

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान
पाठ 11 : समय और ऊर्जा प्रबंधन
कार्यपत्रक - 11

1. क्या आपके अनुसार समय सारणी बनाने से आपको सहायता मिलेगी ? अपना उत्तर बताएं।
2. काम करने वाले कितनी तरह के होते हैं, उदाहरण देकर उनके काम के तरीके के बारे में बताएं।
3. आप अपनी रसोई में किस तरह के चार बदलाव कर सकते हैं जिससे आपका काम आसान हो जाए, समीक्षा करें।
4. काम करने वाले व्यक्तियों को अगर लगता है कि वे थके हुए और असंतुष्ट हैं, तो इस के क्या कारण हो सकते हैं और इसको ठीक करने के लिए आप क्या करना चाहते हैं?
5. अपने काम को किस तरीके से करने के लिए आपको स्मार्ट होना चाहिए? क्या आप इस बात से सहमत हैं ? कारण बताइए।
6. अपनी ऊर्जा को सही ढंग से इस्तेमाल करने का कारण बताइए।
7. कुछ ना करने या निराश होने में क्या अंतर है?
8. घर के काम को आसानी से करने के चार तरीके बताइए।
9. क्या पीक लोड पीरियड को घटाना चाहिए? इसे घटाने के दो तरीके बताइए।
10. आपके अनुसार किसी को अपनी ऊर्जा और समय को ढंग से इस्तेमाल करना चाहिए? अपने सहमत होने के दो कारण बताइए।