

Яңа Чишмә районы Чертуш башлангычы мәктәбе-балалар  
бакчасы

# Кузләрегезне саклагыз!

фәнни-эзләнү эше

*Эшләде:*

*Минабетдинова Динара,*

*3 сыйныф укучысы*

*Житәкчесе:*

*Мусина Р.Р., I категорияле*

*башлангыч сыйныф укытучысы*

# Максат

*\*Күз күремени, күз сәламәтлеген  
ничек сакларга? - дигән сорауны  
өйрәнү*

# Бурычлар

- \* 1.Бу темага карата материалларны өйрөнү.
- \* 2.Күз кураме начарланунын сәбәпләрен ачыклау.
- \* 3.Күз авырулары аларны дөвалау ысуллары белән танышу.
- \* 3.Күзне саклау кагыйдәләре белән танышу.
- \* 4."Күзегезне саклагыз" дигән темага буклет чыгару.

# Эзлэнү методлары

- \* 1.Материал туплау
- \* 2.Беседа үткөрү
- \* 3.Практик тэжрибэлэр
- \* 4.Анкета

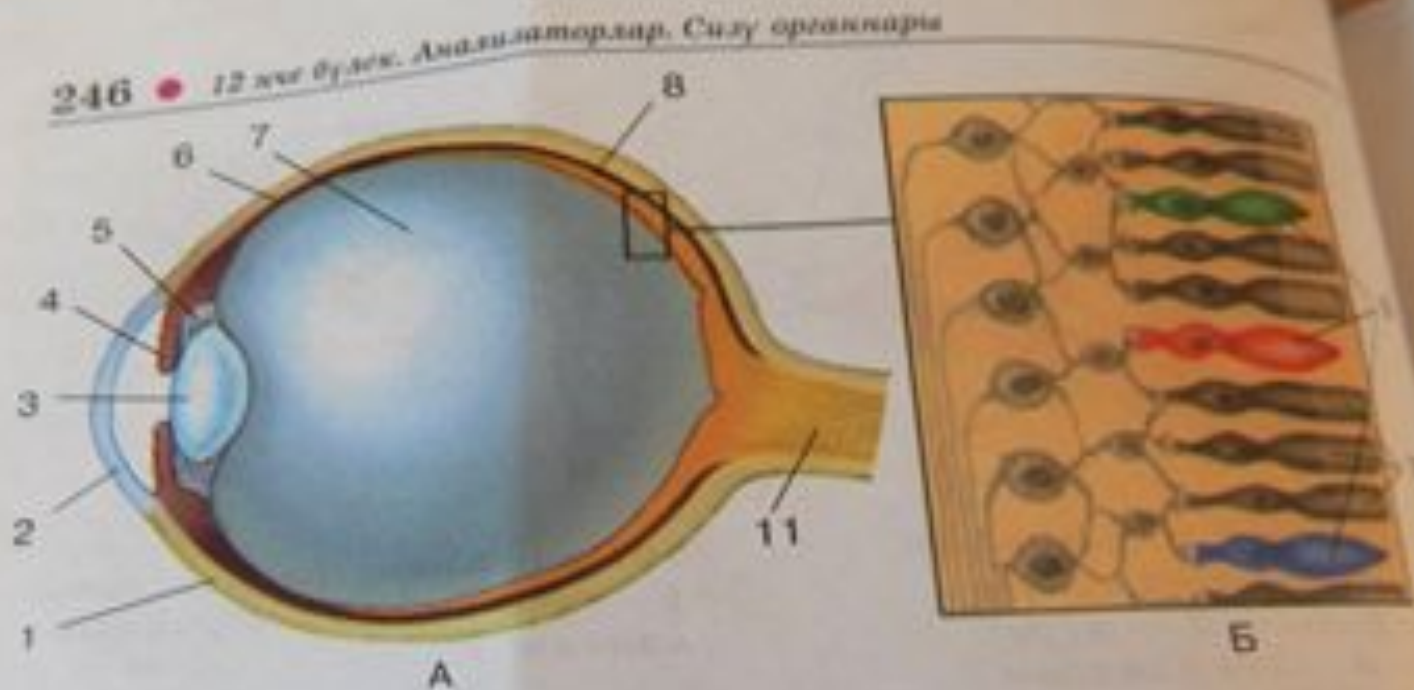


**Эзлэнү объекты:** Күз-күрү органы

**Эзлэнү предметы:** Куз күременә  
игътибарлы карашта булу.

**Гипотеза:** Әгәр дә күз сәламәтлегенә  
игътибарлы булсан, яхшы күрү сәләтен  
озак саклап буламы?.

# Күз төзелеше



102 нче рәсем. Күзнең төзелеше.  
А — күзнең эчке төзелеше; Б — яктылыкны кабул итү: 1 — склра (аксыл тышча); 2 — мөгезкатлау; 3 — хрусталик (күз асмыгы); 4 — төсле тышча һәм күз карасы; 5 — керфекчел тәнчек; 6 — тамырлы тышча; 7 — пыяласыман жисем; 8 — челтәркатлау; 9 — колбачыклар; 10 — таякчыклар; 11 — күрү нервысы

# 1 нче тэжрибэ



Күзлэр предметларны якын итеп караганда, тиз ариймы, эллэ якыннанмы?

**Нэтижэ:** Күз хрусталигын хэрэкэткэ китерүче мускуллар якын караганда киеренкелэнэлэр, э ерактан караганда күзлэр ял итэ, чөнки хрусталик яссылана төшэ. Шуңа күрэ, врачлар да эйберлэрне ерактан карауны-күзлэргэ ял дип санийлар.

## 2 нче тәжрибә



- \* Көчле утта күз карасы кысылды, утны сүндерүгә киңәйде.
- \* **Нәтижә:** Димәк: күз карасы фотоаппаратның диаграмасы ролен үти: шома мускул тукумасы күзәнәкләре аркасында предметны ачык күрү өчен кирәк кадәр яктылык жибәреп киңәя һәм тарая ала. Димәк якты куп булганда киңәя күз карасы, ә яктылык житмәгәндә кысыла



# 3 нче тәжрибә



- \* Күзләр ике предметны күрә: уч һәм мин күргән тишекне торба аша. Тик ми бу ике предметны бергә күрергә тели, шуңа күрә алдавыч картина килеп чыга.
- \* **Нәтижә:** Күзләр төрле рәсемне күрә, ә ми бу рәсемнәрне берләштерә һәм бербөтен ясый.

# Күз күремениң начарлану сәбәпләре



<b>Балалар саны</b>	<b>2 класс</b> <b>Уку елы башында</b> <b>(сентябрь 2012нче ел.)</b>		<b>3 класс</b> <b>Уку елы башында</b> <b>(сентябрь 2013 нче.)</b>	
	<b>Күз күреме нормасы</b>	<b>Күз күреме начараю</b>	<b>Күз күреме нормасы</b>	<b>Күз күреме начараю</b>
<b>4 укучы</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

# Анкета « Мин ничек күзлөрөмнө саклыйм? »

Сораулар	эйе	юк
1. Һәрвакыт утырып укыйм	4	-
2. Укыганда тәнәфесләр ясыим.	2	2
3. Дорес утырып язам.	3	1
4. Дәреслөрөнне яктылыкта карыйм.	4	-
5. Күземә гимнастика ясыим.	1	3
6. Саф һада һәрвакыт булам.	2	2
7. Ашауда яшелчәләргә өстенлек бирәм.	3	1
8. Телевизордан балалар тапшыруы гына карыйм.	2	2
9.Ел саен күз табибында күренәм	3	1

# Күз күремениң начарлану сәбәпләре

- \* 1. Нәселдәнлек
- \* 2. Начар экология
- \* 3. Килеп чыккан күз авырулары
- \* 4. Уку йөклелеге

# Күз авырулары

- \* **Конъюнктивит .**
- \* **Арпа**
- \* **Ерактан начар күрү  
(близорукость)**
- \* **Якыннан күрмәү  
(дальнозоркость)**

# Күз күремен саклау өчен кагыйдэлэр

1. Укыганда, язганда эш урыны яхшы яктыртылсын, тик шуны да онытмаска кирэк көчле яктылык күзгә төшергә түгел.
2. Китап һәм дәфтәр күздән 30-35 сантиметр ераклыкта торырга тиеш.
3. Язганда яктылык сульяктан төшергә тиеш, югыйсә уңьякны күлэгәсе дәфтәрне каплай.
4. Яткан килеш укырга ярамай.
5. Ашау рационы яшелчэләр белән баетылган булырга тиеш.
6. Ел саен күз табибына куренеп торырга кирэк.
7. Озаклап телевизор карау, компьютерда озак эшләү, күз өчен зарарлы, шуна телевидение тапшыруларын 1.5 сәгатьтән артык карарга ярамай.
8. Күзне кул белән ышкырга ярамай, чуп яки куркыныч бактерияләр керергә мөмкин. Күзне чиста кульяулык белән генә сөртөргә кирэк.
9. Озак укыганда язганда, рәсем ясаганда һәр 20 минут үткән саен, күзгә ял бир: тәрәзә аша еракка карап 20 гә кадәр сана. Бу күнегүне без һәр дәрестә ясайбыз.





## Йомгаклау

Эзләнү –тикшеренү эшләре аша,без куз күремениң начарлану сәбәпләрен ачыкладык, күзләребезгә сак карарга өйрәндөк ,арыганда күзләргә ял итү өчен күнегүләр белән дә таныштык.

Шулай итеп,безнен тарафтан бирелгән гипотеза,тулысынча расланды.Димәк,һәрвакыт күз күремени саклап торсак, сәламәтлекне озак саклап була дидек.Ә иң мөхиме,әгәр күз күреме начарланса,гади генә кагыйдәләрне үтәп тә, саклап була,дигән нәтижәгә килдек.

Минем бу эшем дусларыма,сыйныфташларыма күз күремени саклар һәм ныгытыр өчен ярдәм итсен иде.Чөнки күз күремени югалту жинел ,ә менә саклап тору авыр.

# Файдаланылган әдәбият

1. Әйләнә-тирә. А. А. Плещаков
2. Биология. 8 сыйныф. Д. В. Колесов
3. Кем ул? Нәрсә ул?. Энциклопедия
4. ” Мәгариф” журналы. 2008 нче, № 4
4. [www.openclass.ru/node/55070](http://www.openclass.ru/node/55070)
5. <http://school-collection.edu.ru>

# Әйдәгез, ял итәбез!

## \* Күзләргә күнегүләр

- \* **1. Күнегү "Күбәләк!"**. Баш тик тора, бары тик күзләр белән генә эшлибез. "Рәсем" бит үлчәмендә генә торырга тиеш. Күз алмасы мускулларына коч китермәгез.
- \* Күзләр белән шул тәртиптә карыйбыз: түбән сульяк почмакка, өскә уньяк почмакка Ә хәзер киресенчә: түбән уньяк почмакка, өскә сульякка карыйбыз.
- \* **2. Күнегү "Сигезле"**. Күзләр белән сигезле ясыйбыз. Әле берьякка, әле икенче якка. Күзегезне кысыгыз жиңел генә.
- \* **3. Күнегү "Зур түгәрәк"**. Күз белән түгәрәк хәрәкәтләр ясыйбыз. Башыбыз тик тора. Күз алдыгызга алтын төсендәге цифрблатлы сәгатьне күз алдына китерегез. Бу төс күз күремен яхшырта. Цифрблаттагы саннарны карап чыгыгыз әкрен генә, әле бер ,әле икенче якка.
- \*

**Кешененң күзе- ул үтә нәзек һәм  
бәһасез кыйммәт хәзинә!**

**Күрү бәхетен балачактан  
саклагыз!**