

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय -30 A

दबाव प्रबंधन और कुशल क्षेम

कार्यपत्रक - 30 A

1. उन शारीरिक परिवर्तनों की सूची बनाइए जो तनाव का दबाव हो सकते हैं।
2. विश्राम की किन्हीं दो प्राक्रियाओं का वर्णन कीजिए जो दबाव को कम करने में सहायक हो सकती हैं।
3. शैलजा को बस की सवारी से डर लगता है। लेकिन उसकी नई नौकरी के लिए उसे दूर-दराज के स्थानों की यात्रा करनी पड़ती है, इसलिए उसे कोई भी उपलब्ध सार्वजनिक वाहन से यात्रा करनी होगी। लेकिन बस की सवारी का उसका डर काफी **दबाव** पैदा कर रहा है। किन्हीं दो संज्ञानात्मक तकनीकों की व्याख्या कीजिये जिनका उपयोग उसके भय और दबाव पर कार्य करने के लिए किया जा सकता है।
4. दबाव मुक्त वातावरण की विशेषताओं और इसके सकारात्मक परिणामों का वर्णन कीजिये।
5. जब आप किसी तरह के दबाव में होते हैं, तो उस पर आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है? दबाव से निपटने के लिए आप किन विशिष्ट प्राक्रियाओं का उपयोग करते हैं?
6. दबाव प्रबंधन में रुचि (शौक) और मनोरंजन के महत्व की व्याख्या कीजिये ।
7. अपनी दिनचर्या की गतिविधियों को प्रबंधित करने के लिए एक समय सरणी तैयार कीजिये । कम से कम 15 दिनों तक इसका पालन कीजिये और अपना अनुभव (नकारात्मक और सकारात्मक पहलू) लिखिए।
8. योग की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिये , जिनका अभ्यास हम दैनिक जीवन में अपने दबाव को प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं।
9. एक विद्यार्थी के रूप में, ध्यान के अभ्यास से आप जो लाभ प्राप्त कर सकते हैं, उन्हें सूचीबद्ध कीजिये।
10. " एक स्वस्थ शरीर दबाव से निपटने के लिए सर्वोत्तम रक्षक होता है" दिए गए कथन पर चर्चा कीजिये।