सेंट एंड्रयूज स्कॉट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल

९वीं एवेन्यू, आई.पी.एक्सटेंशन, पटपडगंज,दिल्ली – ११००९२

सत्र:2026-27

कक्षा:7 | **विषय: हिंदी पाठ्यपुस्तक** | **पाठ:6 समय प्रबंधन**

मौखिक

क) समय की सबसे बड़ी विशेषता है कि चाहे गरीब हो या अमीर, कैसा भी व्यक्ति हो, सभी को समय बराबर मिला है।

(ख) हाँ सभी लोगों के पास एक बराबर समय होता है। सभी के पास 24 घंटे होते हैं।

(ग) समय की कमी की सबसे बड़ी वजह है- समय प्रबंधन ठीक तरीके से नहीं होना।

(घ) विज्ञान ने हमारे जीवन को बहुत सुविधाजनक कर दिया है।

(लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर-)

(क) समय अभाव की शिकायत केवल आलस्य से ग्रस्त लोगों को ही होती है क्योंकि वे समय का सुनियोजित ढंग से उपयोग नहीं करते हैं।

(ख) विद्यार्थियों को विद्यालय में समय तालिका दी जाती है क्योंकि इसका अनुसरण करते हुए विद्यालय के समस्त कार्य अपने नियमित समय पर पूरे हो जाते हैं।

(ग) मानसिक तनाव मनुष्य की कार्य क्षमता को कम करता है। यह उनके कार्य पूर्ति में रुकावट उत्पन्न करता है।

(घ) समय विभाजन के अनुरूप कार्य करने से जीवन में निश्चितता आती है। सभी कार्य उचित समय पर अनायास पूर्ण हो जाते हैं।

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर-)

(क)विद्यालय में मूलतः दो प्रकार के छात्र होते हैं। एक वे, जो पढ़ाई में अग्रणी रहने के साथ-साथ अनेक गतिविधियों में भी सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। दूसरे छात्र वे होते हैं, जिनका गृह कार्य एवं कक्षा कार्य भी पूर्णतः समाप्त नहीं हो पता। ये दोनों प्रकार के छात्रों में मूल अंतर है तो केवल समय प्रबंधन का।

(ख) समय प्रबंधन के बिना व्यक्ति केवल समय की कमी की शिकायत करता रहता है। वह कार्य को देखकर तनाव ग्रस्त हो जाता है और वह बिना योजना के अपना समय नष्ट कर देता है।

(ग) नेहरू जी अत्यंत व्यस्त रहते थे वह दिन में 18 घंटे कार्य करते थे। इसी तरह गाँधी जी भी अत्यंत व्यस्त रहा करते थे, फिर भी वह प्रार्थना काल एवं प्रातः भ्रमण के लिए समय निकाल लिया करते थे। इन उदाहरणों से लेखक ने यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि समय का सही उपयोग करने वाले लोगों को जीवन में सफलता प्राप्त होती है।

(घ) समय की बर्बादी करने वाले कार्य हैं इधर-उधर घूमना, टीवी देखना, गपशप करना, कंप्यूटर पर खेल खेलना तथा फेसबुक पर व्यर्थ के संवाद में अत्यधिक समय नष्ट करना। इसे रोकने के लिए हमें समय का सही वह योजना बंद उपयोग करना अत्यंत आवश्यक है।

पठित गद्यांश

(क) समय उन लोगों का सम्मान करता है जो समय की उपयोगिता को समझ कर बुद्धिमत्ता से उसका उपयोग करते हैं।

(ख) जो लोग समय का सदुपयोग करना जानते हैं उनकी हर अभिलाषा पूर्ण होती है।

(ग) जो लोग समय का योजनाबद्ध तरीके से सदुपयोग करना नहीं जानते, सिर्फ वे लोग ही समय की कमी का बहाना बनाते हैं।

(घ) सम्मान- अपमान

सदुपयोग- दुरुपयोग