15. సమయం మరియు శక్తి నిర్వహణ

మన పనిని పూర్తి చేయడానికి మనకు సమయంతో పాటు మరొకటి కూడా చాలా అవసరం అది శక్తి. ఏదైనా పని చేసే సామర్థ్యము అంటే అర్థము శక్తి. దీని అర్థము శక్తి పరిమిత వనరులను కలిగి ఉంటుంది. అదే విధంగా మనకు పరిమితమైన శక్తి ఉంటుంది. పరిమితమైన శక్తితో పరిమితమైన సమయంలో మీ పని పూర్తి చేయడానికి ఒక ప్రణాళిక వేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఉద్దేశ్యం

- సౌకర్యవంతమైనవి మరియు అనువైనవి కానివి పనులను అర్థం చేసుకోవడం
- సమయం మరియు శక్తి యొక్క ప్రణాళిక ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవటం
- సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయడం
- ఇంటి పనులను సమీకరణ యొక్క పద్ధతులు

ఆక్టివిటి-1 : ఇంట్లో పూర్తి చేసే వివిధ పనుల జాబితా ఇక్కడ ఇవ్వబడింది. ఒక్కొక్క పనిని అనువైనవి మరియు అనువు కానివి అనే పట్టికలో రాయాలి మరియు దీనికి కారణం కూడా చెప్పాలి. పనుల జాబితా – వంట చేయడం, ఇల్లు తుడవడం, బట్టలు కుట్టడం, పాఠశాలకు వెళ్ళడం, బట్టలు ఉతకడం, షాపింగ్‌కి వెళ్ళడం, భర్త కోసం లంచ్ బాక్స్ సిద్ధం చేయడం, వివాహ వేడుకలకు వెళ్ళడం, బట్టలను ఇస్త్రీ చేయడం, పూజ చేయడం మొ॥వి.

రండి చర్చిద్దాము :

1. మీరు మీ ఇంటిలో ఏ విధమైన పనులు చేస్తారు? అవి ఎలా చేస్తారు?

2. ఏ పనులు తప్పనిసరిగా చేసేవి మరియు ఏ పనులు ఏ తప్పనిసరి కానివి?

క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

మనము మన పనులను చేసేటప్పుడు సమయంతో పాటు మరొక మూలకం కూడా అవసరం. ఆ మూలకమును శక్తి అని అంటారు. సమయం మరియు శక్తి యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం. దీనిని సమయం మరియు శక్తి నిర్వహణ అని పిలుస్తారు. సమయ ప్రణాళిక యొక్క ప్రయోజనాలు – తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ మరియు సృజనాత్మక పనులు సాధ్యమవుతాయి. పనులకు మంచి నాణ్యత వస్తుంది, అలసట అనుభూతి లేకుండా సమర్ధవంతంగా మరియు పనులు మంచిగా

జరుగుతాయి. మనకు ఆసక్తి కలిగిన పనుల కోసం కూడా సమయం దొరుకుతుంది. చివరిలో ఒత్తిడి మరియు గందరగోళం నుండి కాపాడుకోవచ్చు. సామర్థ్యంతో కొంతమంది 1 లేదా అనేక పనులను ఒకే సమయంలో చేసే సామర్థ్యమును రెండు కంటే అధిక పనులను డోవ్టైటలింగ్ అని అంటారు.

ఆక్టివిటీ-2 : విద్యార్థులను సమూహంలో కూర్చోబెట్టి ప్రతి సమూహానికి ఒక చీటీ ఇచ్చి మరియు వారిని సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయమనాలి.

1. ఒక గృహిణికి ఇద్దరు స్కూల్‌కు వెళ్ళే పిల్లలున్నారు. దానితో పాటు తను 10వ తరగతి పరీక్ష కోసం చదవాలి అనుకుంటే, వారికి సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

2. ఒక గృహిణికి వ్యాధిగ్రస్తుడైన భర్తను చూసుకుంటూ ఇల్లుని నడిపించాలి. దానితో పాటు తన ఇద్దరు పిల్లలను మరియు తన చదువును కొనసాగించాలి. దీని కోసం వారికి ఒక సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

3. ఒక మహిళ తన కుట్టు మిషన్ సెంటర్‌ను నడిపిస్తూ తన 10వ తరగతి చదువును పూర్తి చేయాలి. దీని కోసం ఒక సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

4. ఒక అమ్మాయికి తన నలుగురు తమ్ముళ్ళకు, చెల్లెళ్ళకు చదువులో సహాయం చేయాలి మరియు తన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న తల్లికి ఇంటి పనిలో సహాయం చేయాలి మరియు తన 10వ తరగతి చదువును పూర్తి చేయాలి. దీని కోసం ఒక సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

5. ఒక గృహిణి తన పిల్లలతో పాటు పొలం పనులను కూడా చూసుకోవాలి మరియు తన ముసలి అత్తామామలను కూడా చూసుకోవాలి. అంగన్‌వాడిలో ఉద్యోగం చేయడానికి ఆమె 10వ తరగతి పరీక్ష పాసవ్వాలి. దీని కోసం సరైన సమయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి.

ఆక్టివిటీ-3 : సమయంతో పాటు మనం చేసే ప్రతి పనికి ఎంత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది? అనే విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి. ప్రతి సమూహానికి ఒక పని ఇవ్వాలి మరియు దానిని తక్కువ శక్తితో ఎలా పూర్తి చేయవచ్చును అని చర్చించుకోమనాలి.

1. బట్టలు ఉతకడం
2. అతిథులకు నీరు అందించడం
3. వంట చేయుట
4. పిల్లలకు స్నానం చేయించుట

కఠిన పదాలు : అవసరమైనవి, అనవసరమైనవి, డోవ్టైటలింగ్, సృజనాత్మక, ప్రాథమికత, సరళీకరణ, ఒత్తిడి