

**Балтач муниципаль районы**  
**МБГБУ “Шубан ТГБМ”**

**“Күзләр һәм күрү “**

**проект**

**3нче сыйныф**

Житәкчесе :Шарипова Л.У.

Башкаручы : Валиуллина Х. Г.

**2021 – 2022нче уку елы**

# Проект «Күзләр һәм күрү»

## Эчтәлек

### Кереш

- 1.Күзләрнең төзелеше .
- 2.Күз күреме начараю сәбәпләре .
- 3.Күз күреме яхшырту кагыйдәләре.
- 4.Йомгаклау.
- 5.Әдәбият.

### Кереш

Кеше әйләнә- тирә дөньяны сизү органнары ярдәмендә танып белә .Кешедә тышкы дөнья белән аралашуга ярдәм итүче биш сизү органы бар :күрү органы – күзләр,ишетү органы – колаклар,ис сизү органы – борын,тәм сизү органы – тел, тиеп сизү органы – тире .

Минемчә , дөньяның бөтен матурлыгын күрә алу – ул иң зур бүләк.

Шулай ук мин мәктәбебездә күзлек киюче укучыларның саны арта баруга да игътибар итәм.Көз аенда күз табибы – офтальмолог килеп күзләрне караганнан соң ,күзлек алырга дигән тәкъдимнәр елдан – ел арта .

Жәй көне мин “СМЕШАРИКИ - ПИН - КОД” дигән мультфильм карадым. Бу мультфильм геройлары күзләрнең ничек эшләве турында сөйләделәр. Быел исә бу тема белән без әйләнә- тирә дөнья дәрәсәндә очраштык. Шуннан соң миндә күзләр турында ,без ни өчен һәм ничек күрәбез,күз күреме ничек саклап булуын өйрәнү теләге артты.

Максат: без ничек һәм нәрсә өчен күрәбез ,күзләрнең яхшы күрүен ничек саклап була , күзләрнең сәламәтлеге турында кайгырту турындагы сорауларны өйрәнү.

### Бурычлар :

1. Тема буенча китаплардан уку.
2. Күзләрнең күрүе начараю сәбәпләрен ачыклау.
3. Күзләрне саклау кагыйдәләрен өйрәнү.

### Эзләнү ысуллары :

1. Кирәкле әдәбиятны уку .
2. Тәҗрибәләр үткөрү.
3. Табиб белән сөйләшү.
4. Классташларым белән анкета үткөрү.
5. Күзләрнең күрүен яхшырту турында истәлек язу.

Өйрәнү объекты : күрү органы буларак күзләр.

Өйрәнү предметы: күзләрнең күрү сәләтен саклау.

Гипотеза: әгәр күзләрнең сәламәтлеге турында кайгыртсаң, күзләрнең күрү сәләтен озак вакытларга саклап була дип фикер йөртк .

## Күзләрнең төзелеше

Минем сезгә соравым бар : хайваннар арасынан иң яхшы күрүче жан иясен әйтә аласызмы ?

- Иң яхшы күрүче дип бөркетне атар идем.

Ул иң биеккә күтәрелеп тә , хәтта болытлар арасынан да жирдәге табышын күреп ала .Төнлә мәче башлы ябалак бик яхшы күрә .Ул да караңгыда тычканны тиз эзләп таба.Ә кеше бөркет кебек үткен күзле тугел.Ә төнлә мәче башлы ябалак кебек күрми дә .Ләкин күзләр кешенең төп ярдәмчеләре булып кала .Чөнки күзләр ярдәмендә без тирә-ягыбыздагы предметларны күрәбез ,предметларның төсен ,формасын ,зурлыгын аерабыз.

Формасы буенча күз шарны хәтерләтә .Күз,төгәлрәге күз алмасы ,күз чокырында урнашкан.Күз чокырының төбендә ярык бар,аның аша күзгә кан тамырлары һәм нервлар керә.Күз алмасына аны төрле якка йөртәргә мөмкинлек бирүче мускуллар килә .Күзне күз кабагы ,керфекләр һәм каш саклый . Күз алмасын тышкы яктан аксыл тышча ,яки склера каплап тора,ул алгы өлештә үтә күренмәле мөгезпәрдәгә күчә.Бу катлау яктылык нурларын иркен үткәрә .

Склера артында – тамырлы тышча .Анда кан тамырлары бик күп.Күзнең алгы өлешендә тамырлы тышча төсле тышчага күчә .Төсле тышча күзнең төсен билгели.

Шунысы кызык , туганда һәрбер бала зәңгәр күзле булып туа . .Аларның кайберләренең күзләре гомергә зәңгәр булып кала, ә кайбер балаларның туганнан соң берничә ай үткәч күз төсе үзгәрә .Бу нәрсәгә бәйле ? Күзләрнең төсе **төсле тышчага һәм ул “меланин”** дип атала.

**Меланинның күләме күзнең төсен билгели** .Әгәр күздә бу пигмент күп булса , күзләр кара төстә , корән төстә,ачык корән төстә була.,әгәр меланин аз булса күзләр яшел яки зәңгәр төстә була .Күзләрнең төсе яшәү дәверендә дә үзгәрергә мөмкин .Кайвакыт туганнан соң баланың күзләре ачык төстән кара төскә үзгәрергә мөмкин.Бу төсле тышча меланин туплану белән бәйле

### *Күзнең төзелеше*

Төсле тышчаның нәкъ уртасында түгәрәк тишем – күз карасы ,яки бәбәге урнашкан .Ул фотоаппаратның диафрагмасы ролен үти:шома мускул тукымасы күзәнәкләре аркасында күз карасы предметны ачык күрү өчен кирәк кадәр яктылык жибәреп киңәя һәм тарая ала .

Күз карасы артында ике ягы кабарынкы линзаны хәтерләткән хрусталик (күз ясмыгы) урнашкан.Предмет күздән ерак торганда ,хрусталик яссылана төшә,якын булганда ,яктылык нурларын күзнең челтәркатлау дип аталган арткы эчке стенасына туплап (фокуслап) ,үзенең кабарынкылыгын арттыра .

Күзнең эчке өлеше – пияласыман жисем белән ,ә мөгезпәрдә һәм төсле тышча, төсле тышча һәм хрусталик аралары үтә күренмәле сыеклык белән тулган Шуңа күрә күз эчендә яктылык бертш үтә күренмәле тирәлек аша уза .үтә күренмәле сыеклык белән тулган .

## Практик өлеш

### № 1 тәжрибә :

Мин әниемне урындыкка утырттым да кесә фонаре белән күзләренә яктырттым.Яктылык көчле булганда күз алмасы кысыла.Фонарьне сүндердем , берникадәр вакыттан соң күз алмасы зурайды .

### Нәтижә ясыйбыз:

Күз алмасы яктылык күләмен көйли .Әгәр яктылык житмәсә күз алмасы үзеннән үзе зурая .Әгәр яктылык житсә , ул кирәгенчә кысыла .

### № 2 тәжрибә :

Фольгадан калган картон труба алдым һәм аны сул як күземә китердем.Уң кулымның уч төбе белән уң күземне капладым . Сул күзем белән трубадан ,ә уң күзем белән каршыдагы уч төбенә карадым.

### Нәтижә:

Мина уч төбем тишек булып күренде.Бу ике күз төрле ике әйбер күргәнгә шулай булды . Чөнки баш мие ике сурәтне берләштерергә тырыша ,шунлыктан ялган картина килеп чыга .

Нәтижә ясыйбыз : күзләр төрле әйберләренә күрәләр , ләкин баш мие аларны берләштереп бер сурәт итеп күсәтә.

### № 3 тәжрибә:

Икенче көнне мин 20 минут телефонда уйнадым һәм шул ук китаптан минутына 78 сүз укыдым . Алдагы көнне 40 минут телефонда уйнадым һәм 68 сүз укыдым .

Нәтижә: укыган сүзләр саны кимегәннән кими барды .

Нәтижә ясыим : телефонда яки компьютерда уйнау күзләрнең күрүен начарайта ..

Шартлар	1 минутка укыган сүз саны
Телефонда 5 көн уен уйнамадым	<u>91 сүз</u>
Телефонда 20 минут уен уйнадым	<u>78 сүз</u>
Телефонда 40 минут уен уйнадым	<u>68 сүз</u>

## Күзләрнең күрүе начараю сәбәпләре

Минем ни өчен тора бара күзләр начар күрә башлавы һәм аларны саклау турында беләсем килде .

Каникул вакытында мин әтием белән районыбызның офтальмологына бардык . Күпьяллык эш тәҗрибәсе туплаган Ләйлә Нурисламовна мина күзләрнең начараю сәбәпләре турында сөйләде .Аның сәбәпләре :

- күзләрнең начар күрүе нәселдән килү ;  
начар экология ;
- тумыштан килгән яисә яшәү дәверендә барлыкка килгән авырулар ;
- Менә шушы сәбәпләр нәтижәсендә балаларның күзләре начар күрә башларга мөмкин дип аңлатты ул.

Ләкин башка сәбәпләр дә, мәсәлән, сәгатьләр буе мультфильм карау ,компьютерда яки телефонда уен уйнау ,мәктәптә кирәгеннән артык ару да күзләрнең начар күрә башлавына китерә.Төп сәбәп – көндәлек режимны үтәмәү.Бигрәк тә кирәгеннән артык бер урында хәрәкәтләнмичә утыру . 7-9 яшьлек балалар көненә кимендә 2-3 сәгать саф һавада йөрергә, туйганчы ,ягъни 10 сәгать йокларга тиеш. Күзләр яхшы күсен өчен спорт белән, бигрәк тә йөзү төре белән шөгыйльләнергә кирәк.

Китаплардан укып , табибны тынлап мин күзләрне сакларга кирәклегенә инандым .Өлеге сорауны өйрәнү һәм үземә нәтижәләр ясау өчен мин үз яшәтәшләремнән сорашу үткәргә булдым .Мин аларның күзләренең яхшы күрүен саклауга мөнәсәбәтләрен ачыкыйсым килде. Укытучы белән берлектә без анкета сораулары эзерләдек. Менә нинди нәтижәләр килеп чыкты

Анкетага җавап бирүдә 10 бала катнашты .

Сорашу нәтижәләрен таблицәга урнаштырдым:

«Мин күзләрем турында ничек кайгыртам» сорашуының нәтижәләре

<b>Сораулар</b>	<b>ӘЙЕ</b>	<b>ЮК</b>
1. Һәрвакыт утырып укыйм	6	4
2. Укыганда тәнәфес ясап укыйм.	2	8
3. Язганда дәрәс утыруга игътибар итәм.	7	3
4. Дәрәсләремне хәзерли торган урында яктылык җитә .	9	1
5. Күзләр өчен гимнастика ясыям.	8	2
6. Даими саф һавада булаам.	10	-
7. Тукланганда үсемлектән алынган продуктларны кулланам..	10	-
8. Телевизордан балалар өчен булган тапшыруларны гына карыйм ..	10	-
9. Күзләремне ят әйберләр керүдән саклыйм .	10	-
10. Елга бер тапкыр күз табибына барам .	10	-

## Нәтижә ясыйбыз:

1. Минем яштышларемнең күбесе күзләрен саклауга игътибар итә:

- даими саф һавада булалар;
- дәрәс тукланырга тырышалар ;
- вакытларын телевизор каршында күп үткәрмиләр ;
- күзләренең сәламәтлеген саклайлар ;
- елга бер тапкыр күзләрен табибка тикшертәләр ;

2. Сорашулардан күренгәнчә күзләргә тиешле игътибар җитмәү дә ачыкланды :

- барлык иптәшләрем дә утырып укымыйлар ;
- укыганда күзләрне ял иттерү өчен тәнәфес ясамыйлар;

язганда туры утыруга игътибар итмиләр ;

- дәрәс хәзерләгәндә яктылык җитми ;
- күзләр өчен гимнастика ясалмый ;

Күзләрнең сакларга кирәк..Миндә бер фикер туды .Күзләрне сакларга дигән киңәшләр язылган истәлек булдырырга һәм аны классташларыма таратырга уйладым .

## Күзләрнең яхшы күрүен саклауга кагыйдәләр

Мин сезгә күзләрегезне үч төпләре белән капларга һәм берничә минут шулай утырып торырга тәкъдим итәм.Берни дә күрмичә утырып тору сезгә бик авыр булды . Әгәр шулай гомер буге бернәрсә дә күрми торган булсаң, нишләргә кирәк ?

Шуңа күрә мин Сезгә күзләрне саклау турында берничә кагыйдә тәкъдим итәм.

1. Безнең күп вакытыбыз мәктәптә һәм өйдә язу өстәле яки парта артында утырып үтә .Шуңа күрә өстәлне дә , партаны да үзеңнең бугеңа туры килгәнне сайларга .

2. Дәрәстә язганда дәфтәргә , китапка якин бөгелмәскә – үзеңнең гәүдәңне туры тотарга .

3. Күзләр белән эшли торган эш башкарганда (уку,язу,кул эшләре башкару ) тиешле яктылык булу төп шарт .Язу өстәле артында утырганда гадәти көн яктылыгы әйбәт ,төсле утлардан файдалану тәкъдим ителми .Яктылык өстәлгә сул яктан яисә алдан ,ә сулагайлар өчен уң яктан яисә алдан төшөргә тиеш . Әгәр яктылык житмәсә ,өстәл лампаларыннан файдаланырга кирәк . Бүлмәне яктыртучы ут һәм өстәл лампасының яктылыгы бертөрле булырга тиеш .

4. Ятып укырга ярамый , чөнки ятып укыганда текстны яхшы күреп бетерү мөмкин түгел ,шунлыктан күзләр тиз арый ;

5. Без туклана торган ризыклар төрле-төрле һәм сыйфатлы булырга тиеш.Ризык составында аксымнар ,углеводлар , витаминнар булырга тиешлеген истә тотарга .

Күзләр өчен файдалы булган кишер ,кара жиләк ,хөрмә ,помидор ,облепиха, миләш ашарга кирәк.

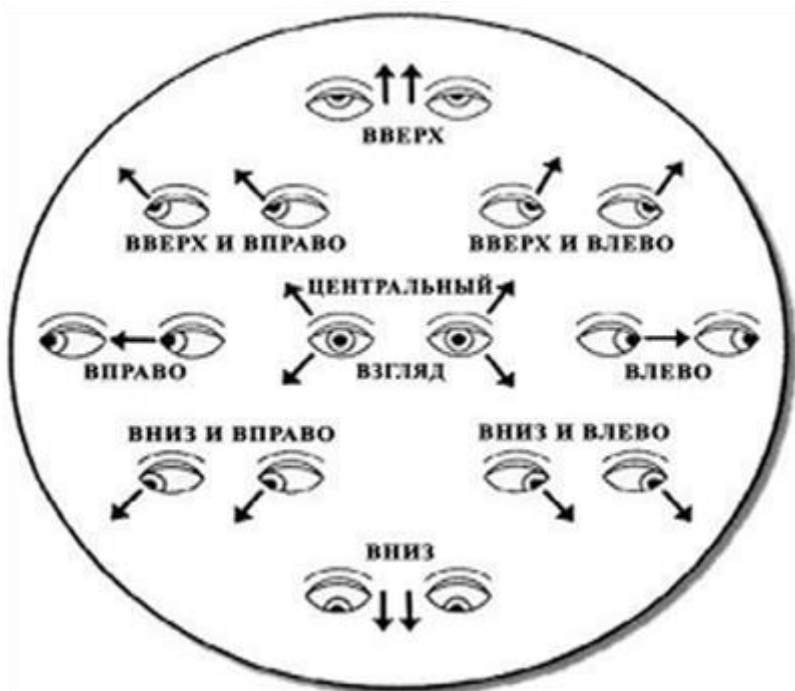
6. Күзләрне даими тикшертеп торырга,елга бер тапкыр мөжбүри табибка барырга онытма . Чөнки бер ел эчендә килеп чыккан авыруны табиб ярдәме белән вакытында дөвалау мөмкинлеге бар .

7. Компьютер һәм телевизор каршында озак утырмакка .

8. Озак вакыт укырга яисә язарга туры килсә , күзләргә гимнастика ясап ял иттерүне онытма . 20 – 25 минут күзләр белән тыгыз эшләргә туры килсә ,бераз еракка – күккә яисә тәрәзәдән еракка карап торып күзләрне ял иттерергә .

9. Күзләр яхшы күрсен өчен күз мускулларын эшләтергә кирәк .Димәк теләсә кайсы кеше күзләр өчен мөһим күнегүләр ясап , күз күремен яхшырта ала дигән сүз .

10. Күзләр өчен гимнастика яарга .



## Йомгаклау

Тикшерү – эзләнү аша мин ни өчен һәм ничек күрүебезне ачыkladым , ни өчен күзләр начар күрә башлай , күзләрне саклау, күзләр арыганда вакытында ял иттерү кирәклеген белдем.

Шулай итеп , әгәр күзләрнең сәламәтлеген саклауга игътибар бирсәң, ошак вакытларга яхшы күрүеңне саклай аласың дигән гипотезамны исбатладым .

Әгәр күзләргә даими һәм тырышып ярдәм күрсәтсәң , күз күремен саклап була, ә иң мөһиме , күзләрнең начар күрә башласа , бүген әйтелгән киңәшләр

ярдәме белән аларның күрүен яхшыртып була .

Шуны онытмагыз : күзләрнең яхшы күрүен югалту бик тиз , ә аларны саклавы авыр. Шуңа күрә минем эзләнүләремнең сезгә ярдәме тисен

дигән теләктә чыгышымны тәмамлайм. Игътибарыгыз өчен рәхмәт .

## Әдәбият

Большая Детская Энциклопедия. - АСТ «Астрель», 2000. – с.140-144

1. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Медицина. – М.: «АСТ», 1996. – с.229-232
2. Интернет һәм вакытлы матбугат чыганақлары .



## Приложение

### Уважаемый одноклассник!

Я, Пётр Ткаченко, прошу Вас принять участие в исследовании «**Как я забочусь о своих глазах**».

Ответьте, пожалуйста, на ряд несложных вопросов, это не займет много времени.

Для правильного заполнения анкеты достаточно поставить галочку или крестик напротив вопроса в графе «*да*» или «*нет*», наиболее точно соответствующий вашему мнению.

<b>Вопросы</b>	<b>ДА</b>	<b>НЕТ</b>
1. Всегда читаю сидя.		
2. Делаю перерывы во время чтения.		
3. Слежу за посадкой при письме.		
4. Делаю уроки при хорошем освещении.		
5. Делаю гимнастику для глаз.		
6. Часто бываю на свежем воздухе.		
7. Употребляю в пищу растительные продукты.		
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.		

9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.		
10. Каждый год проверяю свое зрение у врача		

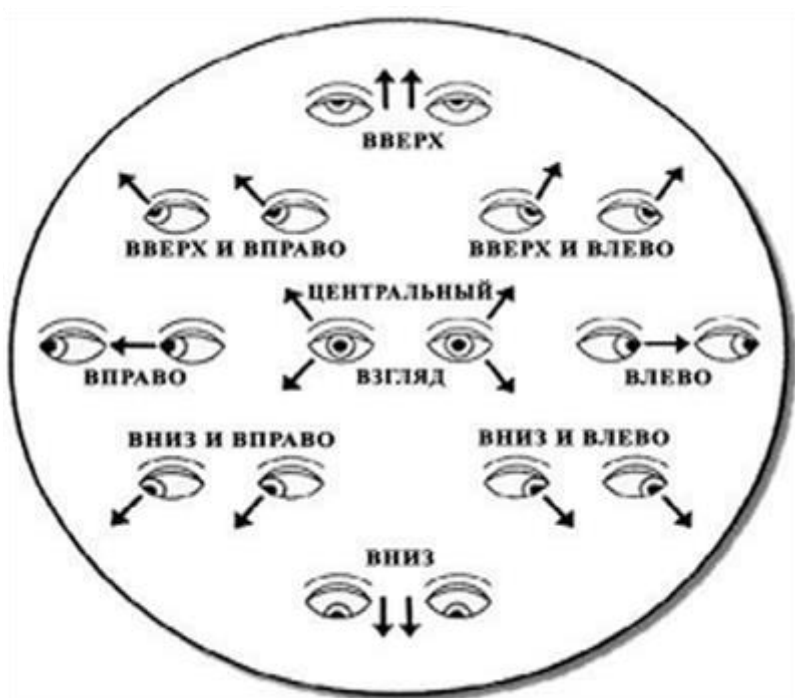
Возраст \_\_\_\_\_ лет

*Благодарю за внимание!*

### Памятка. «Как заботиться о своих глазах»

1. Подбирай стол и стул по своему росту.
2. Не наклоняйся близко к тетради, книге, учебнику.
3. Соблюдай осанку.
4. Достаточное освещение – обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. п.) Работая за письменным столом, предпочтительнее естественный дневной свет, падающий на стол слева и спереди, а для левши справа и спереди. Если его недостаточно, то используется искусственное освещение - это настольная лампа и общий свет.
5. Не читай лёжа.
6. Питайся разнообразной и полноценной пищей.
7. Один раз в год посещай окулиста.
8. Меньше смотри телевизор и играй в компьютерные игры.
9. Занимайся спортом.
10. Чередуй занятия.
11. Делай гимнастику для глаз.

### Күзләр өчен гимнастика



Выполняйте упражнения, сидя на стуле, в спокойной обстановке 2-3 раза в день по 10-12 раз каждое упражнение.

