

पाठ- 15 समय और ऊर्जा का प्रबंधन

1. समय योजना में किस के लिए पहले योजना बनाई जाती है -

- (अ) धन खर्च करने हेतु
- (ब) कौशलों और क्षमताओं के प्रयोग हेतु
- (स) भविष्य में किए जाने वाले कार्य हेतु
- (द) आराम करने हेतु

2. व्यक्ति किस प्रकार कार्य के दौरान अपने संचालन को कम कर सकता है -

- (अ) अन्य लोगों को अपना काम सौंप कर |
- (ब) अपने कार्यों को ना करके |
- (स) कार्यों को पूरा करने के लिए गतिविधियों को उचित क्रम में व्यवस्थित करके
- (द) दूसरों का कार्य करके

3. अधिक मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है -

- (अ) सामान्य कार्य में
- (ब) भारी कार्य में
- (स) हल्की कार्य में
- (द) किसी में भी नहीं

4. वह योजना जिसमें निर्धारित समय में सभी आवश्यक कार्य को करने की अग्रिम योजना पहले से तैयार करके रखना कहलाता है -

- (अ) लचीले कार्य

(ब) मूल्यांकन

(स) समय योजना

(द) प्रबंधन

5. दोपहर का समय विश्राम तथा अभिरुचि के कार्य में निकालना कहलाता है -

(अ) खाली समय

(ब) फुर्सत का समय

(स) कोई नहीं

(द) अ और ब दोनों

6. गैर लचीले कार्य हैं -

(अ) स्कूल जाना

(ब) ऑफिस जाना

(स) भोजन पकाना

(द) उपरोक्त सभी

7. कौन सा हल्की कार्य का उदाहरण है -

(अ) टीवी देखना

(ब) झाड़ू लगाना

(स) भोजन पकाना

(द) दौड़ना

8. व्यय योजना को प्रभावित करने वाले कारक हैं।

(अ)परिवार का आकार

(ब)आय

(स)आवास का स्थान

(द)उपरोक्त सभी

9.व्यय योजना से तात्पर्य है।

(अ)आवश्यकता के अनुसार खर्च की सूची

(ब)अनावश्यकता के खर्च की सूची

(स)पैसों को खर्च करना

(द)इनमें से कोई नहीं

10.एक समय पर दो या दो से अधिक कार्य करना कहलाता है।

(अ)व्यस्तम भार

(ब)सामंजस्य

(स)प्रबंधन

(द)संगठन