

Home Economics 9th Class Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	معدنی ریشے سے بنے بونے کیوں کو ضرورت پڑتی ہے	A. زیادہ استری کی B. بہت کم استری کی C. بالکل نہیں D. درمیانی استری کی
2	تنے بچوں کے لیے اس قسم کے کچھ موزوں رہتے ہیں جو بون	A. مہنگے B. ارامدہ C. سستے ریشمی D. اضافی ضروریات ہے
3	بوم اکنامکس کا ایم مقصد اور قصور	A. گھریلو افلاح و بہود ہے B. شرپیت ہے C. توازن ہے D. اضافی ضروریات ہے
4	خواتین کو کی بچوں دیکھے بہل لئے لیے بہتر طریقے معلوم ہونے چاہیے	A. مناسب غذا کے لیے B. مناسن و آریم دلایا کے لیے C. اچھی تعلیم و تربیت کے D. الف بہج یعنی
5	آپ کی زندگی میں بڑی حد تک آپ کی اپنی شکیت ہیں موجود ہوتا ہے:	A. کامیابی کا راز B. ناکامی کا راز C. بیماری کا راز D. خوشگوار ماحول کا راز
6	مل پاپ کے بعد سب سے بلند درجہ ہوتا ہے	A. بین بھائیوں کا B. استاد کا C. دوستوں کا D. بمسیلیوں کا
7	کپاس کو کلٹ کر کپڑا بنایا جاتا ہے	A. سوتی B. اوٹی C. ریشمی D. گرم
8	صحت مند شخصیت کی شونما کیا ہے ضرورت ہے کہ پیارو تحفظ کے ماحول میں بچے کی تربیت کی جائے	A. اینڈالی پروز کی B. بنیادی خصوصیات کی C. بنیادی احتجاجات کی D. بنیادی سبوالیات
9	افقی خطوط اساس دلاتے ہیں	A. چوڑائی کا B. لمباتی کا C. موٹا ہونے کا D. پتلے ہونے کا
10	چوری کا ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بچہ اپنا بدلتا لینا چلتا ہے	A. مل پاپ سے B. بین بھائیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے
11	چوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ بچہ اپنا بدلتا لینا چلتا ہے	A. مل پاپ سے B. بین بھائیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے
12	ڈرنے والے بچوں میں مختلف انجائے سے خوف پیدا ہوتا ہے	A. جھوٹی اور سچی کہانیاں سن لیتے ہیں B. چوروں و ڈاکوں کا خوف پیدا ہوتا ہے C. بیماری موت یا شکست کا خوف پیدا ہوتا ہے D. زکرہ تمام
13	تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی شعور نما بوتی ہے	A. نہیت تیزی سے B. اپسٹکی سے C. کم D. بالکل نہیں
14	بے جلا ڈپار اور حد سے زیادہ بچے کو بیگار دتی ہے	A. سختی B. نرمی C. ڈاٹنٹ پٹٹ D. پیار
15	لباس کا انحصار ہوتا ہے	A. نظریات پر B. معائشی اقدار پر C. روایات پر D. منکوہ تمام

- 16 بوم اکنامکس کی تعلیم ایک اچھا شہری بننے پیں ثبت ہوتی ہے
- A. غیر معاون
B. معاون
C. مناسب
D. نا مناسب
- 17 بوم اکنامکس کو بنیادی درجہ دیا جاتا ہے
- A. سنس کا
B. تاریخ کا
C. آرٹ کا
D. فلاسفی کا
- 18 بچہ ایک انسان ہے
- A. چھوٹا
B. مکمل
C. نامکمل
D. بہت بڑا
- 19 بچے کی اصلاح کی بہتری کے لیے کریں نہ کریں
- A. بدل لئے کرے لیے
B. دوسروں کو کمتر ظاہر کرنے کے لیے
C. دوسروں نبھی ادیت کے لیے
D. مل کا مقررہ وقت پر دو دھنے پالنا
- 20 انگوٹھا چوسنے کی بڑی وجوبات بیشامل ہے
- A. تر یا خوف محسوس کرنا
B. کسی چیز کی کمی محسوس کرنا
C. مذکور تمام
- 21 بعض والدین چھوٹے بچوں کی عادات اور طرز عمل سے بتوتے ہیں
- A. واقع
B. ناراض
C. ناراقف
D. خوشی
- 22 مختلف قسم کے خوف بچے کی ذینبی شونما کے ساتھ بتوتے ہیں
- A. کم
B. زیادہ
C. پیدا
D. بڑھتے ہیں
- 23 بچوں کو ان کی معمولی غلطیوپر نہ دیں
- A. انعام
B. سزا
C. ڈائیٹ
D. لاج
- 24 ایک ایسی عادت ہے جس کو لوگ بیشہ سے برا سمجھتے ہیں
- A. سچ بولنا
B. چھوٹ بولنا
C. لڑنا
D. ناخن چلاتا
- 25 گھر کی پرشانی محدود رہنی چاہیں
- A. باہر تک
B. دوسروں تک
C. گھر تک
D. رشتہ داروں تک
- 26 لین کا کپڑا گیلا ہونے پر ہو جاتا ہے
- A. نازک
B. موٹا
C. مضبوط
D. پتلا
- 27 لباس پہننے والوں کا اپنے دار ہوتا ہے
- A. خیالات اور اقدار کا
B. مزاج کا
C. طبیعت کا
D. شخصیت
- 28 پولی ایسٹ کپڑا ہے
- A. مضبوط اور لچکدار
B. بلکا
C. مضبوط
D. بھاری
- 29 رائے آن گیلا ہونے کی صورت میں ہو جاتی ہے
- A. زیادہ پلیدار
B. کم پلیدار
C. بھاری
D. بلکی
- 30 پہلوے ہوئے اور چمکدار انسن کو دکھاتی نہیں ہے
- A. پتلا
B. موٹا
C. لمبا
D. چوڑا
- 31 موسم سرما کے کپڑے کی حفاظت کرنی پڑتی ہے
- A. کم
B. زیادہ
C. تھوڑی
D. باکل بھی نہیں
- 32 غذا، عذایت پارچہ و لباس کا سارا نصب
- A. جیاتی ہے
B. کمیابی ہے
C. اطلاقی ہے
D. معاشیاتی ہے
- 33 اپنے آپ کو سمجھنے کے لیے جائزہ لینا بہت ضروری ہے
- A. ماحول کا
B. اپنی شخصیت کا
C. اندھہ، صحت کا

D. اپنے افراد خانہ کا

34 کاف میں احتمال بوتا ہے

- A. رنگ اترنے کا
B. پہپہوندی اور گیرا لگنے کا
C. پہنچ کا
D. دھونے کا

35 سکول جانے والے بچوں کے لیے سکول کا یونیفارم بہتر بوتا ہے

- A. ریشمی کپڑے کا
B. سوٹی کپڑے کا
C. اننی کپڑے کا
D. لینن کے کپڑے کا

36 بچہ ایک حشیت رکھتا ہے

- A. انفرادی
B. علیحدہ
C. خود اختاری
D. احساس مکتوبی

37 اکثر اوقات بچے خوف محسوس کرتے ہیں

- A. دو قسم کا
B. چار قسم کا
C. چھ قسم کا
D. ایک قسم کا

38 داغ اتارنے سے پہلے کپڑے کی جاتنا ضروری ہے

- A. رنگ کے بارے میں
B. سلخت کے بارے میں
C. ریشمے کے بارے میں
D. کچھ بھی نہیں

39 بچہ جوں جوں بڑا بوتا ہے اس کے اضافہ بوتا ہے

- A. علم میں
B. کام میں
C. سوٹے میں
D. کھیلنے میں

40 اس کو صبر و سکون سے سننی آپ کے متعلق کی جاتی ہے

- A. باتیں
B. نکتے جتنی
C. تعریفیں
D. برائیں

41 خواتین کی زندگی داری ہے

- A. خاندان کے سب افراد کے ساتھ اچھے تعلقات
قائم رکھنا
B. گھریلو کاموں کو سلیقے سے سرانجام دینا
مالحول کو خوشگوار بنانا
C. الف ، ب توں
D. ملازمت

42 بلکے رنگ کا جسم کو بڑھاتے ہیں

- A. جسم
B. شکل
C. شخصیت
D. موٹپا

43 الی کے پودے کی نرم ٹہنیوں سے حاصل کیا جاتا ہے

- A. ریشم کی ریشمہ
B. اونی ریشمہ
C. کیاس کا ریشمہ
D. لینن کا ریشمہ

44 کپڑے مختلف اقسام کے ہوتے ہیں کوئی بوتا ہے

- A. نرم ، سخت
B. اکڑا بو اور سخت
C. چمکدار اور ریشمی
D. مذکورہ تمام

45 ریشم حاصل بوتا ہے

- A. بیٹھ سے
B. ریشم کے کیڑے سے
C. کیاس سے
D. الی کے پودے سے

46 شہروں میں مکان زیادہ بڑے اور کمرے نہیں ہوتے

- A. وسیع
B. تنگ
C. بڑے
D. چھوٹے

47 جسمانی شوونما کا تعلق ہے

- A. محلوں سے
B. بھائیز سے
C. خوشی سے
D. بیکھنے سے

48 بچے کے عضلات کی شوونما ہے

- A. ذینی شوونما
B. عضلاتی شوونما
C. جنتی شوونما
D. جسمانی شوونما

49 بر قسم کے جنبات یا احساسات سے مراد ہے

- A. عضلاتی شوونما
B. جسمانی شوونما
C. جنتی شوونما
D. ذینی شوونما

50 ذئی ذمہ داریوں کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے

- A. جوانی میں
B. ابتدائی بچپن میں
C. شیرخوارگی میں
D. درمیانی بچپن میں

		نو بلوغت کے دور کی
51	معاشرتی کردار کی پہچان کس دور کی ایم خصوصیات ہے	A. جوانی کی B. بڑھنے کی C. درمیانی بچپن کی
52	پیدائش کے وقت بچے کا وزن عام طور پر کتنے کلو گرام ہوتا ہے	A. 2.5 B. 3.5 C. 1.5 D. 1.4
53	پیدائش کے وقت بچے کا قد کتنے سینٹی میٹر ہوتا ہے	A. 30 B. 40 C. 50 D. 20
54	نوزائیدہ نچہ دیکھ سکتا ہے مگر اس کا مرکز نگاہ کنتی سینٹی میٹر محدود ہوتا ہے	A. 10 B. 20 C. 40 D. 30
55	کس عمر کے بعد بچے دن اور رات میں فرق محسوس کرنے لگتے ہیں	A. 6 B. 9 C. 1 D. 3
56	ایک ماہ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی رفتار ہوتی ہے	A. 100-140 B. 50-70 C. 170-140 D. 120-140
57	اثمارہ ماہ کی عمر میں بچہ الفاظ بول سکتا ہے	A. 20 B. 30 C. 10 D. 40
58	دو سال کی عمر تک بچہ کتنے الفاظ سیکھ جاتا ہے	A. 8 B. 10 C. 20 D. 30
59	درمیانی بچپن تیز ترین اشار چڑھاؤ کا دور ہے پہ کہا ہے	A. لبر کن نے B. پلچھے نے C. فرانی نے D. بیوگ بڑھ نے
60	لڑکیں کس عمر میں قد کے لحاظ سے لڑکوں سے بڑی دکھائی دیتی ہے	A. 10 B. 12 C. 18 D. 20
61	سکیر کے مطابق کس سال میں نہیں نشوونما عروج پر ہوتی ہے	A. 5 B. 10 C. 15 D. 20
62	کس سال کی عمر کے بچے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل میں تعاون کرنا شروع کر دیتے ہیں	A. 4 B. 13 C. 14 D. 18
63	بچوں کی دوسری سے منفی رویے کی ابتداء زندگی کے ابتدائی کن سالوں میں ہوتی ہے	A. 4 B. 2 C. 6 D. 8
64	کس کے مطابق چہرہ جنبات نہیں کا الہ ہے	A. شیامبرگ B. ستمہ C. روج D. جیسل
65	چھ ماہ تک کی عمر کا بچہ کس سے ناواقف ہوتا ہے	A. جھوٹ سے B. لڑائی سے C. حسد سے D. خوف سے
66	جیسل کے مطابق بچہ سب سے پہلے جاگئے میں پیش اپ پر کنٹرول سیکھتا ہے جو کس میں عمر میں اسے آلاتا ہے	A. دو یا اڑھائی سال کی B. تین سال کی C. چار سال کی D. پانچ سال کی
67	شیر خوار بچوں کی فطری ضرورت ہے	A. بستر گلا کرنا B. انگوٹھیا جوستا C. حسد کرنا D. خوف سے ڈرنا
68	بچوں کے نارمل جنبات میں سے ایک جنبہ ہے	A. لڑنا جھگڑنا B. انگوٹھیا جوستا C. جھوٹ بولنا

- 69 بچوں کی معاشرتی نشوونما کا ابم ترین ذریعہ ہے
- A. سکول
B. گھر
C. کالج
D. یونیورسٹی
- 70 بچہ روزانہ کتنے گھنٹے سکول میں گزارتا ہے
- A. 4 5 سے
B. 6 7 سے
C. 9 9 سے
D. 10 12 سے
- 71 بچوں کی غلط اور بری حرکات پر اظہار کریں
- A. خوشی کا
B. دھمکی دینے کا
C. ناراضی کا
D. تعریف کرنے کا
- 72 بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں موثر کردار ادا کرتے ہیں
- A. اسلام
B. بہائی
C. ہم عمر دوست
D. والدین
- 73 چھوٹے بہن بھائیوں کے لیے مثالی نمونہ ہوتے ہیں
- A. بڑے بہن بہائی
B. والدین
C. اسلام
D. ہم عمر بچے
- 74 بچوں میں معاشرتی نشوونما پیدا کرنے کے لیے ابم کردار ادا کرتے ہیں
- A. والدین
B. اسلام
C. بہن بہائی
D. ہم عمر بچے
- 75 تین سے بارہ سال کی عمر کے بچے بعض اوقات ایسے روپوں کا شکار ہوتے ہیں جو کسی کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں
- A. والدین
B. بہن بھائیوں
C. رشتہ داروں
D. سب کے لیے
- 76 بچوں کی تربیت کے لیے اصول و ضوابط مرتب کرنے میں کس بات کی ضرورت ہوتی ہے
- A. لچک
B. نرمی
C. تنقید
D. مستقل مزاجی
- 77 والدین کو بچے کی کون سی ضروریات پوری کرنی چاہیں
- A. معلیٰ
B. معاشرتی
C. سماجی
D. اقتصادی
- 78 بچوں کی تربیت کس کا ابم ترین فرضیہ ہے
- A. اسلام کا
B. دوستوں کا
C. والدین کا
D. بہن بھائیوں کا
- 79 بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں
- A. جمہوری والدین
B. تحکمکانہ والدین
C. اباختی والدین
D. غفلت شعار والدین
- 80 تحکمکانہ والدین روپیے میں ہوتے ہیں
- A. سخت
B. نرم
C. ذمہ دار
D. خود اعتماد
- 81 کون سے والدین لاپرواہ ہوتے ہیں
- A. جمہوری والدین
B. تحکمکانہ والدین
C. اباختی والدین
D. غفلت شعار والدین
- 82 غفلت شعار والدین جذباتی طور پر ہوتے ہیں
- A. خوش
B. پریشان
C. لاپرواہ
D. لچک
- 83 کس نے بہن بھائیوں کے ملین مقلباتے، حد کے جذبات کا بونا لازم قرار دیا ہے
- A. برلنیٹ
B. کروکن برگ
C. الفریڈ ایتلر
D. ابرکن
- 84 بچین میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایسا تجربہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں ہے کہا ہے
- A. ابرکن نے
B. الفریڈ ایتلر نے
C. فوجیل نے
D. فرانٹ نے
- 85 کس کے مطابق بچے اپنے بم عمروں کے ساتھ زیادہ بیرنک کپیل سکتے ہیں اور زیادہ سیکھتے ہیں
- A. فرانٹ کے
B. فوجیل کے
C. ابرکن کے
D. بوست اور روین سٹنن کے

86	بچوں کو سکول سے بلبر اور دوران تعطیلات کس کی ضرورت ہوتی ہے	A. اسناڈ ہے B. گھریلو ملازمہ کی C. ڈے کنیر سٹاف کی D. ڈے کنیر سٹاف سے
87	بچے کن سے کافی حد تک مائوس ہوتے ہیں	A. ڈے کنیر سٹاف کی B. خاندان کے افراد سے C. والدین سے D. عمر افراد سے
88	گھر میں بچوں کے ساتھ محبت و نرمی کا سلوک کرنا چلپے پہ ذمہ داری ہے	A. ڈے کنیر سٹاف کی B. والدین کی C. گھریلو ملازمہ کی D. عمر افراد کی
89	معاشرتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے	A. استاد B. والد C. دوست D. نگران
90	کس مابر نسبیات کے مطابق سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باعثی سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں	A. فلنجبل B. فرانٹی C. ایرکن D. الفریڈائٹلر
91	بچے اپنے عمر عمروں کے ساتھ کھلانے وقت کا اثر لینتے ہیں	A. چڑچڑے ہو جاتے ہیں B. نسبیاتی دباؤ محسوس کرتے ہیں C. زیادہ سیکھتے ہیں D. تعلیمی کامیابی سے دور ہو جاتے ہیں
92	بوم اکامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی کن باتوں کا احاطہ کرتی ہے	A. بہلانی B. سرگزیریوں C. زرائع و وسائل D. مقاصد
93	بوم اکامکس دراصل ، زرائع و وسائل کا وہ انتظام ہے جس سے کون سی ضروریات پوری کی جاتی ہے	A. انفارڈی اور خاندانی B. معاشرتی اور معاشرتی C. روحانی اور جذباتی D. صحت اور صفائی
94	گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر کیا حاصل ہے	A. برتری B. کمتری C. ایمنیت D. محدودیت
95	بوم اکامکس دراصل ایک پیشہ و رانہ ساتھی ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا کسے تجزیہ کیا جاتا ہے	A. بالتندرانہ B. غیر جاذبازانہ C. لاشعوری D. غیر ارادی
96	بچے کی زبانی شونما کس سے متعلق ہوتی ہے	A. وزن اور جسامت سے B. قد و جم سے C. زبانت اور خیالات سے D. رجحان اور رویہ سے
97	خاندان معاشرے کی بنیاد ہے	A. ماحول B. تحفظ C. ثقافت D. اکانی
98	بیشتر بیماریاں مثلا اسپال ، پیچش ، ٹلٹافیٹی ، برقان اور بیضہ وغیرہ بینے کے پانی کے کیا بونے کی وجہ سے پہنچتی ہیں	A. گندہ B. بھاری C. غیر شفاف D. الودہ
99	بوم اکامکس کے معنی ہیں	A. گھریلو معاشریات B. معاشرتی معاشریات C. تحفظ اور تربیت D. پیشہ و رانہ تربیت دینا
100	بوم اکامکس کے مضمون میں طالبات کو تربیت دی جاتی ہے	A. لباس کی تیاری B. کھانا پکانا C. اکامکس کا نظام D. سب
101	بر وہ شے جس کا تعلق گھر سے ہو اس کا بہترین استعمال	A. کیمسٹری کہلاتا ہے B. بوم اکامکس C. فزکس D. حیاتیات
102	ٹیسٹ مالٹنڈ کے مطابق بوم اکامکس دو لفظوں کا مجموعہ ہے	A. اکامکس اور بوم کا B. ساتھی اور بوم کا C. بوم اور بوم اکامکس کا D. بوم اکامکس اور طبعیات کا
103	بوم اکامکس کے مقاصد ہیں	A. امنی اور اخراجات میں توازن B. گھریلو انتظام میں مہارت C. خاندان کی رباشی ضروریات D. سب

104 بوم اکنامکس کو تقسیم کیا جاتا ہے

پانچ شعبوں میں

A. پانچ شعبوں میں

B. نو شعبوں میں

C. سات شعبوں میں

D. ارث ائمہ ڈرانگ

105 غذا اور غذائیت، متوازن غذا کی مقدار کا تعین کرنا کھانا پکانے کے طریقے بوم اکنامکس کے اس مضمون میں پڑھاتے جاتے ہیں۔

غذا اور غذائیت کے بارے میں

A. غذا اور غذائیت

B. پارچہ بائی اور لباس

C. انسانی شروونما اور خلادنی نظام

D. لباس اور سلائل کے بارے میں

106 پارچہ بائی اور لباس کے مضمون پڑھاتے جاتے ہیں۔

غذا اور غذائیت کے بارے میں

A. گھریلو اراثت کے بارے میں

B. گھریلو انتظام اور ماحولیات

C. لباس اور سلائل کے بارے میں

107 پیشہ وارانہ سائنس سے

طبیعت

A. کیمسٹری

B. بیولوژی

C. بوم اکنامکس

108 تعلیم ادبیات پڑھایا جاتا ہے

انسانی زندگی کی ابتداء کے بارے میں

A. غذا اور غذائیت کے بارے میں

B. ابادی اور عوامی افراد کے بارے میں

C. جسمانی شروونما اور اس کی دیکھ بھال کے

D. بارے میں

109 ماحولیاتی نظام سے مراد ہے۔

گھر کے بارے میں معلومات فراہم کرنا

A. ملک کے بارے میں معلومات فراہم کرنا

B. زمین کے نیچے خزانوں کے بارے میں

C. معلومات فراہم کرنا

D. ماحول کے بارے میں معلومات فراہم کرنا

110 خاتون خلہ کا ایم کام ہے۔

کھانا پکانا اور پیش کرنا

A. صفائی کرنا اور اس کی ترغیب دینا

B. گھر کا انتظام کرنا اور افراد خلہ کی صحیح

C. تربیت کرنا

D. بزرگوں کی خدمت کرنا

111 صارف سے مراد ہے۔

بیچنے والا

A. خریدنے والا

B. خریدار

C. کاروبار کرنے والا

D. مالک

112 معاشرتی سائنس سے مراد ہے۔

A. جو انسان تعلقات سے متعلق ہو

B. جو معاملے کے مسائل سے متعلق ہو

C. جو وسائل کے استعمال سے متعلق ہو

D. جو خاندان اور خوشحالی سے متعلق ہو

113 بوم اکنامکس کی تعلیم ہے۔

A. فزکس

B. حیاتیات

C. تخلقی ارت

D. پارچہ بائی

114 بتر مندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی شروونما سے مقاصد حاصل کیے جلسکتے ہیں۔

A. فرستت کے لیے دلچسپ مشاصل میباکرنا

B. خود اعتمادی پیدا کرنا

C. بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھارنا

D. یہ سب

115 متوازن غذا کے حصول اور کیلو ریز کی تعداد کے حساب رکھنے کے لیے بڑھایا جاتا ہے۔

A. فزکس

B. کیمسٹری

C. ریاضی

D. بیولوژی

116 بائی کے آؤدہ بونے کی وجہ سے پہنچتے ہیں۔

A. اسپاہ

B. بیجش

C. ٹیلیفانیٹ

D. یہ سب بیماریاں

117 غذائی اجزاء کی تعداد کتتی ہے۔

A. تین

B. چار

C. پانچ

D. چھ

118 وِثامن اور نمکیات کی جسم و قلیل مقدار میں ضروریات بوتی سے اس لیے ان کو کہا جاتا ہے۔

A. میکرو غذائی اجزاء

B. مانکرو غذائی اجزاء

C. ضروری اجزاء

D. غیر سیر شدہ غذائی اجزاء

119 بروٹن کلوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر کس عمر کے بچے ہوتے ہیں۔

A. تین سے نو ماہ

B. ایک سے قریب ہے سال

C. ڈھنی سے چار سال

D. چار سال سے چھ سال

120 غذا میں موجود کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سر انجام دینے کا زمہ دار ہوتا ہے۔

A. غذائی اجزاء

B. غذائیت

C. وِثامن

D. معدنی نمک

A. ۸

۹ ۱۰ ۱۱

121	انسلی جم کے وزن کا کتے فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔	A. ایچ بھنی B. دو چوتھائی C. ای چوتھائی D. نین چوتھائی
122	مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں۔	A. سٹارج شوگر B. ملک شوگر C. فروٹ شوگر D. ویجیشل شوگر
123	پروٹین میں کتے فیصد نالٹروجن پانی جاتی ہے	A. 12 B. 16 C. 18 D. 20
124	غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع میں بوتی ہے اس کو کن زرائے سے حاصل کا جاتا ہے۔	A. حیوانی B. انارجو C. بیتلکی D. دودھ، مکھن، بالاںی
125	کون سے وثامن، نباتاتی زرائے سے حاصل نہیں ہوتا۔	A. وثامن اے B. وثامن بی C. وثامن سی D. وثامن ڈی
126	کون سی معدنی نمک خون کے سرخ زرات بناتے کے لیے ابھ بے۔	A. کلائیم B. فاسفورس C. آئرن D. آیوڈین
127	بم زندہ رپنے کے لیے جو چیز کہاتے ہیں با پتے ہیں اسے	A. کاربوبائیٹریش کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیں D. چکنائی کہتے ہیں
128	بم زندہ رپنے کے لیے جو چیز بھی کہاتے ہیں با پتے ہیں اسے	A. کاربوبائیٹریش کہتے ہیں B. غذا کہتے ہیں C. معدنی نمکیات کہتے ہیں D. چکنائی کہتے ہیں
129	پروٹین، کاربوبائیٹریش، اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں ان کو کہتے ہیں	A. میکرو غذائی لجزاء B. غذائی اجزاء C. مائیکرو غذائی اجزاء D. کوئی نہیں
130	غذا کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں۔	A. چھ B. آٹھ C. سات D. چار
131	وہ غذائی اجزا جو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں	A. چکنائی B. پروٹین C. کاربوبائیٹریش D. الف، ب، اور ج
132	خلیمات کی نشوونما اور تعمیر و مرمت کرتے ہیں۔	A. معنی نمکیات B. کاربوبائیٹریش C. چکنائی D. پروٹین
133	کیمیائی اعتبار سے کاربوبائیٹریش کو تقسیم کیا جاتا ہے۔	A. دس گروپوں میں B. اٹھ گروپوں میں C. نین گروپوں میں D. چھ گروپوں میں
134	دو شکری مرکبات میں سکروز کو کہتے ہیں۔	A. فروٹ شوگر B. سٹارج شوگر C. ملک شوگر D. گلیکورز
135	دو شکری مکربات میں لیکٹوز کو کہتے ہیں۔	A. سکروز B. ملک شوگر C. سٹارج شوگر D. گلانکوجن
136	کشمکش میں کاربوبائیٹریش کی مقدار ہوتی ہے۔	A. 71 B. 75.2 C. 78.3 D. 76.5
137	کاربوبائیٹریش کے بہترین زرائے ہیں۔	A. ذکر B. کھجور C. خشک میوه D. ا، ب، ج
138	ایسے امینیو ایسٹ جو جسم خود بخود تخلیق کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے زرعیے حاصل کرنا ضروری نہیں کہتے ہیں۔	A. غیر ضروری امینو ایسٹر B. ضروری امینو ایسٹر C. کاربوبائیٹریش D. پروٹین

139	مچھلی کے گوشت میں پروٹین کی مقدار بوتی ہے۔	A. 5.6 B. 19.8 C. 19.0 D. 22.0
140	بھوک نہ لگئے جڑا چڑا بن ہو جائے، قے اور سست آنے لگے بچوں کی نشوونما رک جاتے تو اس پروٹین کی کمی سے بیدا شدہ بیماری کو کہتے ہیں۔	A. انیمیا B. سوکھہ بن C. کوشیور کور D. اسٹیو میشیا
141	حیاتیں کا لفظ حیات سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہیں۔	A. حیات کے لیے ضروری جزو B. حیات کے لیے پانی C. حیات کے لیے حرارت D. حرارت کے لیے وثامن
142	چکنلی میں حل پذیر وثامن ہے۔	A. سی B. ای C. اے D. کے
143	دانتوں کا اینفل بناتے میں ایم کردار ادا کرتا ہے۔	A. وثامن سی B. وثامن اے C. وثامن کے D. وثامن ڈی
144	اگر انکھوں میں پانی آنا بند ہو جائے اور انکھوں کا ڈھیلا خشک ہو جائے روشنی میں انکھیں چند ہیتا شروع کر دیں تو اس بیماری کو کہتے ہیں۔	A. رینجا B. کوشیور کور C. شب کوری D. انداہ بن
145	بچوں کی بٹیل نرم بوجاتی، پاؤں کی محرابیں چپٹی بوجاتیں، اور جسم پر داغ واضح ہو جاتے اس بیماری کو کہتے ہیں۔	A. سوکھا بن B. رکنس C. شب کوری D. انیمیا
146	وثامن ڈی کی زیادتی کی وجہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔	A. مگلی بونے لگتی ہے B. بھوک ختم ہو جاتی ہے C. شدید پیاس لگتی ہے D. ج
147	وٹامن سی کا کیمیائی نام ہے۔	A. اسکاربک ایسٹ B. بورک ایسٹ C. کلیسٹروول ایسٹ D. کوئی نہیں۔
148	بسکروی کی بیماری ہے۔	A. وٹامن سی کی کمی کی وجہ سے B. وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے C. وٹامن ڈی کی کمی سے D. وٹامن کے کی کمی سے
149	ایک نارمل ادمی کے وزن کا تقریبا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔	A. سے 30 تک 40 B. سے 40 تک 50 C. سے 50 تک 60 D. سے 55 تک 65
150	نقص غذائیت سے مراد ہے۔	A. غذا کی کمی اور پیشی B. متوازن غذا C. غیر متوازن غذا D. غیر ضروری غذا
151	ایک گرام چکنلی میں کلریز کی مقدار بوتی ہے۔	A. کلریز 6 B. کلریز 9 C. کلریز 5 D. کلریز 8
152	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بناتے میں ایم کردار ادا کرتے ہیں۔	A. آپٹین B. کلائسٹ C. اٹرن D. فلسفورس
153	کون سا معدنی نمک خون کے سرخ زرات بناتے میں ایم کردار ادا کرتا ہے۔	A. آپٹین B. کلائسٹ C. اٹرن D. فلسفورس
154	خاکستری مادے کو کہا جاتا ہے۔	A. نمکیات B. کاربوبیلیزٹس C. وٹامن D. چکنلی
155	متوازن غذا کو کن کا مجموعہ کہا جاتا ہے۔	A. غذائی اجزا کو B. پروٹین کو C. معدنی نمکیات کو D. وٹامن کو
156	غذائی گروپوں کی تعداد ہے۔	A. دو B. تین C. ۴

- 157 سیزیوں کو کس طرح غذائی کہا جاتا ہے۔
 A. محافظ
B. تعمیری
C. تخلیقی
D. توانائی سے بہر پور
- 158 جنگ فوٹر کس چیز سے بہر پور ہوتی ہے۔
 A. غذائی قدر
B. چکانی
C. غذائی اجزا
D. وثامن اور نمکیات
- 159 کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔
 A. تدرستی
B. غذائی
C. پانی کی مقدار
D. نشوونما
- 160 وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے۔
 A. فوڈ پیرلانڈ
B. جدول
C. غذا کا تعنین
D. سروینگ سلائز
- 161 دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین زریعہ ہے۔
 A. سیلوولوز
B. اندرن
C. وثامن سی
D. کلشیم
- 162 دل، گرثے اور کلیجی میں کون سا غذائی جزو زیادہ مقدار میں پالیا جاتا ہے۔
 A. اندرن
B. کلشیم
C. کاربوبائلنٹریشن
D. وثامن اے
- 163 سریدیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔
 A. تربیوز
B. خربوزہ
C. خشک میوه جات
D. مشروبات
- 164 مل کا دودھ بچے کو کس عمر تک پالایا جاتا ہے۔
 A. تین ماہ تک
B. چھ ماہ تک
C. ایک سال تک
D. ٹیٹھ سال تک
- 165 کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے۔
 A. دو ماہ
B. پانچ ماہ
C. آٹھ ماہ
D. بارہ ماہ
- 166 حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پریبز کرنا چاہیے۔
 A. پہلی اور سیزیوں سے
B. چکانی والی اور متینہ الشایہ
C. انماج اور دالیں
D. دودھ اور دودھ سے بنی لشیاء
- 167 متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کلوریز کی مقدار بونی چاہیے۔
 A. فیصد 40
B. فیصد 25
C. فیصد 35
D. فیصد 60
- 168 متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کلوریز کی مقدار بونی چاہیے۔
 A. فیصد 40
B. فیصد 25
C. فیصد 35
D. فیصد 60
- 169 بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔
 A. حرارے 3000
B. حرارے 4000
C. حرارے 2000
D. حرارے 1600
- 170 بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارے کی ضرورت ہوتی ہے۔
 A. حرارے 2000
B. حرارے 1600
C. حرارے 1200
D. حرارے 4000
- 171 بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی، اور معاشرتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔
 A. پانچ سال سے چھ سال کی عمر میں
B. چھ سال سے آٹھ سال کی عمر میں
C. آٹھ سے نو سال کی عمر میں
D. نینہ سے سترہ سال کی عمر میں
- 172 لڑکیوں کو عموماً کہتی کلوریز درکار ہوتی ہے۔
 A. سے سے 2500 تک 2200
B. سے سے 2800 تک 2400
C. سے سے 2700 تک 2500
D. سے سے 3500 تک 3000
- 173 لڑکوں کو روزانہ کہتی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے۔
 A. سے سے 2500 تک 2200
B. سے سے 2800 تک 2400
C. سے سے 3400 تک 3000
D. سے سے 4500 تک 3500 زیبیطس

موٹلے پر اگر بروقت کٹرول نہ پلی جائے تو کسی بیماریوں کا پیش خیہ ثابت ہوسکتا ہے۔

- A. دم
B. سائنس کا اکھڑنا
C. اب، ج
D. پانچ

مابین غذائیت نے زرائع کے لحاظ سے اشیاء خوردنی کو کہتے بنیادی گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- A. چار
B. نو
C. دس
D. پانچ

کلیشم کا بہتری جزو ہے۔

- A. گوشت
B. دالیں
C. پہل
D. دودھ

گوشت میں چکنی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔

- A. مدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے
B. کاربوپلائٹریٹس موجود نہیں ہوتے
C. پائی موجود نہیں ہوتا
D. وٹامن موجود نہیں ہوتے

گرام گوشت سے پروٹین حاصل ہوتی ہے 100

- A. 60 گرام
B. 30 گرام
C. 20 گرام
D. 80 گرام

ایک انڈہ میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے۔

- A. 6 گرام
B. 10 گرام
C. 15 گرام
D. 20 گرام

وٹامن سی کی مقدار زیادہ پلتی جاتی ہے۔

- A. مائٹس
B. سنکترے
C. لیموں
D. اب، ج

ایک حصہ سرونگ برابر ہے۔

- A. ریٹھی کا $\frac{1}{2}$
B. پیالی چاول کے $\frac{3}{4}$
C. پیالی دبی کے $\frac{3}{4}$
D. اب، ج

حرارت نپسے کی اکلی ہے۔

- A. کیلو روی
B. میٹر
C. نیوٹن
D. سینٹی میٹر

بسال کی خاتون جو معتدل آب و ہوا میں رپاٹش پذیر ہو اس کو کیلو ریز کی ضرورت ہوتی ہے 25

- A. 1800 تک 2100 سے
B. 200 تک 500 سے
C. 2000 تک 2500 سے
D. 2500 تک 3600 سے

زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں۔

- A. کوہ کی
B. جنگلات کاتے والے
C. کونٹے کان میں کام کرنے والے
D. اب، ج

شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے۔

- A. گائے کا دودھ
B. بہینس کا دودھ
C. پکری کا دودھ
D. مل کا دودھ

بچوں کو دودھ پلانا چاہیے۔

- A. چھ ماہ تک
B. دس ماہ تک
C. ٹیڈی ہسال تک
D. سال تک

مل کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا

- A. کاربوپلائٹریٹس
B. وٹامن اے
C. وٹامن سی
D. وٹامن ڈی

انرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے۔

- A. گوشت
B. دالیں
C. کلیجی، انڈے گوشت
D. پہل اور سیزیبل

دودھ اور دودھ سے بنی غذائی اجزا میں شامل ہیں۔

- A. پوٹاشیم، وٹامن بی، وٹامن سی
B. کلیشیم، فلسفورس، وٹامن اے
C. کاربوپلائٹریٹس
D. بی کمپلیکس اور انرن

دودھ اور دودھ سے بنی ہونی غذا میں غذائی اجزا شامل ہیں۔

- A. پوٹاشیم، وٹامن بی، وٹامن سی
B. کلیشیم، فلسفورس، وٹامن اے
C. کاربوپلائٹریٹس
D. بی کمپلیکس، انرن

انرن، فلسفورس، وٹامن کے بہترین زرائع ہیں۔

- A. پہل
B. سیزیبل
C. انڈے
D. گوشت، مجھلی اور انڈے

192	پکائے سے غذا خوشیدار، اور خوش زانقہ بوجاتی ہے اس کا عروق باضمہ پر کیا اثر ہوتا ہے	A. اخراج نہیں ہوتا B. نفرابی بوجاتے ہیں C. اخراج زیاد ہوتا ہے D. دیر سے اثر ہوتا ہے
193	نر پکائے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے	A. پانی B. چکنائی C. کونلوں پر سینکا D. پلاستک کے
194	چالوں کو ان کے بھگوئے ہونے پانی میں نہ پکائے سے کون سی غذائی اجزا ضائع بوجاتے ہیں	A. پروٹین B. نشلست C. پروٹین اور نمکیات D. چکنائی
195	ستر خوان یا تھرے کور بمیشہ کس کھڑے کے ہونے چلیں	A. سوتی B. ریشی C. باریک D. گہرے رنگ کے
196	ملائکرو ویو اورون میں استعمال کیے جائے والے برتن کیسے ہوتے ہیں	A. رواںتی B. دھات کے C. مخصوص D. پلاستک
197	ایک فرد کے لیے ٹرے کا سائز عموماً کتنے انچ مناسب ہونا چاہیے	A. 14 16 B. 16 20 C. 12 20 D. 12 18
198	مغربی طریقے کے رسمی انداز میں کھانا کس فرد سے شروع کیا جاتا ہے	A. میزبان B. مہمان C. عورت D. بزرگ
199	نیپکن کا سائز عموماً کتنے مربع انچ ہوتا ہے	A. 12 B. 16 C. 18 D. 23
200	ریفریجریٹر کو بفے میں کم از کم کتنی مرتبہ فراست کیا جائے	A. ایک مرتبہ B. دو مرتبہ C. تین مرتبہ D. کٹی مرتبہ
201	کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لیے خوراک کو کس انداز سے سٹور کیا جاتا ہے	A. ٹھنڈی جگہ پر B. بارش، نمی سے محفوظ C. اچار، چلتی، مریہ جات اور جام بناکر D. کیٹرے مکوٹوں سے چاکر
202	کھانا پکائے کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں	A. ان کا زانقہ بدل دیتے ہیں B. صحت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں C. خوراک میں موجود و قائم اور معنی نمکیات D. کھانوں کی غذائی ختم بوجاتی ہے
203	چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں اگر تازہ حالت میں کھایا جائے تو وہ زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں	A. دالیں B. گوشت C. پھل اور سبزیاں D. انڈے
204	کھانے پکائے کے مقاصد ہوتے ہیں	A. غذا اور بضم بوجاتے B. غذا مضر صحت جراثم سے پاک C. غذا کی غذائی اور وراثتی میں اضافہ کیا جائے D. ا، ب، ج
205	کھانا پکائے کا وہ طریقہ جس میں بھاپ اور پانی کا استعمال بالکل استعمال نہیں ہوتا کہلاتا ہے	A. تانکے کا طریقے B. نر پکائے کا طریقے C. ملائکرو ویو میں پکائے کا طریقہ D. خشک پکائے کا طریقہ
206	اون میں بک کرتے ہیں برتن کی اندورنی سطح اور کناروں پر چکنائی لگائی جاتی ہے تاکہ بیک ہونے کے بعد	A. تیار شدہ غذا با آسانی برتن سے نکالا جاسکے B. تیار شدہ غذا کا ذایقه برقرار رہے C. تیار شدہ غذا کی غذائی برقرار رہے D. تیار شدہ غذا کی رنگت برقرار رہے
207	تر پکائے کا طریقہ شامل ہے	A. بالٹن، بھپ دینا اور دم پنیری B. فریز کرنا، اور دم پنیری C. سیکنا، بھاپ دینا، سیکنا، بیک کرنا D. سیکنا، بھاپ دینا اور دم پنیری
208	درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکائے کے طریقے کو کہتے ہیں	A. بھوننا B. نٹا C. دم پنیری D. اپالنا

- 209 کہاں پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے۔
B. ملکرو اون پر پکانا
C. کوئلے پر پکانا
D. لکڑیل جلاکر پکانا
- 210 کہاں پکانا کا جدید سائنسی طریقہ ہے۔
A. چولمے پر پکانا
B. ملکرو اون پر پکانا
C. کوئلے پر پکانا
D. لکڑیل جلاکر پکانا
- 211 ملکروں اون میں بر قری رو تبدیل ہوتی ہے۔
A. میکرو ویو میں
B. ملکرو ویو میں
C. لائل ویو میں
D. ویو لینٹھ میں
- 212 ملکرو ویو منعکس ہوتی ہے۔
A. شش سے
B. بلاستک سے
C. کاغذ سے
D. دھاتوں سے
- 213 انڈوں کی غذائیت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ انڈے کو پکانا چاہیے۔
A. نیز آنج پر
B. بلکی آنج پر
C. ملکرو اون پر
D. بہت نیز آنج پر
- 214 انڈوں کی غذائیت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ انڈے کو پکانا چاہیے۔
A. نیز آنج پر
B. بلکی آنج پر
C. ملکرو اون پر
D. بہت نیز آنج پر
- 215 انڈوں کو کیک، پیسٹری آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ جب انڈوں کو پہنچتے ہیں تو اس میں شامل بوجاتی ہے۔
A. پروٹین
B. پلی
C. بو
D. نمکیات
- 216 انڈوں کو کتاب، کلکشن، پیٹنگ بسکٹ میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص خاصیت ہوتی ہے اس خاصیت کو کہتے ہیں۔
A. توزنے کا عمل
B. جوڑنے کا عمل
C. پیغاسے کا عمل
D. حجم بڑھانے کا عمل
- 217 سبزیوں کو پکانے سے قبل بہت دیر قبل کاٹ در یا چھپل کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عمل تکمیل کے زمانے پر اس کی موجودگی میں ضائع ہونے کا اندریہ ہوتا ہے۔
A. وثامن اے کا
B. وثامن ڈی کا
C. وثامن سی کا
D. وثامن کے کا
- 218 ٹرے میں کہاں پیش کرنے کا طریقہ ہے۔
A. چار
B. نو
C. چھ
D. پانچ
- 219 خوراک کو سشور کرنے کے بنیادی عوامل ہیں۔
A. خوراک کی کوالیٰ
B. خوراک کی نوعیت
C. استعمال سے قبل زخیرہ کرنا
D. اے، ب، ب
- 220 جلد خراب ہونے والی غذاوں میں شامل ہیں۔
A. دالیں
B. اناج
C. نودھ اور دودھ سے بنی انبیاء
D. مصالحہ جات
- 221 دیر سے خراب ہونے والی غذاوں میں شامل ہیں۔
A. گوشت
B. دالیں اور چاول
C. پہل اور سیبیل
D. انڈے
- 222 اگر ریفریجریٹر میں نمی کے باعث پیپہوندی لگ جائے تو اس کو صاف کرنے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔
A. پانی میں نمک ملاکر
B. سرک میں میٹھا سوٹا ڈال کر
C. پانی میں صلنی ملاکر
D. سادہ پانی
- 223 انسانی زندگی میں جو حیاتیاتی، معلاٹی اور نفسیاتی تبدیلیں ہوتی ہیں انہیں کہا جاتا ہے۔
A. نشو
B. نمو
C. شوونمنما
D. اپلیٹ
- 224 بچوں کی صلاحیتوں اور مخصوص تقاضوں کو سمجھنے میں کیا چیز مدد گار ہوتی ہے۔
A. تعلیم و تدریس
B. وراثت
C. ماحول
D. شوونمنما کا علم
- 225 بیدائش کے وقت نوزائدہ کا سر جسم کے باقی حصوں کے مقابلے میں حجم میں کیسا ہوتا ہے۔
A. بڑا
B. چھوٹا
C. براابر
D. وزتی
- 226 بچے کی شوونمنما اور رفتار، وراثت اور ماحول کس کے زیر اثر ہوتی ہے۔
A. ضروریات
B. تجربیات
C. تقاضوں کے
D. خلدان

227	شیر خوارگی کے دور کی عمر ہے	A. پیدائش سے ایک سال B. پیدائش سے ٹینھ سال C. پیدائش سے ڈھنلی سال D. دو سے پانچ سال
228	انسانی نشوونما کے کتنے اصول ہیں۔	A. دو B. چار C. چھ D. پانچ
229	نشوونما دو الفاظ کا مجموعہ ہے	A. نشو B. نمو C. نشو و نما D. الف، ب
230	انسانی جسم کی ایسی تبدیلیں جن سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اس کی اصلاح افعال کی تبدیلی سے متعلق ہوتی ہے۔	A. خلیمات کی تعمیر B. جسامت میں مرحلہ وار تبدیلی C. نمو D. نشو
231	وہ تبدیلیں جو عمر کے مختلف ادوار میں رونما ہوتی ہیں اس میں نئے خلیات کی تعمیر اور افزائش شامل ہے۔	A. نمو B. نشو C. شخصیت میں پختگی D. مقداری تبدیلیں
232	نشوونما کے کتنے پہلو ہیں۔	A. دو B. تین C. پانچ D. چھ
233	شیر خوارگی اور طفولیت کے دور کی عمر کیا ہوتی ہے۔	A. ایک سے ٹینھ سال B. تین سے چھ سال C. سات سے اٹھ سال D. نو سے دس سال
234	نو زائدہ بچے کے قد کی اوسط لمبائی کتنی ہوتی ہے۔	A. سیٹھی میٹر 30 B. سیٹھی میٹر 40 C. سیٹھی میٹر 50 D. سیٹھی میٹر 70
235	ایک اندازے کے مطابق دو سال کا بچہ کتنے الفاظ سمجھ سکتا ہے۔	A. سے 50 الفاظ B. سے 100 الفاظ C. سے 150 الفاظ D. سے 300 الفاظ
236	ابتدائی بچپن کے دور کی عمر کیا ہوتی ہے۔	A. تین سے پانچ سال B. چھ سے اٹھ سال C. نو سے دس سال D. دس سے بارہ سال
237	ابتدائی بچپن کے دور کو کیا کہا جاتا ہے۔	A. کھائے پینے کا دور B. خود مرکریزیت کا دور C. جذباتی دور D. پختگی کا دور
238	درمیانی بچپن کس عمر کا دور ہے۔	A. تین سے پانچ سال B. چار سے اٹھ سال C. سات سے گیارہ سال D. چھ سے بارہ سال
239	درمیانی بچپن میں نو سے بارہ سال کی عمر کے بچے کب سے ہوتے ہیں۔	A. سست B. چست و توانا C. کمزور D. موثر تازے
240	نو بلوغت کی عمر ہوتی ہے	A. چھ سے بارہ سال B. تیرہ سے اٹھاہ سال C. اٹھاہ سے بیس سال D. بیس سے بیس سال
241	نو بلوغت کا حلقہ احیاب کیسا ہوتا ہے۔	A. وسیع B. تنگ C. غیر معمولی D. بہت چھوٹا
242	جسمانی ڈھنچے کی اندرونی اور بیرونی ساخت کی نشوونما	A. جسمانی ڈھنچے کی صرف اندرونی نشوونما B. جسمانی ڈھنچے کی بیرونی نشوونما C. جسمانی ڈھنچے کی بیرونی نشوونما D. سب
243	عصلاتی نشوونما سے مراد ہے۔	A. بچے کی جسامت کی نشوونما B. بچے کی عقل و شعور کی نشوونما C. بچے کی عضلات کی نشوونما D. بچے کے جسمانی ڈھنچے کے اندرونی حصوں کی نشوونما

رکھنا
C. جسم کو متوارن رکھنا
D. اپ، ج سب

بچے کی جسمانی ڈھانچے کی اندر ونی اور
بیرونی ساخت کی شوونما
B. عوض کی شوونما
C. بچے کے عضلات کی شوونما
D. بچے کی صرف جسامت کی شوونما

زبانی شوونما
A. عضلاتی شوونما
C. معافی شوونما
D. جذباتی شوونما

لوگوں کے ساتھ میل جوں
B. عضلاتی شوونما
C. بر قسم کے جذبات اور احصائات
D. بچے کے ڈھانچے کی شوونما

A. 8
B. 6
C. 4
D. 7

دو سال سے تین سال تک
A. تین سال سے چار سال تک
C. پیدائش سے ایک سال تک
D. پیدائش سے تین سال تک

ابتدائی بچین سے
B. بڑھ لے سے
C. نوبلوغت سے
D. درمیانی بچین سے

چالیس سے پنتالیس سال تک
B. چالیس سے پچاس سال تک
C. چالیس سے پچین سال تک
D. چالیس سے سانچے سال تک

بارہ سال سے بیس سال تک
B. بارہ سال سے پندرہ سال تک
C. بارہ سال سے پچین سال تک
D. بارہ سال سے بیس سال تک

پیدائش سے دو بقے تک
B. پیدائش سے تین بقے تک
C. پیدائش سے چھ بقے تک
D. پیدائش سے سات بقے تک

کلوگرام 1.5
B. کلوگرام 2.00
C. کلوگرام 3.5
D. کلوگرام 4

سیٹھی میٹر 30
B. سیٹھی میٹر 40
C. سیٹھی میٹر 45
D. سیٹھی میٹر 50

غیر شعوری رد عمل
B. اضطراری رد عمل
C. جذباتی رد عمل
D. ا، ب دونوں

دس سیٹھی میٹر تک بی محدود رہتا ہے
B. پندرہ سیٹھی میٹر تک بی محدود رہتا ہے
C. بیس سیٹھی میٹر تک بی محدود رہتا ہے
D. نیس سیٹھی میٹر تک بی محدود رہتا ہے

پیدائش سے چھ سال تک
B. پیدائش سے تین سال تک
C. پیدائش سے اٹھ سال تک
D. پیدائش سے دس سال تک

A. سر سے پاؤں کی جانب
B. پاؤں سے سر کی جانب
C. پانچھوں سے پاؤں کی جانب
D. صرف سر اور پانچھوں کی طرف

چھھوٹا بوتا ہے
B. بڑا بوتا ہے
C. درمیانہ بوتا ہے
D. بہت بی چھھوٹا بوتا ہے

A. مرتبہ فی منٹ 100 - 140
B. مرتبہ فی منٹ 80 - 140
C. مرتبہ فی منٹ 40 - 140

262	ایک بالغ شخص کی دل کی ڈھرکن ہوتی ہے۔	A. 60 B. 65 C. 72 D. 70
263	پیدائش کے وقت بچے کا وزن ہوتا ہے۔	A. ایک کلو گرام B. دو کلو گرام C. تین کلو گرام D. چار کلو گرام
264	بچہ اپنا پہلا دانت نکالتا ہے۔	A. دو ماہ کی عمر میں B. تین ماہ کی عمر میں C. چار ماہ کی عمر میں D. چھ ماہ کی عمر میں
265	بچے کے مودہ کے تمام دانت نکل آتے ہیں تقریباً۔	A. چار سال تک B. تین سال تک C. چھ سال تک D. اٹھ سال تک
266	بچے کی معاشرتی نشوونما کا آغاز ہوتا ہے۔	A. پیدائش کے بعد مل کی تربیت سے B. پیدائش کے بعد سکول سے C. پیدائش کے بعد گھر سے D. پیدائش کے بعد معاشرے کے افراد سے
267	قبل از سکول کا دور کھلاتا ہے۔	A. شیر خوارگی کا B. اپنی بچپن کا C. نوبلوغت کا D. بلوغت کا دور
268	درمیانی بچپن کا دور ہوتا ہے۔	A. چھ سال سے پندرہ سال تک B. چھ سال سے دس سال تک C. چھ سال سے اٹھ سال تک D. چھ سال سے بارہ سال تک
269	نوبلوغت کا دور جلری رہتا ہے۔	A. تیرہ سال سے دس سال تک B. تیرہ سال سے اچھارہ سال تک C. تیرہ سال سے پہیں سال تک D. تیرہ سال سے تیس سال تک
270	طبع عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ کسی فرد کے قدوقامت، جسامت اور ڈھانچے میں مرحلہ وار اور خصوصیات سے جو تبدیلیں اتنی ہیں وہ کھلاتی ہیں۔	A. صرف ظلبری تبدیلیں B. انسانی نشوونما C. ابلیتی تبدیلیں D. مقداری تبدیلیں
271	انسانی جسم کے ڈھانچے کی اندرونی اور بیرونی تبدیلیں جن کو رہنمایا ہوا آنکھ محسوس کر لیتی ہے اسے کہتے ہیں۔	A. ابلیتی تبدیلیں B. ظلبری تبدیلیں C. نشوونما D. ا، ب، ج
272	وہ تبدیلیں جس سے انسان میں ابلیتی، صلاحیتیں اور بنے کے خواص پیدا ہونے لگتے ہیں وہ کھلاتی ہیں۔	A. ظلبری تبدیلیں B. ابلیتی تبدیلیں C. جسمانی تبدیلیں D. ظلبری اور ابلیتی تبدیلیں
273	قبل از ولادت بچے کے جو عضو سب سے زیادہ نشوونما پاتا ہے۔	A. پاؤں B. ٹانکیں C. باتھے D. سر
274	نوزانیدہ بچے کا سر جسم سے باقی حصوں کے تسلیب سے ہوتا ہے۔	A. چھوٹا B. بڑا ہوتا ہے C. درمیانی ہوتا ہے D. کوئی نہیں
275	جسمانی قد بڑھتا ہے۔	A. سال تک 21-22 B. سال تک 22-23 C. سال تک 25-26 D. سال تک 30-36
276	دماغ اور زین کی نشوونما مکمل ہوتی ہے۔	A. سال میں 18 B. سال میں 20 C. سال میں 25 D. سال میں 30
277	بڑے بچے کی نشوونما کی رفتار پر اثر انداز ہوتی ہے۔	A. وراثت B. تجربیات C. ماحمول D. اب، ج
278	نشوونما عمل ہے۔	A. بہت بی سست B. بہت تیز C. مسلسل D. بہت اپستہ

- B. پہت تیز
C. مسلسل
D. پہت اپسند

- A. بازو کی جانب جاتی ہے
B. پاؤں کی جانب جاتی ہے
C. گردن کی جانب جاتی ہے
D. کمر کی جانب جاتی ہے

- A. اپنے سر کو
B. اپنے پاؤں کو
C. اپنے بیٹھوں کو
D. اپنی گردن کو

- A. اندر کی جانب بوتی ہے
B. بیرون کی جانب بوتی ہے
C. دائیں جانب بوتی ہے
D. بائیں جانب بوتی ہے

- A. پیدائش سے ڈھلنی سال تک
B. پیدائش سے تین سال تک
C. پیدائش سے پانچ سال تک
D. پیدائش سے نواہ تک

- A. ڈھلنی سے تین سال تک
B. ڈھلنی سے پانچ سال تک
C. ڈھلنی سے تین سال تک
D. ڈھلنی سے سات سال تک

- A. سے 7 سال تک
B. سے 8 سال تک
C. سے 10 سال تک
D. سے 12 سال تک

- A. سے 14 سال تک
B. سے 15 سال تک
C. سے 19 سال تک
D. سے 20 سال تک

- A. سے 30 سال تک
B. سے 25 سال تک
C. سے 35 سال تک
D. سے 40 سال تک

- A. درمیانی بچن میں
B. شیر خوارگی میں
C. ایندائی بچن میں
D. نوبوغت کے دور میں

- A. انفرادی
B. حصویاتی
C. معاشرتی
D. اب، ج سب

- A. معاشرتی عوامل
B. انفرادی عوامل
C. عضویاتی عوامل
D. انفرادی اور عضویاتی عوامل

- A. عضویاتی
B. انفرادی
C. معاشرتی
D. اب، ج

- A. عضویاتی
B. انفرادی
C. معاشرتی
D. اب، ج

- A. وراثت
B. ماحول
C. معاشرہ
D. اب، ج

- A. مشت
B. منفی
C. بے خونی
D. عدم تحفظ

- A. حسد
B. انگوھٹا جوسنا
C. جھوٹ بولنا
D. بستر گیلا کرنا

- A. خوش
B. احساس برتری میں مثلا
C. مضر طبع
D. حاصل

297	بچوں کی تربیت کے لیے اصول و ضوابط مرتب کرنے میں کس بات کی ضرورت ہوتی ہے	A. لجک B. نرمی C. تنقید D. مستقل مزاجی
298	بچوں کو تربیہ کس لیے ہونی چاہیے	A. نظر انداز کرنے کے لیے B. توجہ کے لیے C. بہتری اصلاح کے لیے D. ناراضگی جانے کے لیے
299	کوئی فرد اپنے مقاصد اور ضروریات کے حصول کے لیے جو رویہ اختیار کرتا ہے اس کا انحصار ہوتا ہے	A. اس کی ضرورت کی شدت پر اور ماحول کی تربیت پر B. اس کے متعاشتی اور جذبیتی پر C. اس کی معلاشتی اور جذبیتی پختگی کی تکمیل پر D. اس کی خود اعتمادی اور بے خوفی پر
300	کسی بھی انسان کا عمل یا رد عمل جو اندرونی اور بیرونی یا زاتی تحریکوں کے نتیجے میں ظاہر ہوتا ہے	A. تجسس B. جذبات C. رویہ D. احساس
301	تحفظ اور عدم تحفظ بچوں کے رویے پر مرتب کرتا ہے	A. اچھے اثرات B. بڑے اثرات C. گہرے اثرات D. خوشی کا احساس
302	تحفظ و احساس ہے جو بچے کو فرایم کرتا ہے	A. چہونے کی حس B. خوشی کی حس C. سوونے کی حس D. حفاظت کی حس
303	بچوں کی نارمل جزیئی نشوونما کے لیے ہے حد ضروری ہے	A. اچھا ماحول B. محبت اور ثقافت C. اچھی خوارک D. اچھی تعلیم
304	جن بچوں کو بہر پور محبت، توجہ اور مدد حاصل ہوتی ہے وہ دوسرے کے لیے	A. اچھا معاشرتی رویہ اپنائے ہیں B. ان کے لیے مدد گار ہوتے ہیں C. بہروسہ مند اور قابل اعتبار ہوتے ہیں D. الف، ب، اور ج
305	نارمل معاشرتی رویوں میں شامل ہے	A. لڑنا جھگڑنا B. خود غرضی C. بہروسہ مند اور قابل اعتبار D. جنسی مخالفت
306	غیر نارمل، غیر معاشرتی رویے میں شامل ہے	A. تعاون B. فراخیلی C. بمندوی D. چہرہ خانی اور تنگ کرنا
307	بچوں میں خوف پلیا جاتا ہے	A. اٹھے قسم کا B. چار قسم کا C. دو قسم کا D. تین قسم کا
308	بچوں میں پہلی قسم کا خوف محسوس کیا جاتا ہے	A. غیر حقیقی خطرے سے B. نفسیاتی طور پر C. تخیلاتی طور پر D. حقیقی خطرے سے
309	بچوں میں دوسرے قسم کا خوف پلیا جاتا ہے	A. زنبی B. تخیلاتی C. نفسیاتی D. الف، ب، ج
310	سیسل کے مطلب بچے جاگئے میں پیشاب پر کثروں کرنا سیکھتا ہے	A. پانچ سال کی عمر میں B. دو اڑھائی سال کی عمر میں C. سات سال کی عمر میں D. چھ سال میں عمر میں
311	انگوٹھا چوستنا شیر خوار بچوں کی ضرورت ہے	A. خوشی کی B. غصہ کی C. رونے کی D. فطری
312	بچوں میں جہوٹ بولنے کی عادت پڑتی ہے	A. کسی لاچ کی وجہ سے B. کسی کمزوری چیز کے لیے C. نقصان بونے کی وجہ سے D. الف، ب، ج
313	بچوں کی معاشرتی نشوونما کا اب ترین زریعہ ہے	A. سکول B. گھر C. مطہ D. معاشرہ

بعض بچے تعلیم اور سخون سے لاغری اور بے رار بوسے ہیں اور بہر تعلیم حاصل ہیں در پسے اس ہی بڑی وجہ ہوئی ہے۔

- C.** استاد کی سختی اور سرزنش
D. معاشرے کے افراد کا روایہ

والدین کی اولین اور وقت طلب زمہ داری ہوتی ہے بچوں کو۔

- A. ان کی بہترین غذا مہما کرنا
B. اچھی تعلیم دلوانا
C. ان کے لیے ربانش کا منتظم کرنا
D. نظم و ضبط سکھانا

فرویٹ کے مطلب "ایسے والدین جو بچوں کی پرورش حد سے زیادہ توجہ، پیار تحفظ اور محاط سے کرتے ہیں وہ بچے جذباتی نسبیاتی طور پر کیا بوجائے ہیں۔

- A.** خود اعتمادی
B. خود انصصار
C. باغی
D. دست نگر

کسی مابر نسبیات کے مطلب سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باغی، سرکش اور چھپڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنانیتے ہیں۔

- A.** فلو جل
B. فرائیں
C. ایرکن
D. الفرید ایٹلر

بین بھائیوں کے درمیان مقابلے اور حسد کے جزبات کیا ہیں۔

- A.** لازم
B. غیر ضروری
C. خوشگوار
D. مثبت

بچے اپنے ہم عمروں کے ساتھ کھلاتے وقت کیا اثر لیتے ہیں۔

- A.** جڑ جڑے بوجائے ہیں
B. نسبیاتی بباو محسوس کرتے ہیں
C. زیادہ سیکھنے ہیں
D. تعلیمی کامیابی سے دور بوجائے ہیں۔

استاد کی نگرانی میں بچے کتنے گھٹتے گزارتے ہیں۔

- A.** چار سے پانچ
B. چھ سے سات
C. تین سے آٹھ
D. نو سے دس

والدین پر بچوں سے متعلق ان زمہ داریوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔

- A.** بچے کی معاشی ضروریات
B. بچے سے قربی تعلق
C. بچے کو جسمانی اور اخلاقی تحفظ
D. ا، ب، ج

جب کوئی بچہ اس دنیا میں آنکھ کھولتا ہے تو اس کا زین بوتا ہے۔

- A.** کتاب کی مانند
B. قلم کی مانند
C. صاف سلیٹ کی مانند
D. پیٹ کی مانند

معاشتی مبارتوں اور روپیوں کو سکھانے کا مقصد بوتا ہے۔

- A.** بچہ سکول میں اچھے نمبر لے سکے
B. روزگار کے لیے بذریعہ سکھے
C. بچہ معاملے سے مطلیق پیدا کرسکے
D. اچھائیں اور برائیوں میں فرق محسوس کرسکے

اچھائیں اور برائیں اور نیک نامی، بدنامی، سمالجی، معاشی خصوصیات بچوں میں داخل ہوتی ہے۔

- A.** اپنے رشتے داروں سے
B. اپنے ہم عصروں سے
C. اپنے والدین سے
D. اپنے اسٹرہ سے

والدین کا ابم ترین فریضہ ہے۔

- A.** رشتے داروں کی رینمائی کرنا
B. معاشرے میں افراد کی رینمائی کرنا
C. بچوں کی تربیت دینا
D. بچوں پر سختی کرنا

بچوں میں تربیت مختلف مزاج کے والدین مختلف طریقوں سے کرتے ہیں جن کی اقسام ہے۔

- A.** دس
B. چھے
C. چار
D. تین

والدین جو بچوں کی تربیت اچھے اور جمہوری طریقوں سے کرتے ہیں اور بچے کی رائے اور خیالات سے آگہ ہوتے ہیں ان کی جائز ضروریات پورتی کرنے میں کہلاتے ہیں۔

- A.** تحکمانہ والدین
B. جمہوری والدین
C. اباحتی والدین
D. غفلت شعار والدین

ایسے والدین جو بچوں کی تربیت سخت غصے سے کرتے ہیں اور بے جانتقد کرتے ہیں۔

- A.** اباحتی والدین
B. غفلت شعار والدین
C. جمہوری والدین
D. تحکمانہ والدین

ایسے والدین جن کی لاپرواپی سے بچوں کی تربیت کرنے میں بچوں کو من مانی کی بہر پور آزادی ہوتی ہے وہ کہلاتے ہیں۔

- A.** اباحتی والدین
B. غفلت شعار والدین
C. جمہوری والدین
D. تحکمانہ والدین

ایسے والدین جو پریشان اور افسرده ہوتے ہیں انہیں بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں سے کوئی سروکار نہیں ہوتا وہ بچوں کے معاملات سے لائق رہتے ہیں انہیں کہتے ہیں۔

- A.** غفلت شعار والدین
B. تحکمانہ والدین
C. جمہوری والدین
D. اباحتی والدین

بچوں کے بہن بھائی ان کے ہوتے ہیں۔

- A.** ششن
B. دوست
C. بعزم
D. ربنا

332	بچہ لپنے رقبت کا اظہار کرتا ہے	A. خوشی کا اظہار کر کے B. غصے کا اظہار کر کے C. والدین کی گود میں چڑھنا اور نوتلا بولنا D. کھل کوڈ کرنا
333	ایک مابر نفیات کے مطابق "بچن میں بین بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اس کا نام ہے۔	A. الفرید ایثار B. ایرکین C. کروکن برگ D. برائیٹ
334	پیر کا لفظی معنی ہے۔	A. مرتبہ B. رتبہ C. سلیقہ D. طریقہ
335	استحصلال بالجبر سے مراد ہے۔	A. بچوں سے جبر و شدد B. بچوں سے نفرت C. بچوں سے منقت D. بچوں سے محبت
336	تحقیر و تمسخر بھی ایک قسم ہے۔	A. مشقت کی B. نفرت کی C. استحصلال کی D. مزاق کی
337	ڈے کیر سیٹر کے قیام کی بنیاد ڈالی	A. محکمہ صحت نے B. سماجی پیپرود کے ادارے نے C. محکمہ دفاع نے D. محکمہ بحالی معزوروں نے
338	ڈے کیر سیٹر میں فیلان آفیسر مقرر کیا ایک	A. مرد کو B. اٹھارہ سال کے بچے کو C. ایک حلقون کو D. مرد اور عورت دونوں کو
339	ڈے کیر سیٹر میں سپولیات کی فرایمی کا فیصلہ کیا گیا۔	A. بچوں کے لیے دودھ B. بچوں کی دیکھی بھال C. موتشوری طریقہ تعلیم D. الف، ب، ج
340	بم عمر گروپ کی اسٹلاح استعمال ہوتی ہے۔	A. بر اس خونی رشتے کے لیے جو بچوں کے درمیان بوقابے B. بر اس معائشی خصوصیات کے لیے جو بچوں کے لیے ضروری ہے C. بر ایک معاشرتی رشتے کے لیے جو بچوں کے درمیان بوقابے D. انفرادی خصوصیات کے لیے جو بچوں میں پائی جاتی ہے
341	خاندان کی وسیع شکل کو کیا کہا جاتا ہے۔	A. ملک B. قوم C. کمیوٹنی D. براعظم
342	معاشرتی گروہ کی اکلی ہے۔	A. فرد B. معاشرہ C. ملت D. برادری
343	معاشرے سے مراد ہے۔	A. سرگرمیں B. سائپیوں کا مجموعہ C. رسم و رواج D. قدامت پسندی
344	قوم ریست اور قومیت کے مجموعیہ کا نام ہے۔ "قوم کی بہ تعریف کس مفکرنے پیش کی"	A. لارڈ برائنس B. جے.سی. مل C. ارسطو D. گلکرناسٹ
345	میں مسلمانوں نے پاکستان بنانکر کس ملک کے تسلط سے آزادی حاصل کی 1947	A. فرانس B. بھارت C. برطانیہ D. امریکہ