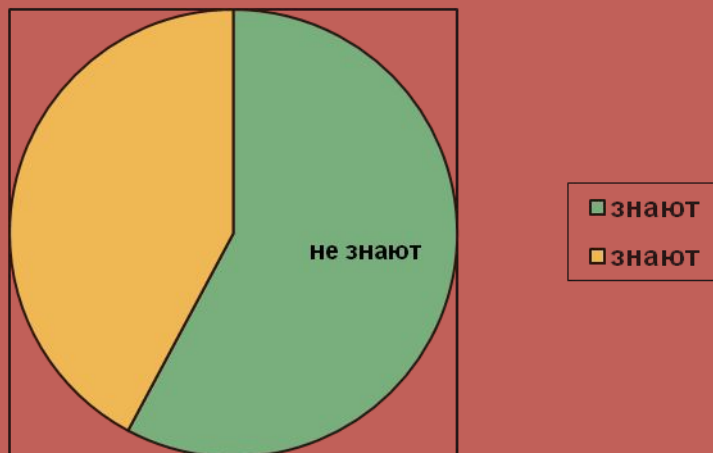


Заболевания, при дефиците йода



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!

