

समय और ऊर्जा का प्रबंधन

निर्देश :

1 प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं ।

2 परीक्षा में बहु विकल्पीय (1 अंक), अति लघु प्रश्न (2 अंक), लघु प्रश्न (3 अंक) और दीर्घ प्रश्न (4 अंक) पूछे जाएँगे ।

प्रश्न. 1 डवटेलिंग से आप क्या समझते हैं ? इस प्रक्रिया से किस प्रकार समय की बचत होती है ? एक उदाहरण सहित समझाइए । 2

प्रश्न. 2 आपके पिताजी अपने कार्यालय पर देर से पहुँचते हैं कार्यालय समय पर पहुँचने के लिए उन्हें घर पर किन तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए । 2

प्रश्न. 3 तीन विभिन्न तरीके उदाहरण सहित बताइये जिसके द्वारा आपकी माता जी घर में कार्य करते समय ऊर्जा की बचत कर सकती हैं । 3

प्रश्न. 4 हम समय और ऊर्जा का प्रबंधन कैसे कर सकते हैं ? 2

प्रश्न. 5 वार्षिक परीक्षा से पूर्व एक समय योजना बनाने के लाभ लिखिए । 2

प्रश्न. 6 समय योजना से आप क्या समझते हैं ? समय नियोजन बनाने के चरण लिखें ।

3

प्रश्न. 7 हाथ से कपड़े धोते समय ऊर्जा बचाने के चार सुझाव दीजिए । 2

प्रश्न. 8 व्यस्ततम भार अवधियाँ (पीक लोड) से आप क्या समझते हैं ? 2

प्रश्न. 9 भारी कार्य, सामान्य कार्य और हल्की गतिविधियों में क्या अंतर हैं ? 3

प्रश्न. 10 आपको घर की सफाई का कार्य सौंपा गया है | आप इस कार्य में किस प्रकार प्रकार समय और ऊर्जा बचायेंगे ? 2

शब्द भंडार : ऊर्जा, समय योजना, नियोजन, संतुलन, नियोजन, ऊंचाई, ऊर्जा
