**Уус-Алдан улууһа**

**Уһун-Күөл орто оскуолата**

**“Хараҕы оҕо саастан харыстааһын-доруобай буолуу мэктиэтэ”**

**Үлэни толордо**

**Уһун-Күөл орто оскуолатын учуутала**

**Лыткина Юлия Робертовна.**

**Ахсынньы ый, 2023с.**

**Иьинээ5итэ**

1.Киириитэ

2.Харах туһунан уус-уран айымньыларга

3.Оҕо хараҕа туохтан мөлтүүрүн чинчийии

4.Харах туохтан мөлтүүрүй?

5.Хара5ы сынньатар, эмтиир ньымалар.

6.Тумук

7.Туттуллубут литература

**Тема: Хараҕы оҕо саастан харыстааһын-доруобай буолуу мэктиэтэ**

**Сыала-соруга:** Оскуола оҕотун хараҕын тоҕо мөлтүүрүн үөрэтии, хараҕы харыстыыр профилактическай ньымалары чинчийии.

**Улэм актуальноьа:**

Хараҕы харыстааһын үлэтэ оскуола саастан саҕаланыахтаах. Харах гигиената-бу хас биирдии о5о, киһи тус бэйэтин көрүнүүтэ.

**Гипотезата:**

**Оҕо кыра сааһыттан хараҕын харыстыы үөрэннэҕинэ**, харыстыыр ньымалары бэйэтэ билэр буолла5ына, о5о үчүгэйдик уерэнэн, бары еттунэн сайдан киэҥ билиилээх үтүө үлэһит буолар кыахтанар, инники кэскилэ түстэнэр.

**Киириитэ.**

**Харах** — [көрөр](https://sah.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D3%A9%D1%80%D2%AF%D2%AF&action=edit&redlink=1) [орган](https://sah.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)), тулалыыр эйгэ көстүүлэрин иҥэринэр, [күн](https://sah.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D2%AF%D0%BD" \o "Күн) сырдыгын ньиэрбэ импульса оҥорон уларытар. Харах мөкүнүгүттэн, харах ньиэрбэтиттэн кини бүрүөлэриттэн көрөр орган турар.

**Харах мөкүнүгэ** шар быһыылаах, инники уонна кэнники полюстаах. Инники полюһугар **харах дьэнкир бүрүөтэ** (роговица) баар, кэнники полюһугар харах ньиэрбэтэ мэйиигэ тахсар сирэ баар.

**Радужка** — сосудистай бүрүө ордук инники чааһа, дьэҥкир роговицаннан курдарыта көстөр.

**Зрачок** эбэтэр харах иччитэ, кини уот сырдыгын киллэрэ дьөлөҕөс буолар. Харах иччитин кэннигэр **хрусталик** баар, икки өттүттэн бөлтөҕөр быһыылаах, бу кини тулалыыр эйгэ көстүүлэрин таҥнары эргитэн харах мөкүнүгүнэн аһардан ньирбэҕэ тиэрдэр.

Оскуола о5ото үчүгэй идэлээх, дьоҕурдаах үлэһит буолан тахсарыгар этэ-хаана эргиччи сайдыбыт, эҥкилэ суох үчүгэй доруобуйалаах буолара наада. Сытыы-сымса, күүстээх-уохтаах, чэгиэн –чэбдик киһи ханнык баҕарар идэни, үрүҥ-хара үлэни түргэнник баһылыыр, толорор кыахтаах.Доруобай буолуу-бу дьол.Олох үөрүүтүн доруобай эрэ киһи дьиннээхтик билэр.Үөрэхтээх дьон этэллэринэн киһи доруобуйатын туруга 20-25% тулалыыр эйгэттэн, 20% удьуордааһынтан, 8-10% медицинэттэн, 50% киһи олоҕун сиэриттэн тутулуктаах эбит. Билиҥҥи сайдыылаах олоххо телевизор, компьютер, телефон элбээбит кэмигэр, ону таһынан оскуолаҕа үөрэххэ элбэхтик ноҕуруускаланар буолан харах мөлтөөһүнэ үрдүүр. Медиктэр ыйалларынан харах мөлтөөһүнэ 7 саастан 14 сааска диэри биллэр эбит. Киһи хараҕын мөлтөөһүнүн биир сүрүн буруйдааҕынан буолар эбит харах сылайыыта. Киһи хараҕа күҥҥэ олус элбэх хамсаныыны оҥорор эбит. Бу хамсааһын хараҕы хамсатар былчыҥнар көмөлөрүнүн барар.Киһи биир сири тобулан өр хараҕы хамсаппакка олордоҕуна, харах сылайар, кислорода тиийбэт, устунан көрөрө мөлтөөн барар.Харах куруук инчэҕэй буолуохтаах, бу орган аалыллыбатын уонна инфекцияттан көмүскүүр суолталаах. Ол иһин киһи рефлекс быһыытынан сотору-сотору хараҕын симэн,халтаһаларын көмөтүнэнхараҕы сиигитэр, ыраастыыр.Уһуннук оннук гыммакка сырыттахха харах куурар, хамсыыра ыарыыр, инфекция мунньуллан харах эмиэ ыалдьыан сөп. Бу этиллибит 2 сүрүн биричиинэ оҕо хараҕын мөлтөтөр, ыарытыннарар.Оҕо телевизор, телефон экраныгар олороро угус. Бу кэмҥэ оҕо хараҕа сылайар, халтаһатын симэрэ биллэ аччыыр, устунан көрөрө мөлтүөн сөп. Онтон харах диэн-бу киһиэхэ саамай биир сүрүн уорган буолар. Киһи хараҕынан көрөр буолан күн сырдыгын көрөр, олохтон үөрэр, дуоһуйар, олох кэрэтин билэр.

**Харах туһунан элбэх мындыр этиилэр бааллар:**

Таптыыр харах көннөрү харах көрбөтүн көрөр дииллэр.

Харах – киһи дууһатын сиэркилэтэ. Куһаҕан, кирдээх, кэтэх санаалаах киһи хараҕа сырдыы оонньуу сылдьарын хаһан да көрүөҥ суоҕа.

Сонун харах ордук кыраҕы, көрө үөрэммит киһи көрбөтүн көрөр дииллэрэ кырдьык.

…киһи хараҕа эмискэ арылла түһэр, урут аахайбатах ла суолларгын саҥалыы көрөр түгэннэриҥ баар буолаллар. [Софрон Данилов](https://sah.wikiquote.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%BD_%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2" \o "Софрон Данилов)

Харах уута арыт үөрүүнү кытта эмиэ аргыстаһар.

Ытыыр киһини “уйан киһи” дииллэр. Суох, сымыйа, харах уута үксүгэр, хатан санаа ыраас сүрэҕи саҕан таһаарар тыыннаах уота буолар. Харах уута – уот! Төлөннүү салыыр ээ, дууһаны ыраастытар, көхсүн дьэгдьитэр. Хомолтоттон, үөрүүттэн ытаабат сүрэх диэн – умайбат сытыньаҥ, ыалдьыбат искэн буоллаҕа дии. [Амма Аччыгыйа](https://sah.wikiquote.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D0%90%D1%87%D1%87%D1%8B%D0%B3%D1%8B%D0%B9%D0%B0" \o "Амма Аччыгыйа)

Киһи өһүөннээх хараҕыттан куһаҕан бу аан дойдуга туох да суох… [Иван Гоголев](https://sah.wikiquote.org/wiki/%D0%9A%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D1%8B%D0%BB_%D0%A3%D0%B9%D0%B1%D0%B0%D0%B0%D0%BD)

**Харах туһунан уус-уран айымньыларга**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Хаамтаҕына намылхай Хара долгун суһуохтаах, Халлаан курдук арылхай Хара ыраас харахтаах. |
|  | — [Леонид Попов](https://sah.wikiquote.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B4_%D0%9F%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2) тылларыгар Алексей Попов мелодиятыгар киэҥник биллэ сылдьыбыт "Ханна көрдүм этэй мин?" ырыаттан |

**Харахха сыһыаннаах маннык өс хоһоонноро бааллар:**

Кулгаах ырааҕы истэр, харах чугаһы көрөр.

Чарапчылаах көрүөҕэ, бэргэһэлээх истиэҕэ.

Баай хараҕар харчы кыбыллыбыт.

Байар киһи хараҕа дириҥ.

Нуучча хараҕын уута эрэ суох.

**Харахха сыһыаннаах сомоҕо домохтор**

Чолбон харах

Уоттаах чолбон (курдук) харах

хара харахпар көстүмэ

хара харахтаах көрбөтүн, хаптаҕай кулгаахтаах истибэтин

харах баайыыта

харах бэс - ордук санаатахха, ордугурҕаатахха туттуллар

харах бэстээх

харах дала

харах дьүккэтинии харыстаа

харах-көс буол - кэтээ

харахпар көстүмэ

харахтаах көрбөтүн, кулгаахтаах истибэтин

харахтаах кынчарыйыа, илиилээх охсуо, тыллаах этиэ

харахтан сыыһы ылбыт курдук

харахтара ирэн барда

харахтарын аллара көрдүлэр

харахтарын хааннааҕынан көрдө

харах таһаарын - барыс киллэрин, туһан

харах тэстэринэн

харах тэстэр хараҥата

харахха быраҕыллар

харах халтарыйар - наһаа элбэх эбэтэр олус кэрэ

харах харамыгар

харах харатын курдук харыстаа

хараххар өл

хараххар үүт ыгыахтара суоҕа

**Оҕо хараҕа туохтан мөлтүүрүн чинчийии.**

Дьэ, онон харах биир тутаах орган буолара саарбаҕа суох. Этиллибитин курдук кэнники кэмҥэ оҕо хараҕын мөлтөөһүнэ үрдээтэ, ачыкы, линза кэтэр оҕо ахсаана элбээтэ. Бу билиҥҥи олохпут биир улахан проблемата буолла диэххэ сөп. Мин үлэлиир оскуолабар кыра чинчийии ыыттым. Тыа сиригэр олорор буолан оҕобут ахсаана аҕыйах. Ол курдук 1-11 кылааска барыта холбоон 104 оҕо үөрэнэр. Оҕолор харахтарын туругун билсиһэр сыалтан нэһилиэк фельдшера Борисова Нь.И. кэпсэттим. Ол курдук быйылгы үөрэх дьылыгар:

1.Хараҕа мөлтөх оҕо ахсаана- 11 (бырааска көрдөрөн бигэргэппит)

2..Хараҕа мөлтөх, ол эрээри ачыкы кэппэт оҕо ахсаана-5

3.Доруобай оҕо ахсаана-88

3.Ачыкынан туһаммыт, ачыкы кэтэр оҕо ахсаана-9

4.Куруутун линза кэтэр оҕо ахсаана-2

Оскуола оҕолоругар төһө режимы тутуһалларын, телевизорга,телефонна төһө бириэмэ ыыталларын бэрэбиэркэлээн кылгас ыйытык онордум. Оҕолор кэбэҕэс эппиэттэриттэн:

1.Күннээҕи режимы тутуһаҕын дуо?

А)доруобай буолаары тутуһабын-90

Б)тутуспаппын-14

2.Телевизор көрүүгэ төһө бириэмэни ыытаҕын?

А) 1-2 чаас-58

В)2 чаастан элбэх-46

3.Телефоҥҥа оонньууга төһө бириэмэни атаараҕын?

А)оонньообоппун-8

Б)1ч.-14

В)1ч.элбэх -82

Мантан көстөрүттэн оҕолор күннээҕи режимы 86,5%тутуьаллар, 13,4%тутуспаттар. Телевизоры 44% о5о уьуннук керер. Оҕо барыта телефоннаах. Уксун Хонор, Самсунг. Телефон оонньуутугар 96 о5о угус бириэмэлэрин ыыталлара көһүннэ. Кырдьык кэлиҥни кэмҥэ сотовай телефон олус сайынна, тэнийдэ. Билигин хас биирдии киhи бэйэтигэр телефоннаах. Сотовай сибээс уонна Интернет хас нэһилиэк аайы баар. Аныгы үйэҕэ сотовай телефоҥҥа олус элбэх программалар бааллар, ол курдук WhatsApp, ТikTok, YouTube, Инстаграм – бу барыта Интернет эрэ көмөтүнэн туттуллар программалар. Бу программалар көмөлөрүнэн дьоннор суруйсаллар, билсэллэр, үөрэхтэригэр, үлэлэригэр күүс-көмө оҥостоллор. Ол эрээри киһи сотовай телефоҥҥа олус элбэх бириэмэни туhата, наадата суохтук атаарар. Оскуола оҕолоро сотовай телефонна интернетынан угус бириэмэни ыыталлара көһуннэ. Уксун кыра кылаастар араас мультиктары, оонньуулары, ТikTok көрөллөр, улахан кылаас оҕолоро араас сетевой оонньууларга оонньууллар. Бу курдук телефонтан сылтаан харахтара мөлтүүр, ачыкы, линза кэтэр оҕо ахсаана уксуур.

**Харах туохтан мөлтүүрүй?**

Сотовай телефон харахха ордук буортулаах. Киһи мэйиитигэр охсор электромагнитнай сардаҥалар харах хаанын эргиирин күүскэ мөлтөтөллөр. Харахха сөбө суох кыра экраны кыҥастаһартан харах былчыҥнара күүрэллэр. Ол түмүгэр харахха хаан баттааһына, катаракта курдук ыарыылар тахсыахтарын сөп. Хамсаммакка, таһырдьа тахсыбакка, салгын сиэбэккэ олордоххо, киһи бастаан көһүйэр, кэлин ыарытыйан да барыан сөп. Бу курдук “олорор олохтон” араас ыарыы көбүөн сөп эбит. Күнү быһа көмпүүтэри, төлөпүөнү кыҥастаһартан харах сылайар, көрөрө мөлтүүр. Оҕолор харахтара олус түргэнник, аҕыйах ый иһинэн мөлтүөн сөп. Иккиһинэн, сис тоноҕоһо, сүһүөхтэр эмсэҕэлииллэр. Хондуруос, арамачыыс бэргиэн сөп. Куруук бөкчөйөн олорортон моой тоноҕосторо токуруйан, тымырдары хам туталлар. Бу тымырдар мэйиини, төбөнү хаанынан, кислородунан хааччыйар буоланнар, хам тутулуннахтарына, толкуйдууруҥ да, көрөрүҥ-истэриҥ да мөлтүүр, бэл, баттаҕыҥ түһэрэ элбиир, үүммэт буолар эбит. Үсүһүнэн, хаан, лимфа сүүрүүтэ бытаарар. Онон организм ыраастанара хааччахтанар, шлак, токсин мунньуллар. Хаан хойдон, тымырдарга бөлүөхсүөн сөп. Хаан баттааһына кэһиллэр, сүрэх-тымыр ыарыылара үөскүүллэр.

**Хараҕы сынньатар, эмтиир субэлэр**

Мэйии уонн харах биһиги харахпыт ырааҕы көрөргө анаммыт. Кэнники кэмҥэ наар чугаһы, дьиэ иһин, экраны эрэ көрөр буоллубут. Харах мэйиини кытары ыкса сибээстээх. Мэйии ырааҕы көрөр наадата суох эбит диэн хамаандалаатаҕына, харах наар чугаһы көрөргө үөрэнэн, мөлтөөн барар (близорукость). Онон кэмиттэн-кэмигэр таһырдьа тахсан күүлэйдээн, ойууру, сыһыыны, күөлү, былыттары көрөр наадалаах эбит. Ону тэҥэ, ырааҕы-чугаһы солбуһуннаран көрөр эрчиллиилэри оҥорор туһалаах. Хараҕы хамсатар былчыҥнар чугастан биир сири көрөн олордоххо,  күүрэн хаалаллар. Бастатан туран, күүрбүт былчыҥнары сымнатыахха наада. Онно “пальминг” диэн эрчиллии көмөлөһөр. Ытыһынан саба туттуу. Киһи ытыһыгар эниэргийэ (биополе) тахсар ойбонноох. Ол иһин айылҕалаах дьон илиилэринэн илбийэн эмтииллэр. Хас биирдии киһи бу эниэргийэтин бэйэтигэр туһаныан сөп. Бу ньыма “пальминг” диэн ааттаах, олус көдьүүстээх, хараҕы сынньатар, күүрбүт былчыҥнары сымнатар. Харах сылайбытын биллэххэ, күҥҥэ хаста да, ону тэҥэ, киэһэ утуйаары сытан оҥоруохха сөп. Олорон эрэ оҥорор буоллахха, тоҥолохтору остуолга ууран олоруохха наада. Ытыстары итийиэр диэри бэйэ-бэйэлэригэр аалабыт. Ип-итии ытыстары холбоччу тутан баран, харахпытын саба тутабыт. Манна харах үрдүнэн тарбах буолбакка, ытыс түбэһиэхтээх, кыламаҥҥа сыстыа суохтаах. Үөһэ тыынан, уоскуйабыт, былчыҥ сымныырын кэтээн көрөбүт. Харах хараҥаны көрөрө эмиэ туһалаах, онон хап-хара түөрт муннугу оҥорон көрүөххэ сөп. 4-5 мүнүүтэ туттахха, сөп буолар. Бу эрчиллии кэннэ харах сырдаабыт, көрөрүҥ сытыырхайбыт курдук буолар.

Былчыҥнары сымнатар эрчиллиилэр: Экраны көрө, эбэтэр кинигэни ааҕа олорон, 10 мүнүүтэ буола-буола ырааҕы көрөн, чаастатык чыпчылыйан, күүскэ симэн ылан, харах былчыҥнарын сынньатыахха наада. Уҥа-хаҥас, үөһэ-аллара көрөбүт. Түөрт муннугу, үс муннугу, төгүрүгү, лэппэйбит төгүрүгү, сытыары 8 сыыппараны харахпытынан ойуулуубут. Онтон төттөрү барабыт: хаҥас диэкиттэн саҕалаабыт буоллаххытына, аны уҥа диэкиттэн саҕалыыбыт. Хаста да хатылыыбыт. Эрчиллиилэр быыстарыгар чыпчылыйарбытын, күүскэ симэн ыларбытын умнубаппыт. Түннүккэ кыра төгүрүгү (наклейканы) сыһыаран баран, 30 см тэйиччи туран, бастаан төгүрүгү, онтон түннүгүнэн ырааҕы көрөбүт. Бу курдук 10 төгүл солбуһуннаран көрөбүт. Иккис ньыма: хаҥас хараҕы хаҥас ытыһынан бүөлүүбүт, симпэппит. Уҥа хараҕынан ырааҕы, онтон чугаһы көрөбүт. Манна хаҥас харах эмиэ үлэлиир. Ол кэннэ уларытабыт. Сөмүйэни харах таһымынан иннибитигэр тутан баран, бытааннык мурун диэки чугаһатабыт. Харахпытынан сөмүйэни батыһа көрөбүт. Онтон сөмүйэнэн муннубутун таарыйан баран, сыыйа ыраатыннарабыт, ону эмиэ көрөбүт. Тарбах төбөтүнэн бытыгыратан, сымнаҕастык харах тулатын охсуолаан, массаастаныахха сөп. Сөмүйэнэн хааһы, чанчыгы, сүүһү, харах икки ардынан муннуну баттыалаан, төгүрүгү эргитэр курдук хамсаныылары оҥортоон, массаастанар туһалаах. Күн уотунан эмтэнии Харах күн уотугар наадыйар. Харах харатыгар, ньиэрбэтигэр туһалаах. Ол гынан баран, күнү киэһэ уонна сарсыарда эрэ көрүөххэ сөп. Үөһэ ойбут күнү көрөр кутталлаах. Маннык эрчиллиини оҥоруохха сөп: хаҥас хараҕы илиинэн сабан баран, уҥа хараҕынан күнү өр соҕус көрөбүт. Онтон түргэн-түргэнник чыпчылыйабыт, ол кэмҥэ күн уота тэҥҥэ ойуоккалаһар курдук буолар. Икки харахпытын илиинэн саба туттан, сынньата түһэбит. Ол кэнниттэн, хаҥас харахпытынан көрөбүт. Чүмэчи уотунан эрчиллии Бу эрчиллии ырааҕы үчүгэйдик көрөр эрээри, чугаһы көрбөт (дальнозоркость) дьоҥҥо туһалаах. Ордук сааһырбыт дьон чугаһы кыайан көрбөт буолан хаалаллар. Хараҥа хоско чүмэчини 30-40 см ыраахтан көрөн олоробут, харахпытын араарбакка эрэ, бытааннык уҥа диэки хайыһабыт. Санныбыт хамсаабат. Ол курдук харах кырыытынан көрөн олоро түһэн баран, төттөрү кэлэн, утары көрөбүт. Онтон эмиэ чүмэчиттэн хараҕы араарбакка, хаҥас диэки хайыһабыт. Хаста да хатылыыбыт.

**Түмүк**

Бу үлэҕэ харах –киһи сүрүн уоргана буоларын, харах туохтан мөлтүүрүн үөрэтэн, араас сүбэлэр бэрилиннилэр. Киһи доруобуйата бэйэтиттэн улахан тутулуктаах. Доруобуйабыт чөл буолара кыра саастан саҕаланыахтаах. Оҕолор уксун туохтан харахтара мөлтүүрүн өйдөөбөттөр, кыһаллыбаттар. Ол иһин кэнники кэмҥэ мөлтөх харахтаах оҕо элбии турар. Онон оҕону кыра эрдэҕиттэн бэйэтин туругар, доруобуйатыгар кыһалларыгар элбэх үөрэтэр, өйдөтөр үлэни тэрийиэххэ, төрөппүттэргэ кэпсиэххэ, мунньахтарга иһитиннэриэххэ, уруоктарга хараҕы сынньатар эрчиллиилэри оҥоруохха. Хараҕы оҕо саастан харыстааын - доруобай буолуу мэктиэтэ.

**Туттуллубут литература:**

1.Биология 8кл.В.В.Пасечник.

2.Саха сирэ-Эдэр саас.2013с.

3. Веденеева Н. Долгие разговоры по мобильному вызывают рак

4. Муртазин Э. От кирпича до смартфона. Удивительная эволюция мобильного телефона. 2012

5.© edersaas.ru сайтан: <https://edersaas.ru/c-be-it-harahpytyn-harystyahha/>