**08.11.2021 6-А 6-Б Основи здоровя Вахненко В.М.**

**Тема. Профілактика йододефіциту і діабету.**

**Робота над темою**

1. *Значення йоду в житті людини*

Чому існує проблема йододефіциту? Йод — хімічний елемент, відомий усім, але мало хто знає про його справжню роль у людському здоров'ї.

Йод бере участь в обміні абсолютно всіх речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів. І якщо є дефіцит йоду, повністю порушу­ється весь обмінний процес, тобто не відбувається нормального засвоєння всіх корисних речовин, які споживаються.

За своє життя людина споживає близько 5 – 6 грамів йоду, тобто 1 чайну ложку. Важливо, щоб ця невелика кількість була рівномірно розподілена протягом усього життя. Добова потреба в йоді становить 0,1 – 0,2 мкг.

У звичайних продуктах харчування вміст йоду незначний. Найбільше йо­го в морській капусті. У тих країнах і регіонах, які розташовані поблизу моря, і в яких морепро­дукти — майже основний вид харчування, ніколи не спостерігається йододе­фіциту. А в тих країнах, до яких морепродуктів завозиться мало і ціни на них високі, проблема нестачі йоду стоїть дуже гостро. До них належить і Україна.

Йод – це мікроелемент, необхідний для нормального фізичного і психічного розвитку та працездатності людини. Дефіцит йоду в організмі може призвести до багатьох розладів: виникнення зобу (захворювання щитовидної залози), порушення обміну речовин, втрати слуху, затримки фізичного і розумового розвитку.

У менш важливих випадках, йододефіцит спричиняє апатію, зниження розумової активності, пам’яті, здатності до концентрації уваги. Тому, йододефіцит є державною проблемою, розв’язання якої допоможе зберегти інтелект нації.

В Україні спостерігається природний дефіцит йоду. Щоб запо­бігти проблемам, пов'язаним із йододсфіцнтом, треба вживати більше морепродуктів — риби, морської капусти, креветок, мідій, кальмарів.

Але найкращий вибір – це йодована сіль.

Існує ще одне тяжке захворювання, що пов’язане з порушенням роботи підшлункової залози — діабет. Підшлункова залоза виробляє гормон інсулін. Без інсуліну порушується переробка та потрапляння глюкози в клітини організму.

Глюкоза — це вуглевод, що є основним джерелом енергії в організмі людини.

Зловживання цукром і солодощами може призвести до хвороби, яка називається діабет. При цьому захворюванні порушується обмін речовинами. Хворий на діабет відчуває невгасиму спрагу, потребу в частому сечовиділенні. Для профілактики цукрового діабету треба правильно харчуватися, бути фізично активним і вести здоровий спосіб життя

**VІ.Домашнє завдання**

Опрацювати § 7 підручника, дати усну відповідь на запитання за її змістом.

Переглянути вiдеоурок

Основи здоровя 6 кл. Профiлактика йододефiциту та дiабету (Людмила Ольшанська).

Виконати тестову роботу. Профiлактика йододефiциту та дiабету (Селюкова Н.О.)