राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान

पाठ 15 : समय और ऊर्जा प्रबंधन

कार्यपत्रक - 15

1. आप कक्षा 10 परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं जो अब से दो महीने बाद निश्चित हुई है। परीक्षा की सुचारू रूप से तैयारी के लिए दो महीने का अध्ययन की समय योजना बनाएं।

2. 40 वर्षीय गृहिणी नीरा घर का सभी काम खुद करती है। सुबह से रात तक वह खाना पकाने, कपड़े धोने, बर्तन धोने और अपने बच्चों की पढ़ाई में मदद करने में व्यस्त है। उसे अक्सर अपने लिए समय ही नहीं मिलता। वह शिकायत करती है कि उसकी व्यस्त दिनचर्या के कारण न ही उसे विश्राम मिलता है और न ही वह अपने अभिरुचि के कार्य कर सकती है। परिणामस्वरूप वह हर समय निराश महसूस करती है। किस तरीके से आप उसकी समस्या का समाधान कर सकते हैं?

3. कार्यों का सामंजस्य समय और ऊर्जा प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण नीति है। भोजन बनाते आपकी माँ कार्यों में सामंजस्य कैसे स्थापित कर सकती हैं? उन्हें चार सुझाव दीजिए।

4. अवकाश क्यों आवश्यक है, जानकारी दीजिए।

5. लगातार काम करने से केवल शारीरिक थकान होती है। मानसिक या भावनात्मक थकान नाम की कोई चीज नहीं है। क्या आप इस कथन से सहमत हैं? कारण दें।

6. दफ्तर में काम करने वाली रिया के लिए सुबह का समय बहुत व्यस्त होता है। वह सुबह सब्जी काटती है और खाना बनाती है; अपने स्कूल जाने वाले बच्चों की वर्दी, उनके टिफिन और बैग तैयार करती है। इसके कारण, वह अक्सर अपने कार्यालय में देर से पहुंचती है और वहां शर्मिंदा महसूस करती है।
उपरोक्त जानकारी के प्रकाश में, ' व्यस्ततम भार अवधि' की व्याख्या करें और इसके प्रबंधन के लिए उसे तीन प्रभावी उपाय सुझाएं।

7. अपने घर के चार उपकरणों की सूची बनाएं जिनके प्रयोग से समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान

पाठ 15 : समय और ऊर्जा प्रबंधन

कार्यपत्रक - 15

8. आपको खाने की मेज़ लगाने का काम सौंपा गया है। मेज लगाने में कुछ उदाहरण दें जहां आप गतिविधियों को जोड़ सकते हैं और संचलन को कम सकते हैं।

9. उचित ऊंचाइयों पर काम करना और उपयोग की जगह के पास चीजों को रखना कार्य कुशलता में सुधार कर सकता है और थकान को कम कर सकता है। आप इस विचार को अपने दैनिक गतिविधियों में कैसे शामिल कर सकते हैं?

10. आपका दोस्त पिछले कुछ हफ्तों से गर्दन और पीठ में दर्द से पीड़ित है गलत मुद्रा में बैठने के कारण। उसे सही मुद्रा में बैठने के कुछ सुझाव दें।