संत थॉमस स्कूल, धुर्वा, रांची

सत्र- 2020-21

कक्षा-तीन   पुस्तक- दिव्य भारती

विषय-हिंदी

पाठ-15 (आँखों की देखभाल)

शब्दार्थ- गृहकार्य-घर में करने के लिए स्कूल से मिला कार्य

अश्रु-ग्रंथियाँ- आँसू की गाँठें, प्रायः-अकसर

फलस्वरूप- परिणाम, अनुचित-गलत

स्वस्थ-तंदुरुस्त, सम्मिलित-मिलाना

रतौंधी- एक रोग,जिसमें रात को दिखाई नहीं देता

अभ्यास-

1- सोचिए और बोलिए-

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दीजिए-

उत्तर-

1. दादा जी ने 'आई-कप' में गुलाब जल डालकर दिया ।
2. अश्रु- ग्रंथियाँ हमारी आँखों को गीला बनाए रखने का कार्य करती है।
3. साक्षी की सहेली का नाम अंकिता था।

2- सोचिए और लिखिए-

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए-

उत्तर-

1. सुबह-शाम आँखों में पानी के छींटे इसलिए मारने चाहिए क्योंकि इससे आँखें साफ हो जाती है और उन्हें ताज़गी मिलती है।
2. पढ़ने लिखने के गलत ढंगों से या कई बार जन्म से

अथवा किसी बीमारी के फलस्वरूप भी आँखें
कमज़ोर हो जाती हैं।

3. पढ़ने लिखने के दो गलत ढंग निम्नलिखित है-

   1. हमें पुस्तक को आँखों के पास लाकर नहीं पढ़ना चाहिए
   2. बहुत तेज या कम प्रकाश में भी पुस्तक नहीं पढ़ना चाहिए ।

4. हमारी आँखों को स्वस्थ रखने के लिए हमें भरपूर नींद लेनी चाहिए तथा अपने भोजन में फल तथा हरी सब्जियों को सम्मिलित करना चाहिए ।

3. सही उत्तर पर [✓] लगाइए-

उत्तर- 1. फल और सब्जियाँ [✓]

2. रतौंधी [✓]

3. 30 सें. मी. [✓]