

દાદાને અર્પણ


માતા-પિતાના ચરણોમાં અર્પણ
“જેમના આશીર્વાદથી સપનાઓને પાંખો મળી,
જેમની પ્રાર્થનાથી દરેક પગલે હિંમત મળી,
જેમના ત્યાગ અને સંસ્કારોએ જીવનને સાચી દિશા આપી—
એવા મારા પૂજનીય માતા-પિતાને
આ પુસ્તક હૃદયપૂર્વક અર્પણ.”
આપના આશીર્વાદ સદા સાથે રહે
મારા જીવનની દરેક સફળતાના પ્રથમ હકદાર
મારા માતા-પિતા.

પ્રસ્તાવના

ગુજરાત ગૌણ સેવા પસંદગી મંડળ (GSSSB) દ્વારા આયોજિત મુખ્ય સેવિકા (Class-3) ની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીમિત્રો માટે આ પુસ્તક વિશેષ પરીક્ષાલક્ષી અભિગમ સાથે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માત્ર બાળ વિકાસ, પોષણ, મહિલા અને બાળ કલ્યાણ, પ્રાથમિક આરોગ્યનું સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન પૂરતું નથી, પરંતુ પરીક્ષાના નિર્ધારિત સમયમાં પ્રશ્નોને ઝડપથી સમજવાની, વિષયવસ્તુની ચોકસાઈ જાળવવાની, સમયનું યોગ્ય સંચાલન કરવાની તથા સાચો વિકલ્પ પસંદ કરવાની ક્ષમતા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બની ગઈ છે.

GSSSB દ્વારા લેવાતી મુખ્ય સેવિકા (Class-3) જેવી સેવાકીય અને સામાજિક કલ્યાણની બાબતો સાથે સંકળાયેલી પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવા માટે મુખ્ય વિષયોની ઊંડી સમજ સાથે સતત પ્રશ્ન પ્રેક્ટિસ અને પરીક્ષાના વાસ્તવિક માહોલનો અનુભવ ખૂબ જ જરૂરી છે. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તકમાં GSSSBના નવા પરીક્ષા માળખા, નિયત અભ્યાસક્રમ અને સંભવિત પ્રશ્નોના સ્તરને અનુરૂપ આ પેપર સેટ / પ્રશ્નોત્તરી તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે, જેથી વિદ્યાર્થીઓ પોતાની તૈયારીનું સ્વ-મૂલ્યાંકન કરી શકે.

આ પુસ્તકમાં સંતુલિત આહાર અને કુપોષણ, પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય, ગુજરાતનાં બાળકો અને બાલિકાઓની વર્તમાન સ્થિતિ, પોષણસંબંધિત રોગો અને માતૃઆરોગ્ય, મહિલા અને બાળ કલ્યાણની વિવિધ સરકારી યોજનાઓ તેમજ પરીક્ષાલક્ષી અન્ય સંબંધિત વિષયોના પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રશ્નોની રચના કરતી વખતે મૂળભૂત સિદ્ધાંતો, વ્યવહારિક જ્ઞાન (Practical Knowledge) અને તથ્ય આધારિત મુદ્દાઓને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. સરળ, મધ્યમ અને કઠિન પ્રશ્નોનું યોગ્ય સંતુલન જાળવીને પ્રશ્નપત્રો ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે.

આ પુસ્તકનો મુખ્ય હેતુ વિદ્યાર્થીઓની ઝડપ (Speed), ચોકસાઈ (Accuracy) અને સમય વ્યવસ્થાપન (Time Management) ક્ષમતામાં સુધારો કરવાનો છે. નિયમિત રીતે પ્રશ્નો અને પેપર સેટ સોલ્વ કરવાથી વિદ્યાર્થી પોતાની મજબૂત અને નબળી બાબતો ઓળખી શકશે અને જરૂરી વિષયો પર વધુ ધ્યાન આપી શકશે.

અંતમાં, GSSSB મુખ્ય સેવિકા (Class-3) ની પરીક્ષા માટે નિષ્ઠાપૂર્વક મહેનત કરી રહેલા તમામ વિદ્યાર્થીમિત્રોને તેમની નિષ્ઠા, પરિશ્રમ અને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે હાર્દિક શુભકામનાઓ પાઠવીએ છીએ. આ પેપરસેટનું પુસ્તક તેમની પરીક્ષાની અંતિમ તૈયારીમાં વિશ્વસનીય માર્ગદર્શક, અસરકારક પ્રેક્ટિસ સાથી અને સફળતાની યાત્રામાં શ્રેષ્ઠ સહાયક સાબિત થાય તેવી અમારી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ.

સંપાદક

- ધવલ મારૂ
- પિનાકીન મારૂ

Design & Edited by

રવિ જામંગ, મેહુલ ઘઘડા, પ્રિયાંશી અમીપરા, પ્રણવ અમરેલીયા,સંદીપ હડીયલ

Telegram | Lakshyam Academy | Online Store | Android | IOS

LAKSHYAM ACADEMY – RAJKOT

Mob: +91 94290 77607, 93278 46308

સંપાદક

ધવલ મારૂ, પિનાકીન મારૂ

Designing & Editing by

રવિ જામંગ, મેહુલ ઘઘડા, પ્રિયાંશી અમીપરા, પ્રણવ અમરેલીયા,સંદીપ હડીયલ

-: કાયદાકીય જોગવાઈ :-

1) આ પુસ્તક પ્રકાશિત તમામ માહિતી તપાસવામાં આવી છે પણ જો કોઈ ભૂલ કે ટાઈપીંગ ભૂલ રહી જાય તો કોઈ વ્યક્તિ કે સંસ્થાને પહોચેલ ક્ષતિ માટે પ્રકાશક કે લેખક જવાબદાર નથી.
2) કોપીરાઇટના તમામ વિવાદ રાજકોટ ન્યાયિક ક્ષેત્રમા સુનવણી કરવામાં આવશે.
3) પુસ્તકમાં રહેલી ક્ષતિ માટે 9429077607 પર વોટ્સએપ કરવા નમ્ર વિનંતી.

કિંમત(M.R.P) :- 899 ₹ /-

આ પુસ્તકના લખાણનો કોઈપણ ભાગ, લેખનશૈલી, રજૂઆત શૈલી, મુદ્દાઓ અને તેની ગોઠવણી વગેરેનો ઈલેક્ટ્રોનિક, યાંત્રિક, ઝેરોક્ષ, પેમ્પલેટ, ટેસ્ટ પેપર, મુદ્રણ કે અન્ય કોઈપણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ પ્રકાશકની લેખિત પરવાનગી વિના કરવો નહીં. આવુ કૃત્ય ગેરકાયદેસર ગણાશે અને તેમ કરનારની સામે કાનૂની કાર્યવાહી કરવામાં આવશે તેની ખાસ નોંધ લેવી.

ઉપલબ્ધ માહિતીના આધારે આ પુસ્તકને ક્ષતિરહિત બનાવવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે તેમ છતાં સંપાદન અને મુદ્રણ સમયે માનવસહજ ભૂલ કે ચૂકને કારણે કોઈ ક્ષતિ રહી જવા પામી હોય તો તેની કોઈપણ જવાબદારી લેખક કે પ્રકાશકની રહેશે નહીં. આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવાને કારણે તેમાં થયેલી ભૂલચૂકને કારણે કોઈપણ વ્યક્તિને કદાચ કોઈપણ રીતે નુકસાન કે ક્ષતિ થાય તો તેનું ઉત્તરદાયિત્વ લેખક કે પ્રકાશનનું રહેશે નહીં. આ પુસ્તકનો કોઈપણ જીવિત અથવા મૃત વ્યક્તિ કે વાસ્તવિક ઘટનાઓ સાથે કોઈ સમાનતા કે સંબંધ એ સંયોગ માત્ર છે, તથા તેનો હેતુ કોઈપણ વ્યક્તિ, સમુદાય, સંપ્રદાય, ધર્મ કે ધાર્મિક લાગણીને દુભાવવાનો નથી.
નોંધ: કોઈપણ વિવાદ રાજકોટ ન્યાયક્ષેત્રને આધીન રહેશે.

© All rights reserved by the publishers.

No part of this work covered by the copyright herein may be reproduced, transmitted, stored or used in any form or by any means graphic, electronic or mechanical, including but not limited to photocopying, recording, scanning, digitizing, taping, Web distribution, information networks, or information storage and retrieval systems, without the prior written permission of the publisher.
Although the author and publisher have made every effort to ensure that the information in this book was correct at the time of editing and printing. the author and publisher do not assume and hereby disclaim any liability to any party for any loss or damage arising out of the use of this book caused by errors or omissions, whether such errors or omissions result from negligence, accident or any other cause. Any resemblance to actual persons, living or dead or actual events is purely coincidental and do not intend to hurt sentiments of any individual, community. sect or religion.

Note: Any Dispute will be subject to Rajkot jurisdiction.

અનુક્રમણિકા

મુખ્ય સેવિકા

ક્રમ	વિષય	પેજ નં
01	પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય	01 - 09
02	પોષક-તત્વો	10 – 29
03	સંતુલિત આહાર અને કુપોષણ	30 – 48
04	પોષણના મુખ્ય કાર્યક્રમો	49 – 67
05	જીવનના વિવિધ તબક્કે આહાર આયોજન	68 – 92
06	ખાદ્યસંગ્રહ જાળવણી અને ભોજન સુરક્ષા	93 – 115
07	પોષણસંબંધિત રોગો અને માતૃઆરોગ્ય	116 – 139
08	બાળસંભાળ કેન્દ્રનું સંચાલન	140 – 162
09	બાળકનો પ્રથમ બાર માસમાં વિકાસ	163 – 184
10	બાળસંભાળ અને વિકાસનો પરિચય	185 – 202
11	પા પા પગલી ભરવાની અવસ્થામાં વિકાસ	203 – 226
12	પૂર્વશાલેય અવસ્થા દરમિયાન બાળકનો વિકાસ	227 – 251
13	પૂર્વશાલેય બાળકો માટેની રમત પ્રવૃત્તિઓ	252 – 272

LAKSHYAM ACADEMY

14	બાળકોની ટેવો અને વિકાસનાં વિવિધ પાસાં	273 - 296
15	બાળવિકાસની સમસ્યાઓ અને બાળરોગ નિવારણ	297 – 320
16	સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ અને યોજનાઓ	321 – 345
17	પૂર્વશાળાનાં સ્વરૂપો અને આંગણવાડીની ભૂમિકા	346 – 372
18	મહિલા અને બાળવિકાસની યોજનાઓ અને પુરસ્કારો	373 – 395
19	મહિલાઓ અને બાળકોના સંદર્ભમાં મુખ્ય રાષ્ટ્રીય ઘટનાઓ	396 – 417
20	મહિલા અને બાળવિકાસ યોજનાઓના અમલીકરણનું વ્યવસ્થાતંત્ર	418 – 442
21	તરુણાવસ્થામાં આવતી બાલિકાઓની સમસ્યાઓ અને વિવિધ પાસાં	443 – 466
22	ગુજરાતનાં બાળકો અને બાલિકાઓની વર્તમાન સ્થિતિ	467 – 491
23	સામાન્યજ્ઞાન	492 – 564
24	ગણિત રિઝનિંગ અને માહિતીનું અર્થઘટન	565 – 624
25	ગુજરાતી વ્યાકરણ	625 – 665
26	English Language and Grammar	666 – 711



01 પોષણ અને સ્વાસ્થ્ય



Total Questions: 120

01. પોષણનો અર્થ નીચેનામાંથી કયા વિકલ્પમાં યોગ્ય રીતે દર્શાવ્યો છે?

A. ખોરાકની ખરીદી અને ઘરમાં તેનો સંગ્રહ

B. ભોજનની પસંદગી અને તેનું આયોજન

C. ખોરાકનું ગ્રહણ અને શરીરમાં તેનો ઉપયોગ

D. રોગની ઓળખ અને તેની સારવાર

02. પોષકતત્ત્વ એટલે શું?

A. ખોરાકમાં રહેલો પોષણદાયક ઘટક

B. ભોજનનું નક્કી કરેલું દૈનિક પ્રમાણ

C. ખોરાક સાચવવાની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ

D. દિવસભરના ભોજનની તૈયાર યાદી

03. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની વ્યાખ્યા અનુસાર સ્વાસ્થ્યમાં સુખાકારીનાં કયાં પાસાંનો સમાવેશ થાય છે?

A. શારીરિક, આર્થિક અને વ્યવસાયિક

B. માનસિક, આર્થિક અને રાજકીય

C. શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક

D. સામાજિક, વ્યવસાયિક અને રાજકીય

04. પોષણવિજ્ઞાનમાં 'આહાર' શબ્દનો સામાન્ય અર્થ કયો છે?

A. માંદગીમાં લેવાતાં પ્રવાહી અને દવાઓ

B. દિવસભર લેવાતાં ખોરાક અને પીણાં

C. વજન ઘટાડવા લેવાતાં ફળ અને રસ

D. કસરત પહેલાં લેવાતાં નાસ્તા અને પીણાં

05. 'પોષણસ્થિતિ' શબ્દ શું દર્શાવે છે?

A. દિવસના ભોજનની કુલ સંખ્યા

B. ખોરાક ખરીદવાનો માસિક ખર્ચ

C. પોષણને લગતી શરીરની સ્થિતિ

D. ભોજન બનાવવાની રોજની પદ્ધતિ

06. શરીરને ખોરાકની જરૂર હોવાનું સૂચવતી શારીરિક લાગણી કઈ છે?

A. રુચ B. ભૂખ

C. તૃપ્તિ D. અરુચિ

07. પેટ ભરેલું હોવા છતાં મનપસંદ વાનગી જોઈને ખાવાનું મન થાય, તો તે મુખ્યત્વે શું દર્શાવે છે?

A. ખાવાની રુચિ B. પોષકતત્ત્વની ઊણપ

C. શારીરિક ભૂખ D. પાચનની તકલીફ

08. ભોજન લીધા પછી વધુ ખાવાની ઇચ્છા શમી જાય, તે અવસ્થાને શું કહે છે?

A. તરસ B. તૃપ્તિ

C. રુચિ D. ભૂખ

09. નીચેનામાંથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સીધી રીતે સંબંધિત બાબત કઈ છે?

A. તણાવમાં લાગણીઓ સંભાળવાની ક્ષમતા

B. અન્ય લોકો સાથે સંબંધ જાળવવાની ક્ષમતા

C. રોજિંદું શારીરિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા

D. મુશ્કેલીમાં યોગ્ય નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા

10. સામાજિક સ્વાસ્થ્યનું યોગ્ય ઉદાહરણ કયું છે?

A. અન્ય લોકો સાથે સુમેળભર્યા સંબંધો

B. મુશ્કેલીમાં લાગણીઓ પર નિયંત્રણ

C. મહેનતનું કામ કરવાની શારીરિક શક્તિ

D. સમસ્યા ઉકેલવાની વિચારશક્તિ

11. ખોરાકના ઊર્જાદાયક કાર્યનું ઉદાહરણ કયું છે?

A. ઈજાગ્રસ્ત પેશીની મરામત કરવી

B. શરીરની જૈવિક ક્રિયાઓનું નિયમન કરવું

C. ચાલવા માટે શક્તિ પૂરી પાડવી

D. શરીરના નવા કોષોનું નિર્માણ કરવું

12. શરીરની વૃદ્ધિ અને ક્ષતિગ્રસ્ત પેશીઓની મરામત ખોરાકના કયા કાર્યમાં આવે છે?

A. ઊર્જાદાયક કાર્ય B. સામાજિક કાર્ય

C. માનસિક કાર્ય D. શરીરવર્ધક કાર્ય

13. મુખ્ય કાર્યના આધારે ખાદ્યપદાર્થોનું વર્ગીકરણ કરતાં રક્ષણાત્મક જૂથમાં કયું જોડકું આવે છે?

A. અનાજ અને કંદમૂળ B. ઘી અને વનસ્પતિ તેલ

C. શાકભાજી અને ફળો D. ખાંડ અને ગોળ

14. શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓના નિયમનમાં કયું જોડકું વિશેષ ભૂમિકા ભજવે છે?

A. કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ચરબી

B. પ્રોટીન અને કાર્બોહાઇડ્રેટ

C. ચરબી અને પ્રોટીન

D. વિટામિન અને ખનિજ

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

15. પ્રસંગે સગાંસંબંધીઓ સાથે ભોજન લેવાથી પરસ્પર સંબંધો મજબૂત બને છે. આ ખોરાકનું કયું કાર્ય છે?

A. નિયામક કાર્ય
B. શરીરવર્ધક કાર્ય
C. સામાજિક કાર્ય
D. ઊર્જાદાયક કાર્ય

16. મનપસંદ ભોજનથી આનંદનો અનુભવ થવો, ખોરાકની કઈ ભૂમિકા દર્શાવે છે?

A. પેશીઓની વૃદ્ધિ
B. માનસિક સંતોષ
C. ઊર્જાનો સંગ્રહ
D. શરીરનું રક્ષણ

17. રોજિંદા ભારતીય આહારમાં ઊર્જાનો મુખ્ય ફાળો સામાન્ય રીતે કયા ખાદ્યજૂથમાંથી મળે છે?

A. અનાજનું જૂથ
B. કઠોળનું જૂથ
C. ફળોનું જૂથ
D. પાંદડાવાળા શાકનું જૂથ

18. મુખ્ય કાર્યના આધારે દાળ અને કઠોળને કયા ખાદ્યજૂથમાં મૂકવામાં આવે છે?

A. ઊર્જાદાયક જૂથ
B. રક્ષણાત્મક જૂથ
C. શરીરવર્ધક જૂથ
D. મસાલાવર્ગનું જૂથ

19. શરીરમાં દ્રાવ્ય પોષકતત્ત્વોના પરિવહન માટે મુખ્ય માધ્યમ કયું છે?

A. ચરબી
B. પ્રોટીન
C. પાણી
D. સ્ટાર્ચ

20. નીચેનામાંથી કયું પોષકતત્ત્વ સીધી ઊર્જા આપતું નથી?

A. પ્રોટીન
B. ચરબી
C. કાર્બોહાઇડ્રેટ
D. વિટામિન

21. પાચનક્રિયા એટલે શું?

A. પોષકઘટકોનું આંતરડામાંથી લોહીમાં પ્રવેશવું
B. જટિલ ખોરાકનું સરળ ઘટકોમાં રૂપાંતર
C. શોષાયેલા ઘટકોનો શરીરના કોષોમાં ઉપયોગ
D. ન પચેલા ખોરાકનું શરીરની બહાર નીકળવું

22. પાચિત પોષકતત્ત્વો આંતરડાની દીવાલમાંથી લોહી અથવા લસિકામાં પ્રવેશે, તે કઈ પ્રક્રિયા છે?

A. પાચન
B. સ્વાંગીકરણ
C. ઉત્સર્જન
D. શોષણ

23. સ્વાંગીકરણ (Assimilation)નો અર્થ કયો છે?

A. આંતરડામાંથી પોષકતત્ત્વોનું શોષણ
B. કોષો દ્વારા પોષકતત્ત્વોનો ઉપયોગ
C. પાચકરસો દ્વારા ખોરાકનું વિઘટન
D. શરીરમાંથી અપાચ્ય ખોરાકનો નિકાલ

24. ચયાપચય (Metabolism) શું છે?

A. પાચનનળીમાં ખોરાકની આગળની ગતિ
B. આંતરડામાંથી પોષકતત્ત્વોનું શોષણ
C. શરીરની રાસાયણિક ક્રિયાઓનો સમૂહ
D. શરીરમાંથી નકામા પદાર્થોનો નિકાલ

25. ખોરાકના પાચનની શરૂઆત ક્યાં થાય છે?

A. અન્નનળીમાં
B. જઠરમાં
C. મુખગુહામાં
D. મોટા આંતરડામાં

26. મોટા ભાગનાં પોષકતત્ત્વોનું શોષણ ક્યાં થાય છે?

A. મોટા આંતરડામાં
B. નાના આંતરડામાં
C. અન્નનળીમાં
D. જઠરમાં

27. નાના આંતરડામાં રહેલા રસાંકુરોનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?

A. શોષણનું ક્ષેત્રફળ વધારવું
B. પાચિત ખોરાકનો સંગ્રહ કરવો
C. ખોરાકને ચાવીને બારીક કરવો
D. પિત્તરસનું ઉત્પાદન કરવું

28. પાચનનળીના સ્નાયુઓની તરંગાકાર ગતિથી ખોરાક આગળ ધકેલાય છે. આ ગતિને શું કહે છે?

A. પરિસ્તાલસિસ
B. સ્વાંગીકરણ
C. શોષણ
D. ચયાપચય

29. પોષકતત્ત્વની જૈવઉપલબ્ધતા (Bioavailability) કયો ભાગ દર્શાવે છે?

A. ખાદ્યપદાર્થમાં શરૂઆતથી રહેલો કુલ ભાગ
B. રસોઈની પ્રક્રિયામાં નષ્ટ થતો ભાગ
C. શરીરમાંથી મળ સાથે નીકળી જતો ભાગ
D. શોષાઈને શરીરના ઉપયોગમાં આવતો ભાગ

30. પૂરતો પૌષ્ટિક આહાર મળતો હોવા છતાં આંતરડાના રોગવાળી વ્યક્તિમાં પોષકતત્ત્વોની ઊણપ શાથી થઈ શકે?

A. પોષકતત્ત્વોનો વધુ સારો ઉપયોગ
B. ભોજનની વધુ સારી પાચ્યતા
C. પોષકતત્ત્વોનું અપૂરતું શોષણ
D. આહારની વધેલી પોષકઘનતા

31. ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જા દર્શાવવા સામાન્ય રીતે કયો એકમ વપરાય છે?

A. કિલોગ્રામ
B. મિલિલિટર
C. મિલિગ્રામ
D. કિલોકૅલરી

32. આધારભૂત ચયાપચય માટે જરૂરી ઊર્જાનો ઉપયોગ કઈ ક્રિયામાં થાય છે?

A. ભોજનનું પાચન
B. હૃદયના ધબકારા
C. સીડી પર ચઢવું
D. ઝડપથી ચાલવું

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

02 પોષક-તત્વો



Total Question: 360

કાર્બોહાઇડ્રેટ

01. કાર્બોહાઈડ્રેટનું મુખ્ય પોષણકાર્ય કયું છે?
A. ઊર્જા પૂરી પાડવી
B. પ્રતિદ્રવ્યો બનાવવા
C. ઑક્સિજન વહન કરવો
D. હાડકાં કઠણ બનાવવાં

02. કાર્બોહાઈડ્રેટમાં મુખ્યત્વે કયાં તત્ત્વો હોય છે?
A. કાર્બન, હાઈડ્રોજન, ઑક્સિજન
B. કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, ઑક્સિજન
C. કાર્બન, નાઈટ્રોજન, સલ્ફર
D. સોડિયમ, પોટેશિયમ, ક્લોરિન

03. એક ગ્રામ પાચ્ય કાર્બોહાઈડ્રેટથી આશરે કેટલી ઊર્જા મળે છે?
A. 4 કિલોકૅલરી
B. 7 કિલોકૅલરી
C. 2 કિલોકૅલરી
D. 9 કિલોકૅલરી

04. નીચેનામાંથી મોનોસેકેરાઈડ કયું છે?
A. લેક્ટોઝ
B. સુક્રોઝ
C. ગ્લુકોઝ
D. માલ્ટોઝ

05. નીચેનામાંથી ડાઈસેકેરાઈડ કયું છે?
A. ગ્લુકોઝ
B. સુક્રોઝ
C. ફ્રુક્ટોઝ
D. ગેલેક્ટોઝ

06. નીચેનામાંથી પોલિસેકેરાઈડ કયું છે?
A. સુક્રોઝ
B. ગ્લુકોઝ
C. લેક્ટોઝ
D. સ્ટાર્ચ

07. વનસ્પતિમાં કાર્બોહાઈડ્રેટનો મુખ્ય સંગ્રહ કયા સ્વરૂપે થાય છે?
A. ગેલેક્ટોઝ
B. ગ્લાયકોજન
C. સ્ટાર્ચ
D. લેક્ટોઝ

08. માનવશરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ કયા સ્વરૂપે સંગ્રહાય છે?
A. સુક્રોઝ
B. પેક્ટિન
C. સેલ્યુલોઝ
D. ગ્લાયકોજન

09. ગ્લાયકોજનનો મુખ્ય સંગ્રહ ક્યાં હોય છે?
A. જઠર અને આંતરડામાં
B. યકૃત અને મૂત્રપિંડમાં
C. યકૃત અને સ્નાયુઓમાં
D. હૃદય અને ફેફસાંમાં

10. સુક્રોઝ કયા બે ઘટકોથી બને છે?
A. ગ્લુકોઝ અને ફ્રુક્ટોઝ
B. ફ્રુક્ટોઝ અને ગેલેક્ટોઝ
C. ગ્લુકોઝ અને ગેલેક્ટોઝ
D. ગ્લુકોઝ અને ગ્લુકોઝ

11. લેક્ટોઝના ઘટકો કયા છે?
A. ગ્લુકોઝ અને ગ્લુકોઝ
B. ફ્રુક્ટોઝ અને ફ્રુક્ટોઝ
C. ગ્લુકોઝ અને ફ્રુક્ટોઝ
D. ગ્લુકોઝ અને ગેલેક્ટોઝ

12. માલ્ટોઝમાં કયા એકમો જોડાયેલા હોય છે?
A. ગ્લુકોઝ અને ગેલેક્ટોઝ
B. ગ્લુકોઝ અને ગ્લુકોઝ
C. ગ્લુકોઝ અને ફ્રુક્ટોઝ
D. ફ્રુક્ટોઝ અને ગેલેક્ટોઝ

13. દૂધમાં કુદરતી રીતે મળતી મુખ્ય શર્કરા કઈ છે?
A. માલ્ટોઝ
B. લેક્ટોઝ
C. રાઇબોઝ
D. સુક્રોઝ

14. 'ફળશર્કરા' તરીકે કઈ શર્કરા ઓળખાય છે?
A. ફ્રુક્ટોઝ
B. લેક્ટોઝ
C. માલ્ટોઝ
D. ગેલેક્ટોઝ

15. શોષણ પહેલાં વધુ સરળ શર્કરામાં તોડવાની જરૂર ન પડે તે કયું છે?
A. સુક્રોઝ
B. સ્ટાર્ચ
C. ગ્લુકોઝ
D. લેક્ટોઝ

16. મોઢામાં સ્ટાર્ચનું પાચન શરૂ કરતો ઉત્સેચક કયો છે?
A. આંતરડાનું લેક્ટેઝ
B. જઠરનું પેપ્સિન
C. સ્વાદુપિંડનું લાઈપેઝ
D. લાળનું એમાઈલેઝ

17. એમાઈલેઝનો મુખ્ય કાર્યપદાર્થ કયો છે?
A. કેસીન
B. ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ
C. કોલેસ્ટેરોલ
D. સ્ટાર્ચ

18. લેક્ટેઝ ઉત્સેચક કયા પદાર્થને તોડે છે?
A. માલ્ટોઝ
B. લેક્ટોઝ
C. સુક્રોઝ
D. સ્ટાર્ચ

19. સુક્રેઝ કઈ શર્કરાના પાચનમાં કાર્ય કરે છે?
A. ગ્લુકોઝ
B. ગેલેક્ટોઝ
C. લેક્ટોઝ
D. સુક્રોઝ

20. કાર્બોહાઈડ્રેટ મુખ્યત્વે કયા સ્વરૂપે શોષાય છે?
A. પોલિસેકેરાઇડ
B. મોનોસેકેરાઇડ
C. ઓલિગોસેકેરાઇડ
D. ડાઇસેકેરાઇડ

21. લેક્ટોઝ અસહિષ્ણુતામાં કયા ઉત્સેચકની અછત હોય છે?
A. પેપ્સિન
B. લેક્ટેઝ
C. સુક્રેઝ
D. લાઈપેઝ

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

22. માનવ પાચકરસોમાં કયો ઉત્સેચક ન હોવાથી સેલ્યુલોઝ પચતું નથી?

A. એમાઈલેઝ
B. ટ્રિપ્સિન
C. સેલ્યુલેઝ
D. માલ્ટેઝ

23. ઘઉંની કઈ વસ્તુ આહારરેસાનો સારો સ્રોત છે?

A. છણાયેલો મેંદો
B. ઘઉંનું થૂલું
C. ઘઉંનો સ્ટાર્ચ
D. ઘઉંનું શુદ્ધ તેલ

24. દ્રાવ્ય આહારરેસાનું ઉદાહરણ કયું છે?

A. પેક્ટિન
B. લિગ્નિન
C. કોલેજન
D. સેલ્યુલોઝ

25. અદ્રાવ્ય આહારરેસાનું ઉદાહરણ કયું છે?

A. ગ્લુકોઝ
B. સુક્રોઝ
C. લેક્ટોઝ
D. સેલ્યુલોઝ

26. આહારરેસો મળત્યાગમાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?

A. મળનું કદ વધારીને
B. લેક્ટોઝનું શોષણ વધારીને
C. પિત્તનું નિર્માણ રોકીને
D. પાચકરસોનો સ્રાવ રોકીને

27. સમાન ફળમાંથી રેસો વધુ મેળવવા કઈ પસંદગી યોગ્ય છે?

A. ખાવાય તેવો આખો ભાગ
B. ગાળેલો સ્વચ્છ રસ
C. રસમાંથી બનાવેલી ચાસણી
D. રસમાં ઉમેરેલી ખાંડ

28. અનાજનું વધારે શુદ્ધીકરણ સામાન્ય રીતે શું ઘટાડે છે?

A. લોટની ઝીણવટ
B. સ્ટાર્ચની શુદ્ધતા
C. સફેદ રંગનું પ્રમાણ
D. આહારરેસાનું પ્રમાણ

29. નીચેનામાંથી સ્ટાર્ચનો ઉપયોગી સ્રોત કયો છે?

A. પનીર
B. ઈંડાં
C. માખણ
D. બટાટા

30. અનાજના દાણામાં સ્ટાર્ચ મુખ્યત્વે કયા ભાગમાં હોય છે?

A. એન્ડોસ્પર્મમાં
B. બાહ્ય છાલમાં
C. મૂળના ટોચમાં
D. ફૂલના પરાગમાં

31. પાણી સાથે ગરમ કરતાં સ્ટાર્ચના કણો ફૂલે તેને શું કહે છે?

A. હાઈડ્રોજનેશન
B. ડિનેચરેશન
C. જિલેટિનીકરણ
D. ઇમલ્સિફિકેશન

32. રેઝિસ્ટન્ટ સ્ટાર્ચનું મુખ્ય લક્ષણ કયું છે?

A. મોઢામાં જ ગ્લુકોઝ બની જાય
B. જઠરમાં જ સંપૂર્ણ તૂટી જાય
C. નાના આંતરડામાં સીધું શોષાય
D. નાના આંતરડામાં પાચન ટાળે

33. મોટા આંતરડામાં કેટલાક રેસાના આથવણથી શું બને છે?

A. લાંબી શૃંખલાવાળા ફેટી એસિડ
B. યકૃતના પિત્તઅમ્લો
C. ટૂંકી શૃંખલાવાળા ફેટી એસિડ
D. જઠરીય પાચક ઉત્સેચકો

34. ગ્લાઈસેમિક ઈન્ડેક્સ મુખ્યત્વે શું દર્શાવે છે?

A. ખોરાકમાં રહેલું કુલ પાણી
B. ખોરાક પછીનું રક્તકેલ્શિયમ
C. ખોરાકમાં રહેલું કુલ પ્રોટીન
D. ખોરાક પછીની રક્તગ્લુકોઝ પ્રતિક્રિયા

35. ગ્લાઈસેમિક લોડમાં GI ઉપરાંત શું ધ્યાનમાં લેવાય છે?

A. પીરસણીના વિટામિનનું પ્રમાણ
B. પીરસણીના પાચ્ય કાર્બોહાઈડ્રેટ
C. પીરસણીના પાણીનું પ્રમાણ
D. પીરસણીના કુલ ખનિજક્ષાર

36. કાર્બોહાઈડ્રેટની 'પ્રોટીન બચાવતી અસર'નો અર્થ કયો છે?

A. વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનની જરૂર ઘટે
B. પ્રોટીનનું પાચન ઝડપી બને
C. ઊર્જા માટે પ્રોટીનનો ઉપયોગ ઘટે
D. લોહીમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધે

37. લાલ રક્તકણો માટે મુખ્ય ઊર્જાસ્રોત કયો છે?

A. ગ્લુકોઝ
B. કેલ્શિયમ
C. કોલેસ્ટેરોલ
D. સેલ્યુલોઝ

38. કાર્બોહાઈડ્રેટનું સેવન અત્યંત ઓછું થાય ત્યારે કયા પદાર્થોનું ઉત્પાદન વધી શકે છે?

A. કેલ્શિયમના સ્ફટિકો
B. લેક્ટોઝના અણુઓ
C. સેલ્યુલોઝના તંતુઓ
D. કીટોન પદાર્થો

39. WHOના વર્ગીકરણમાં મધની શર્કરા કયા જૂથમાં આવે છે?

A. અદ્રાવ્ય રેસો
B. મુક્ત શર્કરા
C. રેઝિસ્ટન્ટ સ્ટાર્ચ
D. સંગ્રહિત ગ્લાયકોજન

40. નીચેનામાંથી કઈ શર્કરા મુક્ત શર્કરાની વ્યાખ્યામાં આવતી નથી?

A. આખા ફળના કોષોમાં રહેલી
B. મધમાં રહેલી શર્કરા
C. પીણામાં ઉમેરેલી ખાંડ
D. ફળરસમાં રહેલી શર્કરા

41. ભૂરી અને સફેદ ખાંડનો મુખ્ય શર્કરાઘટક કયો છે?

A. લેક્ટોઝ
B. પેક્ટિન
C. ગ્લાયકોજન
D. સુક્રોઝ

42. ગોળમાંથી મળતી ઊર્જાનો મુખ્ય આધાર કયો છે?

A. લોહતત્ત્વ
B. આહારરેસો
C. પ્રોટીન
D. કાર્બોહાઈડ્રેટ

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

03 સંતુલિત આહાર અને કુપોષણ



Total Questions: 280

સંતુલિત આહારના સિદ્ધાંતો

01. સંતુલિત આહારનું મુખ્ય લક્ષણ કયું છે?
A. દરેક ભોજન ભારે હોવું
B. દરરોજ સમાન વાનગી મળવી
C. જરૂર મુજબ પોષકતત્ત્વો મળવાં
D. બધાં ખાદ્યજૂથ સરખાં લેવાં

02. આહારની પૂરતી માત્રા કયા સિદ્ધાંત સાથે સંબંધિત છે?
A. પર્યાપ્તતા
B. સુગમતા
C. વૈવિધ્યતા
D. સ્વીકાર્યતા

03. આહારમાં અલગ અલગ ખાદ્યજૂથો સામેલ કરવાનું શું કહેવાય?
A. આહારવૈવિધ્ય
B. આહારગણતરી
C. આહારપરિવહન
D. આહારસંગ્રહ

04. તેલ, ખાંડ અને મીઠાનો અતિરેક ટાળવો કયા સિદ્ધાંતનું ઉદાહરણ છે?
A. આહાર આકલન
B. ખાદ્ય વર્ગીકરણ
C. ખાદ્ય વિનિમય
D. મર્યાદિત સેવન

05. સમાન ઉંમર અને વજનના બે સ્વસ્થ પુખ્તની ઊર્જાજરૂરિયાત જુદી હોવાનું મુખ્ય કારણ કયું હોઈ શકે?
A. ભોજનની મનપસંદ પદ્ધતિ
B. રોજની વાનગીઓનાં નામ
C. ભોજનના નિશ્ચિત સમય
D. શારીરિક કામનું પ્રમાણ

06. વ્યક્તિના આહારનું આયોજન કરતાં સૌથી પહેલાં શું જાણવું જરૂરી છે?
A. તેની ખરીદીની ટેવો
B. તેની પોષણજરૂરિયાત
C. તેના ભોજનના સમય
D. તેની પ્રિય વાનગીઓ

07. ખાદ્યપદાર્થની પોષકઘનતા કઈ સરખામણી દર્શાવે છે?
A. કિંમત સામે ખાદ્ય વજન
B. પાણી સામે શુષ્ક પદાર્થ
C. ઊર્જા સામે પોષકતત્ત્વો
D. વજન સામે કુલ ઊર્જા

08. ઊર્જાઘનતા કઈ રીતે વ્યક્ત કરી શકાય?
A. પ્રતિ ભોજન કિલોકેલરી
B. પ્રતિ ગ્રામ કિલોકેલરી
C. પ્રતિ દિવસ કિલોકેલરી
D. પ્રતિ વ્યક્તિ કિલોકેલરી

09. પાણી ઉમેરવાથી ખીચડીની પ્રતિ ગ્રામ ઊર્જામાં સામાન્ય રીતે શું થાય?
A. ઘટાડો થાય
B. ફેરફાર ન થાય
C. બમણો વધારો થાય
D. વધારો થાય

10. આહારનું સંતુલન ચકાસવા કયો આધાર વધુ યોગ્ય છે?
A. માત્ર રાત્રિભોજનનું પ્રોટીન
B. દિવસભરનો કુલ આહાર
C. માત્ર મુખ્ય ભોજનનું વજન
D. માત્ર નાસ્તાની કુલ કેલરી

11. દૈનિક ઊર્જા ખર્ચ કરતાં સેવન લાંબા સમય સુધી વધુ રહે તો શું સંભવ છે?
A. શરીરવજનમાં ઘટાડો
B. શરીરવજનમાં સ્થિરતા
C. શરીરચરબીમાં સતત ઘટાડો
D. શરીરવજનમાં વધારો

12. માત્ર પેટ ભરાય એટલું ખાવાથી કઈ બાબતની ખાતરી થતી નથી?
A. ખાવાની ઇચ્છામાં ઘટાડો
B. ખોરાકની માત્રાથી તૃપ્તિ
C. પોષકતત્ત્વોની પૂરતી પ્રાપ્તિ
D. જઠરમાં ખોરાકની હાજરી

13. આહાર આયોજનમાં સ્વીકાર્યતાનો અર્થ શું છે?
A. વ્યક્તિ આહાર સ્વીકારી શકે
B. દરરોજ એક જ મેનુ આપી શકાય
C. ખર્ચ રોજ સમાન રાખી શકાય
D. ખાદ્યજૂથ સમાન વજને લઈ શકાય

14. આહાર માટેનો ખર્ચ નક્કી કરતાં કઈ બાબત ઉપયોગી છે?
A. કુટુંબની મનપસંદ વાનગી
B. વાનગીની સરેરાશ મીઠાશ
C. કુટુંબની ખરીદશક્તિ
D. ભોજનનો પરંપરાગત ક્રમ

15. સંતુલિત આહારમાં અનાજની મુખ્ય ભૂમિકા કઈ છે?
A. આયોડીનનો આધાર આપવો
B. વિટામિન Cનો આધાર આપવો
C. વિટામિન Dનો આધાર આપવો
D. ઊર્જાનો આધાર આપવો

16. દાળ અને કઠોળને અનાજ સાથે લેવાથી કયો લાભ થાય?
A. આહારનું દૂધપ્રોટીન પ્રમાણ વધે
B. પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધરે
C. આહારનું કેલ્શિયમ શોષણ સુધરે
D. આહારનું વિટામિન C પ્રમાણ વધે

17. ભોજનમાં શાકભાજી અને ફળ ઉમેરવાથી મુખ્યત્વે શું મળે?
A. વિટામિન B12 અને કોલેસ્ટેરોલ
B. દૂધપ્રોટીન અને વિટામિન D
C. સંતૃપ્ત ચરબી અને લેક્ટોઝ
D. રેસા અને સૂક્ષ્મપોષકતત્ત્વો

18. દૂધ-દહીં ધરાવતા ખાદ્યજૂથનું વિશેષ યોગદાન કયું છે?
A. સ્ટાર્ચ અને લોહતત્ત્વ
B. લોહતત્ત્વ અને રેસા
C. વિટામિન C અને રેસા
D. કેલ્શિયમ અને પ્રોટીન

19. ખાદ્યપસંદગીમાં ઋતુનું ધ્યાન રાખવાનો લાભ કયો છે?
A. ઉપલબ્ધતા અને ખર્ચમાં સુગમતા
B. બધાં ખાદ્યજૂથનું સમાન પ્રમાણ
C. બધાં સભ્યોની સમાન જરૂરિયાત
D. બધાં પદાર્થમાં સમાન પોષકતા

20. સંતુલિત આહાર વિશે કયું વિધાન યોગ્ય છે?
A. પ્રમાણ જરૂર મુજબ બદલાય
B. પ્રમાણ ભાવ મુજબ જ નક્કી થાય
C. પ્રમાણ સ્વાદ મુજબ જ નક્કી થાય
D. પ્રમાણ દરેક માટે સમાન રહે

21. આહારવૈવિધ્યનું યોગ્ય ઉદાહરણ કયું છે?
A. અનાજ, દાળ, શાક, દહીં
B. લાડુ, શીરો, ખીર, જલેબી
C. રોટલી, ભાત, પૌંઆ, બ્રેડ
D. ઘી, તેલ, માખણ, મલાઈ

22. એક જ અનાજની ચાર વાનગીઓ લેવાથી મુખ્યત્વે શું બદલાય છે?
A. ખાદ્યજૂથોની સંખ્યા
B. જરૂરી વિટામિનની સંખ્યા
C. જૈવિક જરૂરિયાતનો પ્રકાર
D. વાનગીની વિવિધતા

23. આહાર આયોજનમાં ખાદ્ય વિનિમયનો હેતુ કયો છે?
A. સમાન કિંમતની વસ્તુ જ પસંદ કરવી
B. સમાન સ્વાદની વસ્તુ જ પસંદ કરવી
C. સમાન વજનની વસ્તુ જ પસંદ કરવી
D. સમાન પોષકતાવાળો વિકલ્પ પસંદ કરવો

24. સમાન કેલરી આપતાં બે આહારનું પોષણમૂલ્ય જુદું શા માટે હોઈ શકે?
A. સમાન કેલરીમાં રેસા સમાન હોય
B. સમાન કેલરીમાં પ્રોટીન સમાન હોય
C. પોષકતત્ત્વોની રચના જુદી હોય
D. કેલરીનું એકમ વ્યક્તિએ જુદું હોય

25. મેનુ પોષક અને પરવડે એવું છે, પરંતુ બનાવવામાં લાંબો સમય લાગે છે. કઈ બાબત ઓછી ધ્યાનમાં લેવાઈ?
A. ખાદ્યજૂથોની યોગ્ય પસંદગી
B. ખરીદી માટે ઉપલબ્ધ બજેટ
C. ભોજનની કુલ પોષક જરૂરિયાત
D. રસોઈ માટે ઉપલબ્ધ સમય

26. નાના બાળકને ઓછી માત્રામાં વધુ ઊર્જા આપવા કઈ બાબત મહત્વની છે?
A. આહારનું પ્રવાહીપણું
B. આહારની મીઠાશ
C. આહારની વાનગીસંખ્યા
D. આહારની ઊર્જાઘનતા

27. કુટુંબમાં દરેકને એકસરખી માત્રા આપવી શા માટે અયોગ્ય હોઈ શકે?
A. વ્યક્તિગત જરૂરિયાત જુદી હોય
B. દરેકની જરૂરિયાત વજનથી જ નક્કી થાય
C. બધાની ઊર્જાજરૂરિયાત સમાન હોય
D. વાનગીની પોષકતા વ્યક્તિએ બદલાય

28. આહાર આયોજનમાં આહારપ્રથાઓનું ધ્યાન રાખવાનો હેતુ કયો છે?
A. દરેક પરંપરા યથાવત્ રાખવી
B. માત્ર નવી વાનગી શીખવવી
C. બધાને એક જ મેનુ આપવું
D. પાલન શક્ય બનાવવું

29. આહારમાં નિયમિત વૈવિધ્ય રાખવાથી કયો જોખમ ઘટાડી શકાય?
A. દરેક પ્રકારના પાચનરોગ
B. દરેક પ્રકારના ચેપનો પ્રસાર
C. કેટલાંક પોષકતત્ત્વોની ઊણપ
D. દરેક પ્રકારની ખાદ્ય એલર્જી

30. પોષક આહાર પસંદ કરતાં કયો આધાર સૌથી નબળો છે?
A. પોષકતત્ત્વોની માહિતી
B. ખાદ્યપદાર્થની સલામતી
C. જાહેરાતની લોકપ્રિયતા
D. વ્યક્તિની જરૂરિયાત

31. વજન જાળવવા ઊર્જા સેવન કઈ બાબત સાથે સંતુલિત હોવું જોઈએ?
A. દૈનિક પ્રવાહીનું પ્રમાણ
B. દૈનિક ઊર્જા ખર્ચ
C. દૈનિક પ્રોટીનનું વજન
D. દૈનિક ખોરાકનું વજન

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

04 પોષણના મુખ્ય કાર્યક્રમો



Total Questions: 300

પોષણ કાર્યક્રમોના હેતુ અને અમલ

01. પોષણ કાર્યક્રમમાં 'પૂરક આહાર' આપવાનો મુખ્ય હેતુ કયો છે?

A. બધાંને સમાન આહાર આપવો
B. દરેક રોગની સારવાર કરવી
C. ઘરના ભોજનને બદલી નાખવું
D. આહારની પોષણખાધ પૂરવી

02. વિટામિન-A પૂરક આપવું કયા પ્રકારનો ઉપાય છે?

A. પરિવારની આવકનું મૂલ્યાંકન
B. ચોક્કસ પોષકતત્ત્વનું પૂરકીકરણ
C. મુખ્ય અનાજનું ઉત્પાદન
D. રસોઈની પદ્ધતિનું શિક્ષણ

03. ખાદ્ય ફોર્ટિફિકેશનનો અર્થ કયો છે?

A. ખોરાકમાંથી ભેજ દૂર કરવો
B. ખોરાકના કણો બારીક કરવા
C. ખોરાકમાં પોષકતત્ત્વો ઉમેરવાં
D. ખોરાકને ઠંડો કરીને રાખવો

04. આહારવૈવિધ્ય વધારવા કયું આયોજન યોગ્ય છે?

A. દરેક ભોજનનો સમય બદલવો
B. જુદાં ખાદ્યજૂથો સામેલ કરવાં
C. દરેક વાનગી વધુ મીઠી કરવી
D. એક જ અનાજનું પ્રમાણ વધારવું

05. કાર્યક્રમમાં 'લાભાર્થી આવરણ' કઈ બાબત દર્શાવે છે?

A. મંજૂર સત્રોમાં યોજાયેલનું પ્રમાણ
B. કુલ ખર્ચમાં ખરીદીનું પ્રમાણ
C. કુલ જથ્થામાં વપરાશનું પ્રમાણ
D. પાત્રોમાં સેવા મેળવનારનું પ્રમાણ

06. 100 પાત્ર બાળકોમાંથી 80ને સેવા મળી. આવરણ કેટલું?

A. 20 ટકા
B. 80 ટકા
C. 60 ટકા
D. 90 ટકા

07. ગોળીઓ વહેંચાઈ, પણ લાભાર્થીએ લીધી નહીં. કઈ બાબત અધૂરી રહી?

A. જથ્થાની ખરીદી
B. પેકેટની ગણતરી
C. સેવનનું પાલન
D. દવાના પરિવહન

08. કાર્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાંની સ્થિતિ જાણવા કયો અભ્યાસ કરાય?

A. અંતિમ પરિણામ સમીક્ષા
B. આધારરેખા સર્વેક્ષણ
C. જથ્થાની દૈનિક નોંધ
D. વાર્ષિક હિસાબ તપાસ

09. પોષણ કાર્યક્રમનું 'પરિણામ' દર્શાવતો સૂચક કયો છે?

A. યોજાયેલી તાલીમોની સંખ્યા
B. વહેંચાયેલી ગોળીઓની સંખ્યા
C. ભરાયેલી ખાલી જગ્યાની સંખ્યા
D. એનિમિયાના પ્રમાણમાં ઘટાડો

10. બાળકને સેવાસ્થળ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી હોય તો શું ઉપયોગી?

A. વિતરણનો સમય વધુ ટૂંકો કરવો
B. માત્ર કેન્દ્રનો જથ્થો વધારવો
C. વંચિત વસાહત સુધી પહોંચવું
D. નામ નોંધણીથી દૂર કરવું

11. 'વિભાગીય સમન્વય'નું યોગ્ય ઉદાહરણ કયું છે?

A. એક જ ગોદામની સામગ્રીની વાર્ષિક ગણતરી
B. એક જ કેન્દ્રના કર્મચારીની માસિક બેઠક
C. એક જ પ્રોજેક્ટની આંતરિક હિસાબ તપાસ
D. આરોગ્ય અને આંગણવાડીનું સંયુક્ત સત્ર

12. લાભાર્થીની ઉંમર ખોટી નોંધાય તો સૌથી સીધી અસર શેના પર પડે?

A. વયજૂથ મુજબની સેવા પર
B. કર્મચારીની તાલીમના સમય પર
C. સામગ્રીની સમાપ્તિ તારીખ પર
D. કેન્દ્રના કુલ રજાદિવસો પર

13. 'રેફરલ' પછી કઈ કાર્યવાહી સેવા પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરે છે?

A. સારવાર મળી કે નહીં તે તપાસવી
B. જૂની નોંધ તાત્કાલિક કાઢવી
C. લાભાર્થીને કાયમી બદલી દેવો
D. આગામી સર્વે સુધી રાહ જોવી

14. નજીક સમાપ્તિ તારીખવાળો જથ્થો પહેલાં વાપરવો કયો સિદ્ધાંત છે?

A. FIFO
B. LIFO
C. FEFO
D. FILO

LAKSHYAM ACADEMY

05 જીવનના વિવિધ તબક્કે આહાર આયોજન



Total Question: 360

આહાર આયોજનના સિદ્ધાંતો

01. આહાર આયોજન શરૂ કરતાં સૌપ્રથમ કઈ માહિતી મેળવવી જરૂરી છે?

A. પીરસવાના નક્કી સમય

B. વ્યક્તિની પોષણ જરૂરિયાત

C. અઠવાડિયાનું તૈયાર મેનુ

D. રસોઈની દૈનિક સામગ્રી

02. સમતોલ આહારમાં ખાદ્યજૂથોનું પ્રમાણ કયા આધારે નક્કી થાય છે?

A. પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાત

B. પરિવારમાં સભ્યોનો ક્રમ

C. વાનગી તૈયાર થવાનો સમય

D. ખાદ્યપદાર્થોની કિંમત

03. અનાજ આધારિત ભોજનમાં પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધારવા કયો ઉમેરો ઉપયોગી છે?

A. સાબુદાણાની ખીર

B. ચોખાના પાપડ

C. મગની દાળ

D. બટાકાનું શાક

04. ખોરાકની પોષકઘનતા એટલે શું?

A. વાનગી દીઠ કાચો જથ્થો

B. ઊર્જાની સરખામણીએ પોષકતત્ત્વો

C. વજન દીઠ પાણીનો ફાળો

D. હિસ્સા દીઠ ખરીદીનો ખર્ચ

05. ઓછી ભૂખ ધરાવતી વ્યક્તિ માટે કઈ ગોઠવણી વધુ યોગ્ય છે?

A. નાના ભોજન વધુ વખત

B. મીઠાં પીણાં દરેક ભોજન

C. મોટાં ભોજન ઓછા વખત

D. પાતળાં પીણાં મુખ્ય ભોજન

06. આહારની વિવિધતા વધારવાનું યોગ્ય ઉદાહરણ કયું છે?

A. ઘઉં સાથે ચોખા અને મકાઈ

B. બટાકા સાથે રતાળુ અને શક્કરિયાં

C. ઘી સાથે માખણ અને તેલ

D. અનાજ સાથે કઠોળ અને શાક

07. રોટલી અને બટાકાના શાકવાળા ભોજનમાં પ્રોટીન માટે શું ઉમેરવું?

A. શેકેલા પાપડ

B. વરાળિયા ભાત

C. બાફેલાં શક્કરિયાં

D. ચણાની દાળ

08. આયર્નવાળા શાકાહારી ભોજન સાથે કઈ જોડ વધુ ઉપયોગી છે?

A. દાળ સાથે દૂધવાળી ચા

B. દાળ સાથે લીંબુ

C. દાળ સાથે કૉફી

D. દાળ સાથે કાળી ચા

09. આહાર આયોજનમાં ઋતુજન્ય શાકભાજી પસંદ કરવાનો મુખ્ય વ્યવહારુ લાભ કયો છે?

A. હંમેશાં સમાન પોષકતા

B. વધુ લાંબી સંગ્રહમુદત

C. ધોવાની ઓછી જરૂરિયાત

D. સરળ ઉપલબ્ધતા

10. પરિવારના તમામ સભ્યો માટે સરખી થાળી ભરવી કયા સિદ્ધાંતને અવગણે છે?

A. ખાદ્યજૂથોની પસંદગી

B. વ્યક્તિગત જરૂરિયાત

C. ભોજનની નિયમિતતા

D. રસોઈની સ્વચ્છતા

11. એક ખાદ્યજૂથની વસ્તુ બદલતી વખતે કઈ બાબત ખાસ જોવી?

A. એકસરખો સ્વાદ અને ઘટ્ટતા

B. પીરસેલો જથ્થો અને રંગ

C. રાંધેલો દેખાવ અને સુગંધ

D. પોષકફાળો અને પ્રમાણ

12. મર્યાદિત બજેટમાં પ્રોટીન વધારવા કઈ વસ્તુ વધુ વ્યવહારુ છે?

A. આયાતી સૂકા મેવા

B. આયાતી પ્રોટીન બાર

C. સ્થાનિક દાળ અને કઠોળ

D. તૈયાર પ્રોટીન શેક

13. મેનુમાં દરરોજ દાળનો જ પ્રકાર બદલાય, પણ શાક ન હોય. મુખ્ય ઊણપ કઈ?

A. ભોજનની નિયમિતતા

B. ખાદ્યજૂથોની વિવિધતા

C. ખરીદીની આગોતરી તૈયારી

D. દાળની રાંધવાની ક્ષમતા

14. દૈનિક આહારનું મૂલ્યાંકન કરતી વખતે શેનો સમાવેશ કરવો?

A. સવાર અને રાતનાં ભોજન

B. થાળીમાં પીરસાયેલું અનાજ

C. ભોજન સાથે નાસ્તા અને પીણાં

D. ઘરમાં રાંધેલી મુખ્ય વાનગીઓ

15. રસોડામાં એક જ વાટકીથી માત્રા માપવાનો મુખ્ય હેતુ કયો છે?

A. પોષકતત્ત્વોમાં સમતોલતા

B. હિસ્સામાં સુસંગતતા

C. ભોજનખર્ચમાં મર્યાદા

D. ખાદ્યજૂથોમાં વિવિધતા

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

16. 100 ગ્રામ કાચા ચોખા રાંધ્યા પછી ભારે થાય છે. મુખ્ય કારણ કયું છે?

A. પાણીનું બાષ્પીભવન
B. પાણીનું શોષણ
C. ભૂસાનો અલગાવ
D. સ્ટાર્chનું લીચિંગ

17. કાચા અને રાંધેલા ખોરાકના પોષકઆંકડા સરખાવતાં કઈ ભૂલ ટાળવી?

A. બંનેમાં પાણીનું પ્રમાણ જોવું
B. બંનેની ખાદ્યમાત્રા નોંધવી
C. બંનેનું વજન સમાન ગણવું
D. બંનેની રસોઈપદ્ધતિ જાણવી

18. વાટકી દાળમાં પાણી વધાર્યું, પરંતુ દાળ એટલી જ રાખી. આખા વાસણનું પ્રોટીન શું થશે?

A. લગભગ એટલું જ રહેશે
B. પાણીના પ્રમાણમાં ઘટશે
C. પાણીના પ્રમાણમાં વધશે
D. મૂળ કરતાં અડધું રહેશે

19. એક વાનગીમાં 400 કિલોકેલરી છે. તેના ચાર સરખા હિસ્સા માં દરેકની ઊર્જા કેટલી?

A. 120 કિલોકેલરી
B. 100 કિલોકેલરી
C. 160 કિલોકેલરી
D. 80 કિલોકેલરી

20. બે નાસ્તા 150 કિલોકેલરી આપે છે; એકમાં પ્રોટીન 2 ગ્રામ, બીજામાં 6 ગ્રામ છે. પ્રોટીનઘન કયો?

A. બંને સમાન પ્રોટીનઘન
B. વજન જાણ્યા વિના અનિર્ણીત
C. 6 ગ્રામ પ્રોટીનવાળો
D. 2 ગ્રામ પ્રોટીનવાળો

21. આખા ફળને બદલે ગાળેલો રસ લેવાથી ખાસ કયો ફાળો ઘટી શકે?

A. કુદરતી પાણી
B. દ્રાવ્ય શર્કરા
C. પ્રવાહી હિસ્સો
D. આહારના રેસા

22. સમતોલ મેનુ હોવા છતાં કુટુંબ તેને અનુસરતું નથી. હવે કઈ બાબત ખાસ તપાસવી?

A. માત્ર પ્રોટીનનો સરવાળો
B. સ્વીકાર્યતા અને વ્યવહારુતા
C. માત્ર વિટામિનનું કોષ્ટક
D. માત્ર ઊર્જાનો સરવાળો

23. દૂધ ન લેતી વ્યક્તિને દૂધની જગ્યાએ ખાંડવાળું પાણી આપવું કેમ અયોગ્ય છે?

A. પીવાના પાત્ર જુદા છે
B. પ્રવાહીનું રૂપ જુદું છે
C. પીરસવાનો સમય જુદો છે
D. પોષકફાળો સમાન નથી

24. નાસ્તાનું આયોજન કરતી વખતે મુખ્ય ભોજન સાથે તેનો કયો સંબંધ રાખવો?

A. મુખ્ય ભોજનનો સમય લંબાવવો
B. મુખ્ય ભોજનની ભૂખ દબાવવી
C. બાકી પોષણજરૂર પૂરી કરવી
D. મુખ્ય ભોજનનો ખર્ચ જ ઘટાડવો

25. તાજા શાકનો ખર્ચ વધે ત્યારે યોગ્ય ફેરફાર કયો?

A. શાકને બદલે કંદ જ લેવાં
B. સ્થાનિક ઋતુજન્ય શાક પસંદ કરવું
C. શાકને બદલે ફળરસ જ લેવો
D. શાકને બદલે અનાજ વધારવું

26. એક સભ્યને મગફળીની જાણીતી એલર્જી છે. મેનુમાં પ્રથમ શું કરવું?

A. તેને દૂધમાં ભેળવવું
B. તેના સંપર્કથી બચાવવું
C. તેને શેકીને જ આપવું
D. તેનું પ્રમાણ અડધું કરવું

27. આહાર પૂરતો છે કે નહીં તે નક્કી કરવા કઈ માહિતી વધુ ઉપયોગી છે?

A. સેવન સાથે વૃદ્ધિનું વલણ
B. મેનુ અને વાસણની ક્ષમતા
C. પીરસેલું અને વાનગીસંખ્યા
D. ખરીદી અને રસોડાનો જથ્થો

28. સમાન આવક અને સમાન સભ્યસંખ્યાવાળા બે પરિવારનું મેનુ જુદું હોવાનો યોગ્ય પોષણ આધાર કયો?

A. સભ્યોની ઉંમર અને કાર્ય
B. વાનગીનો દેખાવ અને સજાવટ
C. થાળીનો આકાર અને રંગ
D. રસોડાનું કદ અને ગોઠવણી

29. શાકાહારી મેનુમાં વિટામિન B12 માટે કઈ બાબત ખાસ ધ્યાન માં લેવી?

A. દરરોજ મગની દાળની વધુ માત્રા
B. દરરોજ લીલાં શાકની વધુ માત્રા
C. વિશ્વસનીય સ્ત્રોતની ઉપલબ્ધતા
D. દરરોજ લીંબુની વધુ માત્રા

30. કયું મેનુ વધુ ખાદ્યજૂથોને આવરી લે છે?

A. રોટલી ભાત પાપડ બટાકા
B. બ્રેડ બિસ્કિટ ટોસ્ટ ખારી
C. પૂરી શીરો ભાત સાબુદાણા
D. રોટલી દાળ શાક દહીં

31. પોષકતા જાળવી રસોઈનો સમય ઘટાડવા કઈ ગોઠવણી ઉપયોગી છે?

A. દરેક વસ્તુને લાંબું તળવું
B. બધું શાક ખૂબ બારીક ગાળવું
C. આગોતરી તૈયારી અને ભીંજવણ
D. રાંધેલું ફરી ફરી ઉકાળવું

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

06 ખાદ્યસંગ્રહ જાળવણી અને ભોજન સુરક્ષા



Total Questions: 360

ખાદ્યપદાર્થોનો સંગ્રહ

01. ખાદ્યસંગ્રહનો મુખ્ય હેતુ કયો છે?

A. દરેક વસ્તુની મુદત સરખી કરવી

B. બધી વસ્તુને એક તાપમાને રાખવી

C. વપરાશ સુધી ગુણવત્તા જાળવવી

D. ખરીદીનો આખો જથ્થો એકસાથે વાપરવો

02. નીચેનામાંથી કયો પદાર્થ સામાન્ય તાપમાને સૌથી ઝડપથી બગડવાની શક્યતા ધરાવે છે?

A. આખા ઘઉં

B. સૂકા ચણા

C. સફેદ ખાંડ

D. તાજું દૂધ

03. સૂકા અનાજની લાંબા સમયની જાળવણીમાં કઈ બાબત વિશેષ મહત્ત્વની છે?

A. કોથળીનું વારંવાર સ્થાનાંતર

B. ભેજનું નિયંત્રણ

C. દરરોજ ઢાંકણ ખુલ્લું રાખવું

D. દાણાનું કદ પ્રમાણે વર્ગીકરણ

04. ગોદામમાં અનાજની કોથળીઓ શેના પર રાખવી યોગ્ય છે?

A. પાણીની ટાંકી નીચે પાટિયા પર

B. સૂકી લાગતી ફરશ પર

C. દીવાલને સટેલી છાજલી પર

D. ઊંચા સૂકા પાટિયા પર

05. ગોદામમાં કોથળીઓ અને દીવાલ વચ્ચે જગ્યા રાખવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે?

A. ઉપર વધુ કોથળીઓ ગોઠવવા

B. વજનકાંટો રાખવાની જગ્યા કરવા

C. તપાસ અને હવાની અવરજવર

D. જૂના અને નવા માલને ભેળવવા

06. FIFO પદ્ધતિમાં કયો જથ્થો પહેલાં વપરાય છે?

A. છેલ્લે પ્રાપ્ત થયેલો

B. સૌથી મોંઘો ખરીદેલો

C. પહેલાં પ્રાપ્ત થયેલો

D. સૌથી ભારે પેકેટવાળો

07. FEFO પદ્ધતિમાં કઈ તારીખને પ્રાધાન્ય મળે છે?

A. વહેલી ઓર્ડર તારીખ

B. મોડી ચૂકવણી તારીખ

C. તાજેતરની ખરીદી તારીખ

D. વહેલી પૂર્ણ થતી મુદત

08. બે દૂધપાવડરના ડબ્બામાં નવા આવેલા ડબ્બાની મુદત વહેલી પૂરી થાય છે. કઈ પદ્ધતિ વધુ યોગ્ય છે?

A. માત્ર FIFO મુજબ વપરાશ

B. ડબ્બાના કદ મુજબ વપરાશ

C. ખરીદભાવ મુજબ વપરાશ

D. FEFO મુજબ વપરાશ

09. સંગ્રહ માટે પેકેટ સ્વીકારતાં કઈ તપાસ સૌથી સીધી રીતે જરૂરી છે?

A. સીલ અને તારીખની તપાસ

B. માત્ર બ્રાન્ડ અને રંગની તપાસ

C. માત્ર જથ્થા અને કદની તપાસ

D. માત્ર વજન અને ભાવની તપાસ

10. દાળનો નવો જથ્થો જૂના જથ્થામાં સીધો ભેળવવાથી કઈ મુશ્કેલી થાય છે?

A. બંને બેચ સમાન ગુણવત્તાના થાય

B. જથ્થાની ઓળખ ખોવાય

C. જૂના માલનો ભેજ દૂર થાય

D. જૂની મુદત ફરી શરૂ થાય

11. ખોરાક ભરતાં પહેલાં ધોયેલો સંગ્રહડબ્બો કેવો હોવો જોઈએ?

A. ગરમ પાણીવાળો

B. થોડો ભીનો

C. સાબુના ફીણવાળો

D. સંપૂર્ણ સૂકો

12. સૂકા લોટના ડબ્બામાં કયો ચમચો વાપરવો યોગ્ય છે?

A. ડબ્બાની બહાર ખુલ્લો પડેલો

B. ભીના કાપડથી લૂછેલો

C. સ્વચ્છ અને સૂકો

D. ધોયેલો થોડો ભીનો

13. રસોડાના સફાઈપ્રવાહીનો સંગ્રહ ક્યાં કરવો જોઈએ?

A. લોટની કોથળી પાસે બંધ બોટલમાં

B. ભોજનના ટેબલ નીચેના ખૂણામાં

C. ખાદ્યડબ્બા ઉપરની છાજલીમાં

D. અલગ નિર્ધારિત જગ્યાએ

14. અનાજના ગોદામમાં જીવાત જણાય ત્યારે પ્રથમ યોગ્ય પગલું કયું છે?

A. ઉપરથી સાફ કરી વહેંચવો

B. જથ્થો અલગ કરી તપાસવો

C. નવા જથ્થા સાથે ભેળવવો

D. કોથળી બદલી સંગ્રહ ચાલુ રાખવો

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

15. જથ્થાપત્રકમાં આવક અને જાવક નોંધવાથી કયો લાભ થાય છે?

A. પેકેટ વિના બેચ જાણી શકાય

B. તપાસ વિના ભેજ જાણી શકાય

C. ઉપલબ્ધ જથ્થો જાણી શકાય

D. મુદત વિના ગુણવત્તા જાણી શકાય

16. શરૂઆતમાં 40 કિગ્રા ચોખા હતા, 25 કિગ્રા આવ્યા અને 30 કિગ્રા વપરાયા. બાકી જથ્થો કેટલો?

A. 55 કિગ્રા

B. 25 કિગ્રા

C. 35 કિગ્રા

D. 45 કિગ્રા

17. 50 કિગ્રામાંથી 2 કિગ્રા અનાજ બગડ્યું. બગાડની ટકાવારી કેટલી?

A. 5 ટકા

B. 10 ટકા

C. 2 ટકા

D. 4 ટકા

18. આંગણવાડી માટે ઝડપથી બગડતી વસ્તુ ખરીદતાં કઈ બાબત ધ્યાનમાં લેવી?

A. ઓછી કિંમત અને મળતો મોટો જથ્થો

B. જરૂર અને ઠંડકની ક્ષમતા

C. વર્ષનો કુલ ખર્ચ અને ભેટ

D. માત્ર વજન અને પરિવહનખર્ચ

19. પાંદડાવાળાં શાકને દબાવીને મોટી ગાંઠમાં રાખવાથી શું થઈ શકે?

A. બહારનો ભેજ આપમેળે ઘટે

B. ઈજા અને બગાડ વધે

C. તાજગી વધુ સમય ટકી રહે

D. ઠંડક વધુ સમાન પહોંચે

20. કાચા માંસ અને તૈયાર ભોજનને ફ્રિજમાં કેવી રીતે ગોઠવવું?

A. બંને એક જ ખુલ્લી થાળીમાં

B. ભોજન નીચે માંસ ઉપર

C. માંસ ઉપર ખુલ્લા પાત્રમાં

D. માંસ નીચે બંધ પાત્રમાં

21. ફ્રિજને અતિશય ભરી દેવાથી કઈ અસર થાય છે?

A. માત્ર બહારની વસ્તુ ગરમ થાય

B. બધા ભાગને સમાન ઠંડક મળે

C. ઠંડી હવા ફરતી ઘટે

D. હવા ઓછી હોવાથી જીવાણુ મરે

22. WHOની સામાન્ય સલાહ મુજબ ઠંડા રાખવાના ખોરાક માટે કયું તાપમાન પસંદ કરવું?

A. 35°Cથી નીચે

B. 5°Cથી નીચે

C. 25°Cથી નીચે

D. 15°Cથી નીચે

23. સામાન્ય ફ્રોઝન ખાદ્યસંગ્રહ માટે કયું તાપમાન પ્રચલિત છે?

A. −18°C કે ઓછું

B. −8°C કે વધુ

C. 0°C કે વધુ

D. 8°C કે ઓછું

24. કોલ્ડ ચેઈનનો અર્થ શું છે?

A. પુરવઠાભર જરૂરી ઠંડક જાળવવી

B. પેકેટની બહાર બરફનું ચિત્ર રાખવું

C. રાંધ્યા પછી એક વાર ઠંડું કરવું

D. માત્ર વેચાણ સમયે ઠંડક આપવી

25. ફ્રોઝન માલ સ્વીકારતી વખતે કઈ સ્થિતિ શંકાસ્પદ છે?

A. લેબલ પર બેચ નંબર દેખાય

B. પેકેટની સીલ અખંડિત હોય

C. ઉત્પાદકનું નામ વાંચી શકાય

D. પેકેટમાંથી ઓગળેલો રસ ટપકે

26. ફ્રિજનું તાપમાન જાણવા શાનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે?

A. દૂધના સ્વાદની સરખામણીથી

B. દરવાજાની ઠંડકને સ્પર્શીને

C. પાત્ર પરના ભેજને જોઈને

D. ઉપકરણના થર્મોમીટરથી

27. પેકેટ ખોલ્યા પછી સંગ્રહ માટે કઈ સૂચના મહત્ત્વની છે?

A. ખોલ્યા પછીની લેબલ સૂચના

B. માત્ર જાહેરાતનો દાવો

C. માત્ર બહારની કિંમત સૂચના

D. માત્ર પેકેટનું કુલ વજન

28. ખોલેલી વસ્તુ પર તારીખ લખવાથી કયો ફાયદો થાય છે?

A. વપરાશનો સમયક્રમ સમજાય

B. બંધ પેકેટની મુદત ફરી શરૂ થાય

C. ગુણવત્તાની અન્ય તપાસ ટળે

D. તાપમાન માપવાની જરૂર ઘટે

29. સંગ્રહસ્થળમાં છતમાંથી પાણી ટપકે તો કયું પગલું યોગ્ય છે?

A. માલ ખસેડી લીક સુધારવી

B. બધી કોથળી ઢાંકીને કામ ચલાવવું

C. કોથળી લૂછી ત્યાં જ રાખવી

D. ભીની કોથળી ઉપર સૂકી મૂકવી

30. અનાજના ડબ્બાની નિયમિત તપાસમાં કયો સંકેત શોધવો?

A. માત્ર કોથળીની બહારનો રંગ

B. જીવાત અને ભેજનાં ચિહ્નો

C. માત્ર ખાલી જગ્યાનું પ્રમાણ

D. માત્ર વજનમાં થયેલો ફેરફાર

31. અનાજની બાજુમાં કચરાનો ખુલ્લો ડબ્બો રાખવાથી શું વધે છે?

A. ગોદામનું કુદરતી હવાચલન

B. અનાજની ગંધ દૂર થવાની ગતિ

C. સંગ્રહમાં ભેજ ઘટવાની ગતિ

D. જીવાત આકર્ષાવાનું જોખમ

LAKSHYAM ACADEMY

07 પોષણસંબંધિત રોગો અને માતૃઆરોગ્ય



Total Questions: 360

પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણ અને વૃદ્ધિનું મૂલ્યાંકન

01. બાળકની ઊંચાઈના પ્રમાણમાં વજન ઓછું હોય તે કઈ સ્થિતિ સૂચવે છે?

A. વેઇસ્ટિંગ
B. સ્ટન્ટિંગ
C. મેદવૃદ્ધિ
D. રક્તાલ્પતા

02. ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછી ઊંચાઈ કયા સૂચકથી ઓળખાય છે?

A. સ્ટન્ટિંગ
B. વેઇસ્ટિંગ
C. એનિમિયા
D. ઓવરવેઇટ

03. ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછું વજન ધરાવતું બાળક કઈ શ્રેણીમાં આવે છે?

A. અન્ડરવેઇટ
B. વેઇસ્ટિંગ
C. ઓવરવેઇટ
D. સ્ટન્ટિંગ

04. માત્ર વજનની મદદથી સ્ટન્ટિંગ અને વેઇસ્ટિંગ વચ્ચે ભેદ કેમ ન કરી શકાય?

A. માત્ર ભૂખની કસોટી જોઈએ
B. માત્ર ઉંમરની નોંધ જોઈએ
C. માત્ર તાપમાનનું માપ જોઈએ
D. ઊંચાઈનું માપ પણ જોઈએ

05. પોષણના બેવડા બોજનું યોગ્ય ઉદાહરણ કયું છે?

A. વેઇસ્ટિંગ સાથે સ્ટન્ટિંગ
B. આયોડિન સાથે આયર્નની અછત
C. રક્તાલ્પતા સાથે રતાંધળાપણું
D. કુપોષણ સાથે મેદવૃદ્ધિ

06. પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણમાં કઈ બાબત કેન્દ્રસ્થાને છે?

A. આયોડિન અને સેલેનિયમની અપૂરતા
B. કેલ્શિયમ અને સોડિયમની અતિશયતા
C. ઊર્જા અને પ્રોટીનની અપૂરતા
D. પાણી અને ફ્લોરાઇડની અતિશયતા

07. મેરાસ્મસમાં મુખ્યત્વે કયો દેખાવ જોવા મળે છે?

A. માત્ર પેઢાંમાંથી રક્તસ્રાવ
B. માત્ર ગળાની ગ્રંથિનો સોજો
C. હાડકાંની ઘનતામાં વધારો
D. ચરબી અને સ્નાયુનો ક્ષય

08. ક્વાશિઓરકરના પરંપરાગત વર્ણનમાં કયું લક્ષણ ખાસ મહત્ત્વનું છે?

A. બંને પગમાં દબાણથી ખાડો
B. બંને કાનમાં સાંભળવામાં ઘટાડો
C. એક સાંધામાં સ્થાનિક પીડા
D. એક આંખમાં દૃષ્ટિનો ઘટાડો

09. અતિશય કૃશતા સાથે પોષણજન્ય સોજો હોય તે પરંપરાગત રીતે શું કહેવાય?

A. આયર્નજન્ય રક્તાલ્પતા
B. મેરાસ્મિક ક્વાશિઓરકર
C. પોષણજન્ય ઓસ્ટિઓમલેશિયા
D. આયોડિનજન્ય ગોઇટર

10. પોષણજન્ય સોજાવાળા બાળકનું વજન ભ્રામક કેમ બની શકે?

A. શરીરમાં પ્રવાહી જમા થાય
B. હાડકાંમાં લંબાઈ વધી જાય
C. ચરબીનું દહન બંધ થઈ જાય
D. સ્નાયુમાં ઝડપી વૃદ્ધિ થાય

11. 6-59 માસના બાળકમાં MUAC શું માપે છે?

A. ઉપલા બાહુનો મધ્ય પરિઘ
B. છાતીનો શ્વાસ પછીનો પરિઘ
C. કાંડાનો મહત્તમ પરિઘ
D. જાંઘનો સૌથી મોટો પરિઘ

12. 6-59 માસના બાળકમાં WHO મુજબ ગંભીર વેઇસ્ટિંગ માટે MUACની મર્યાદા કઈ છે?

A. 14.5 સે.મી.થી ઓછો
B. 12.5 સે.મી.થી ઓછો
C. 11.5 સે.મી.થી ઓછો
D. 13.5 સે.મી.થી ઓછો

13. 6-59 માસમાં સોજા વિના મધ્યમ વેઇસ્ટિંગની MUAC શ્રેણી કઈ છે?

A. $12.5 \leq$ MUAC < 13.5 સે.મી.
B. $10.5 \leq$ MUAC < 11.5 સે.મી.
C. $11.5 \leq$ MUAC < 12.5 સે.મી.
D. $13.5 \leq$ MUAC < 14.5 સે.મી.

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

14. 2 વર્ષના બાળકનો MUAC 11.2 સે.મી. છે. કઈ કાર્યવાહી યોગ્ય છે?

A. સામાન્ય વૃદ્ધિ તરીકે નોંધણી

B. માત્ર આહારકાર્ડનું વિતરણ

C. ગંભીર કુપોષણનું મૂલ્યાંકન

D. ત્રણ માસે ફરી માપવાનું આયોજન

15. 3 વર્ષના બાળકનો MUAC 12.0 સે.મી. છે અને સોજો નથી. MUAC મુજબ કઈ શ્રેણી છે?

A. સામાન્ય મેદવૃદ્ધિ

B. ગંભીર વેઇસ્ટિંગ

C. ગંભીર સ્ટન્ટિંગ

D. મધ્યમ વેઇસ્ટિંગ

16. 6-59 માસમાં MUAC બરાબર 11.5 સે.મી. અને સોજો ન હોય તો MUACનું વર્ગીકરણ શું છે?

A. મધ્યમ વેઇસ્ટિંગ

B. ગંભીર વેઇસ્ટિંગ

C. માત્ર મેદવૃદ્ધિ

D. માત્ર સ્ટન્ટિંગ

17. બાળકનો MUAC 12.8 સે.મી. છે પરંતુ બંને પગમાં પિટિંગ સોજો છે. શું કરવું?

A. માત્ર સોજો ઘટવાની રાહ જોવી

B. સોજાનું તાત્કાલિક મૂલ્યાંકન

C. MUAC મુજબ જ સલાહ આપવી

D. માત્ર વજનવધારો ગણવો

18. WHO મુજબ પાંચ વર્ષથી નાનાં બાળકમાં ગંભીર વેઇસ્ટિંગ ની WHZ મર્યાદા કઈ છે?

A. −3 SDથી ઓછો

B. −1 SDથી ઓછો

C. 0 SDથી ઓછો

D. −2 SDથી ઓછો

19. WHZ −2.5 હોય અને સોજો ન હોય તો વજન ઊંચાઈ મુજબ કઈ સ્થિતિ છે?

A. બાળ મેદવૃદ્ધિ

B. ગંભીર વેઇસ્ટિંગ

C. સામાન્ય પોષણ

D. મધ્યમ વેઇસ્ટિંગ

20. HAZ −3.2 દર્શાવતું માપ મુખ્યત્વે શું સૂચવે છે?

A. ગંભીર સ્ટન્ટિંગ

B. મધ્યમ મેદવૃદ્ધિ

C. મધ્યમ રક્તાલ્પતા

D. ગંભીર વેઇસ્ટિંગ

21. વૃદ્ધિચાર્ટમાં એક જ માપ કરતાં અનુક્રમિક માપ કેમ ઉપયોગી છે?

A. ઉંમરની ભૂલ આપમેળે સુધરે

B. માત્ર છેલ્લું માપ રદ થાય

C. વૃદ્ધિની દિશા જાણી શકાય

D. વજન અને ઊંચાઈ સમાન થાય

22. વૃદ્ધિચાર્ટમાં વજનની રેખા લાંબા સમય સમતલ રહે તો શું કરવું?

A. વૃદ્ધિ અટકવાનું કારણ શોધવું

B. માત્ર વાર્ષિક તોલવાની સલાહ

C. વજનને સ્થિર અને યોગ્ય ગણવું

D. આગલી વયશ્રેણીમાં ખસેડવું

23. બાળકનું વજન નોંધતાં કઈ ભૂલ સીધી અસર કરે છે?

A. તરાજવું સમતલ રાખવું

B. શૂન્ય બિંદુ તપાસવું

C. ભારે કપડાં સાથે તોલવું

D. સમાન એકમમાં નોંધવું

24. MUAC ટેપ બાહુ પર કેવી રીતે રાખવી જોઈએ?

A. ચામડીમાં ઊંડે દબાવેલી

B. ઢીલી અને દૂર લટકતી

C. ચુસ્ત પણ દબાણ વિના

D. કપડાં પર બે વાર વાળેલી

25. બાહુનો પરિઘ માપવા મધ્યબિંદુ કયા બે સ્થાન વચ્ચે શોધાય છે?

A. કોણી અને કાંડું

B. કાંડું અને આંગળી

C. ખભો અને કોણી

D. ખભો અને છાતી

26. બંને પગના પિટિંગ સોજાની તપાસમાં શું જોવામાં આવે છે?

A. આંગળી વાળતાં નાડી ઘટે

B. સ્પર્શ પછી ચામડી ઠંડી પડે

C. પગ ઊંચો કરતાં રંગ વધે

D. દબાણ પછી ખાડો રહે છે

27. એક જ પગમાં સોજો હોય તો કયો અભિગમ યોગ્ય છે?

A. સ્થાનિક કારણ પણ તપાસવું

B. સ્ટન્ટિંગનો પુરાવો માનવો

C. તેને MUACમાં ગણવો

D. પોષણજન્ય સોજો જ માનવો

28. ગંભીર કુપોષણવાળા બાળકમાં સુસ્તી અને ખાવામાં અસમર્થતા શું સૂચવે છે?

A. તાત્કાલિક સારવારની જરૂર

B. અઠવાડિયા પછી ફરી વજન

C. ઘરઆહારની માત્ર સલાહ

D. ભૂખ વધે ત્યાં સુધી રાહ

29. ગંભીર કુપોષણમાં હાઈપોગ્લાઈસેમિયા એટલે શું?

A. શરીરમાં પાણી વધવું

B. શરીરમાં તાપમાન વધવું

C. લોહીમાં સોડિયમ વધવું

D. લોહીમાં ગ્લુકોઝ ઘટવો

30. ગંભીર કુપોષણમાં હાઈપોથર્મિયા કઈ સ્થિતિ છે?

A. શરીરનું તાપમાન ઘટવું

B. લોહીની શર્કરા વધવી

C. લોહીનું દબાણ વધવું

D. હૃદયની ગતિ વધવી

31. કુપોષિત બાળકને ગરમ રાખવાનો હેતુ કયો છે?

A. પાચનને સંપૂર્ણ બંધ કરવું

B. સોજાને ઝડપથી પસીનામાં કાઢવો

C. શરીરની ઉષ્માહાનિ ઘટાડવી

D. દરેક ચેપને ગરમીથી નષ્ટ કરવો

08 બાળસંભાળ કેન્દ્રનું સંચાલન



Total Questions: 360

ભારતમાં બાળસંભાળ સેવાઓ અને યોજનાઓ

01. ECCEમાં શિક્ષણ સાથે કઈ બાબતનો સમાવેશ થાય છે?

A. પરીક્ષા અને ગુણાંક
B. હાજરી અને શિસ્ત
C. પ્રવેશ અને પ્રમાણપત્ર
D. સંભાળ અને પોષણ

02. બાળસંભાળ કેન્દ્રની ગુણવત્તાનું મુખ્ય માપ કયું છે?

A. દર વર્ષે વધતી દાનની રકમ
B. બાળકની સુરક્ષા અને સર્વાંગી વિકાસ
C. બાળકોની ઊંચી નોંધણી સંખ્યા
D. પાઠ્યપુસ્તકનો ઝડપી પૂર્ણક્રમ

03. ભારતમાં ICDS કાર્યક્રમ કયા વર્ષે શરૂ થયો?

A. 1995
B. 1985
C. 1975
D. 1965

04. આંગણવાડી સેવાઓ હાલમાં કયા મિશનમાં સમાવિષ્ટ છે?

A. રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય અને આયુષ્માન
B. સક્ષમ આંગણવાડી અને પોષણ 2.0
C. સમગ્ર શિક્ષા અને નિપુણ ભારત
D. મિશન શક્તિ અને બેટી બચાવો

05. આંગણવાડીની બિનઔપચારિક પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ સેવા કઈ ઉંમર માટે છે?

A. 12થી 15 વર્ષ
B. 9થી 12 વર્ષ
C. 6થી 9 વર્ષ
D. 3થી 6 વર્ષ

6. આંગણવાડીના મૂળ સેવા પેકેજમાં કેટલી સેવાઓ છે?

A. 4 સેવાઓ
B. 8 સેવાઓ
C. 6 સેવાઓ
D. 10 સેવાઓ

07. આંગણવાડીની કઈ સેવા આરોગ્યતંત્રના સંકલનથી પૂરી પડે છે?

A. મુક્ત રમત આયોજન
B. વાર્તાકથન પ્રવૃત્તિ
C. આરોગ્ય માટેની રસીકરણ સેવા
D. ચિત્રકામ પ્રવૃત્તિ

08. બાળકને વધુ તપાસ માટે યોગ્ય સંસ્થા સુધી પહોંચાડવાની સેવા કઈ?

A. રેફરલ સેવા
B. નોંધણી સેવા
C. ભંડાર સેવા
D. ઉપસ્થિતિ સેવા

09. પૂરક પોષણના સંબંધમાં યોગ્ય સમજ કઈ છે?

A. રસીકરણનો વિકલ્પ
B. ઘરના આહારનો ત્યાગ
C. ઘરના આહારને ટેકો
D. પૂર્વશિક્ષણનો વિકલ્પ

10. આંગણવાડી કાર્યકરનો પૂર્વશિક્ષણમાં મુખ્ય ફાળો કયો?

A. પ્રવેશ પરીક્ષા યોજવી
B. દૈનિક લેખિત કસોટી લેવી
C. રમતથી શીખવું ગોઠવવું
D. ધોરણવાર ગુણપત્રક આપવું

11. પાલના યોજનામાં કઈ પ્રકારની સેવા કેન્દ્રસ્થાને છે?

A. દિવસ દરમિયાન બાળસંભાળ
B. અઠવાડિક કિશોર માર્ગદર્શન
C. માસિક માતૃત્વ વીમાસહાય
D. રાત્રિ દરમિયાન વિદ્યાર્થીવાસ

12. પાલના હેઠળ બાળકોનો લક્ષિત વયજૂથ કયો છે?

A. જન્મથી 3 માસ
B. 6 વર્ષથી 12 વર્ષ
C. 12 વર્ષથી 18 વર્ષ
D. 6 માસથી 6 વર્ષ

13. પાલનામાં માતાની રોજગાર સ્થિતિ અંગે કયું સાચું છે?

A. કારખાનાની નોકરીની અનિવાર્યતા
B. રોજગારથી સ્વતંત્ર ઉપલબ્ધતા
C. સરકારી નોકરીની અનિવાર્યતા
D. કાયમી નોકરીની અનિવાર્યતા

14. AWCCનું પૂર્ણ સ્વરૂપ કયું છે?

A. Anganwadi cum Crèche
B. Area Welfare Child Committee
C. Anganwadi Child Census
D. Annual Women Care Council

15. AWCCનો સમગ્ર હવાલો સામાન્ય રીતે કોના પાસે રહે છે?

A. આંગણવાડી કાર્યકર AWW
B. ક્રેચની સહાયક કાર્યકર
C. આશા આરોગ્ય કાર્યકર
D. પ્રાથમિક શાળા શિક્ષક

16. AWCCમાં વધારાના કયા બે કર્મચારી રાખવામાં આવે છે?

A. આરોગ્ય અધિકારી અને નર્સ
B. ક્રેચ કાર્યકર અને સહાયક
C. હિસાબનીશ અને સર્વેક્ષક
D. શાળા આચાર્ય અને પટાવાળા

LAKSHYAM ACADEMY

09 બાળકનો પ્રથમ બાર માસમાં વિકાસ



Total Questions: 360

જન્મપૂર્વ વિકાસ અને પ્રારંભિક સંભાળ

01. જન્મપૂર્વ વિકાસનો આરંભ કઈ ઘટનાથી થાય છે?

A. જન્મની ઘટનાથી
B. સ્તનપાન શરૂ થતાં
C. ફલનની ઘટનાથી
D. દાંત ઊગવા લાગતાં

02. ફલન પછી બનેલા પ્રથમ કોષને શું કહે છે?

A. અંડાશય
B. નાળપેશી
C. યુગ્મનજ
D. ગર્ભાશય

03. સામાન્ય રીતે ફલન કયા ભાગમાં થાય છે?

A. ગર્ભાશયમુખમાં
B. અંડવાહિનીમાં
C. મૂત્રાશયમાં
D. યોનિમાર્ગમાં

04. ગર્ભનું સ્થાપન મુખ્યત્વે ક્યાં થાય છે?

A. ગર્ભાશયની અંદરની દીવાલમાં
B. ગર્ભાશયમુખની બહારની સપાટીમાં
C. અંડાશયની બહારની સપાટીમાં
D. મૂત્રાશયની અંદરની દીવાલમાં

05. ગર્ભસ્થાપન માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ કયો છે?

A. મેન્સ્ટ્રુએશન
B. ઈમ્પ્લાન્ટેશન
C. લેક્ટેશન
D. ઓવ્યુલેશન

06. અંડાશયમાંથી અંડકોષ છૂટવાની ક્રિયા કઈ?

A. ગર્ભવૃદ્ધિ
B. ગર્ભસ્થાપન
C. અંડોત્સર્ગ
D. દુગ્ધસ્રાવ

07. બાળકની આનુવંશિક માહિતી કોના દ્વારા મળે છે?

A. માત્ર પિતાના શુક્રાણુથી
B. માતા અને પિતા બંનેથી
C. માત્ર પ્લેસેન્ટાની પેશીથી
D. માત્ર માતાના અંડકોષથી

08. ગર્ભકાળની તબીબી ગણતરી સામાન્ય રીતે ક્યારથી થાય છે?

A. ગર્ભચળવળના પ્રથમ દિવસથી
B. પ્રસવપીડાના પ્રથમ દિવસથી
C. ગર્ભતપાસના પ્રથમ દિવસથી
D. છેલ્લા માસિકના પ્રથમ દિવસથી

09. ફલનથી ગણાતી ઉંમર અને ગર્ભાવસ્થાની ઉંમર વચ્ચે સામાન્ય તફાવત કેટલો?

A. લગભગ છ મહિનાઓ
B. લગભગ બે મહિનાઓ
C. લગભગ બે અઠવાડિયાં
D. લગભગ છ અઠવાડિયાં

10. ગર્ભાવસ્થાના ત્રણ મોટા સમયવિભાગને શું કહે છે?

A. ત્રિદિવસીય ગાળા
B. ત્રિપાક્ષિક ગાળા
C. ત્રિવાર્ષિક ગાળા
D. ત્રિમાસિક ગાળા

11. ફલન પછીના પ્રારંભિક કોષવિભાજનથી મુખ્યત્વે શું વધે છે?

A. ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા
B. અંગોની પરિપક્વતા
C. કોષોની કુલ સંખ્યા
D. સ્વતંત્ર શ્વસનક્રિયા

12. ગર્ભસ્થ બાળક માતાના કયા અંગમાં વિકાસ પામે છે?

A. અંડવાહિનીમાં
B. ગર્ભાશયમાં
C. અંડાશયમાં
D. ગર્ભાશયમુખમાં

13. પ્લેસેન્ટાનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?

A. પોષક અને વાયુઓનું વિનિમય
B. ખોરાકનું સીધું ચર્વણ
C. દૂધનું ઉત્પાદન અને સ્રાવ
D. ફેફસાંમાં હવાનો પ્રવેશ

14. ગર્ભ અને પ્લેસેન્ટાને કઈ રચના જોડે છે?

A. અંડાશય
B. ગર્ભનાળ
C. ફેફસાં
D. ગર્ભાશય

15. ગર્ભને મળતો ઑક્સિજન કયા માર્ગે પહોંચે છે?

A. પ્લેસેન્ટા અને નાળ દ્વારા
B. નાક અને શ્વાસનળી દ્વારા
C. મોઢું અને અન્નનળી દ્વારા
D. ચામડી અને પરસેવા દ્વારા

16. ગર્ભની આસપાસનું એમ્નિયોટિક પ્રવાહી શું મદદ કરે છે?

A. ગર્ભને સીધું ઘન ભોજન આપવું
B. આઘાત સામે રક્ષણ
C. બધા ચેપનું સંપૂર્ણ નિવારણ
D. દરેક દવાની અસર અટકાવવી

17. જન્મપૂર્વ વિકાસમાં અંગોની મૂળ રચના કયા તબક્કાનું મુખ્ય લક્ષણ છે?

A. શાળાકીય તબક્કો
B. નવજાત તબક્કો
C. કિશોર તબક્કો
D. ભ્રૂણીય તબક્કો

18. અંગો રચાતાં હોય ત્યારે નુકસાનકારક પદાર્થની અસર શા પર આધારિત છે?

A. માત્ર પ્રસવના સ્થળ પર
B. માત્ર ગર્ભના કદ પર
C. સંપર્કના સમય અને માત્રા પર
D. માતાની ઊંચાઈ પર

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

19. ગર્ભાવસ્થાની સંભાળ ક્યારે શરૂ કરવી વધુ યોગ્ય?

A. માત્ર છેલ્લાં અઠવાડિયે
B. માત્ર પ્રસવના દિવસે
C. શક્ય તેટલી વહેલી
D. માત્ર ચળવળ ઘટે ત્યારે

20. ગર્ભધારણ પહેલાંની આરોગ્યસલાહનો મુખ્ય હેતુ કયો?

A. માત્ર જન્મવજનની આગાહી
B. લક્ષણ આવે ત્યારે જ સલાહ
C. અગાઉથી જોખમ ઘટાડવું
D. પ્રસવ પછી જ તપાસ કરવી

21. ફોલિક એસિડનો જન્મપૂર્વ વિકાસમાં ખાસ સંબંધ કયા ભાગ સાથે છે?

A. યકૃત અને પિત્તાશય
B. શ્વાસનળી અને ફેફસાં
C. જઠર અને આંતરડાં
D. મગજ અને કરોડરજ્જુ

22. ગર્ભાવસ્થામાં જાતે દવા શરૂ કરવા અંગે યોગ્ય અભિગમ કયો?

A. પડોશીની દવા અપનાવવી
B. જાહેરાત પરથી માત્રા નક્કી કરવી
C. જૂનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન દોહરાવવું
D. યોગ્ય આરોગ્યસલાહ લેવી

23. લાંબા સમયથી ચાલતી દવા અંગે ગર્ભવતીને શું સૂચવવું?

A. માત્રા જાતે બમણી કરી લે
B. સારવારક સાથે સમીક્ષા કરાવે
C. બધી દવા તરત જાતે બંધ કરે
D. મિત્રની દવા સાથે બદલી લે

24. ગર્ભાવસ્થામાં તમાકુના ધુમાડા અંગે કયું યોગ્ય છે?

A. સુગંધિત હોય તો સલામત
B. માત્ર રાત્રે હોય તો સલામત
C. સંપર્ક ટાળવો જરૂરી
D. ઘરમાં હોય તો સલામત

25. ગર્ભવતીના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સંભાળમાં શા માટે સ્થાન આપવું?

A. માતા અને બાળકની સુખાકારી માટે
B. માત્ર ભોજનના સમય માટે
C. માત્ર રક્તચાપના માપ માટે
D. માત્ર શારીરિક આરામ માટે

26. નિયમિત ગર્ભતપાસમાં મુખ્યત્વે શું અનુસરાય છે?

A. માતા અને ગર્ભનું આરોગ્ય
B. માત્ર માતાનું વધતું વજન
C. માત્ર ગર્ભની એક ચળવળ
D. માત્ર અનુમાનિત પ્રસવતારીખ

27. ગર્ભની વૃદ્ધિ વિશે એક જ અંદાજને બદલે શું વધુ ઉપયોગી?

A. માત્ર પરિવારની પરંપરાગત ગણતરી
B. માત્ર પેટના કદનો અંદાજ
C. સમયાંતરે મળતી તપાસની માહિતી
D. માત્ર એક વારની ચળવળ

28. ગર્ભવતીને કુટુંબનો વ્યવહારુ ટેકો કયો?

A. આરામનો સમય સતત ઘટાડવો
B. તપાસ સુધી પહોંચમાં મદદ
C. ચિંતાની વાત હસીને ટાળવી
D. તપાસ અંગે માહિતી છુપાવવી

29. ગર્ભવિકાસ વિશે કયું નિવેદન સાચું છે?

A. આનુવંશિકતા જ દરેક ફેરફાર નક્કી કરે
B. આનુવંશિકતા અને પર્યાવરણ બંને અસર કરે
C. માતાનું ભોજન જ બધું નક્કી કરે
D. જન્મપછીનું વાતાવરણ જ અસર કરે

30. માતાને પહેલેથી ડાયાબિટીસ હોય તો મુખ્ય જરૂર કઈ?

A. માત્ર લક્ષણ આવે ત્યારે દવા
B. માત્ર પ્રસવ વખતે તપાસ
C. માત્ર એક જ તપાસ પૂરતી
D. ગર્ભ પહેલાંથી યોગ્ય નિયંત્રણ

31. ગર્ભાવસ્થામાં પોષણનું મૂલ્યાંકન કયા આધારે કરવું?

A. માત્ર ગત ગર્ભાવસ્થાના મેનુથી
B. જરૂરિયાત અને આરોગ્યસ્થિતિ
C. માત્ર એક ખાદ્યજૂથ પ્રમાણે
D. માત્ર કુલ ભોજનના વજનથી

32. કેટલાંક વારસાગત જોખમની સલાહ માટે કઈ માહિતી ખાસ સંબંધિત છે?

A. માત્ર માતાપિતાના ભોજનનો સમય
B. માત્ર માતાપિતાની જન્મતારીખ
C. માતા પિતાનો કુટુંબ આરોગ્યઇતિહાસ
D. માત્ર માતાપિતાનું હાલનું વજન

33. પ્રસવ પહેલાં પરિવારની તૈયારીમાં કયું ઉપયોગી?

A. આરોગ્યસેવા અને સહાયકનો સંપર્ક
B. માત્ર ઉજવણીના ખર્ચનો અંદાજ
C. માત્ર બાળકનાં કપડાંની ખરીદી
D. માત્ર મુલાકાતીઓની સમયસૂચિ

34. માતા ચિંતિત હોય ત્યારે કાર્યકરનો યોગ્ય પ્રતિભાવ કયો?

A. બધા સામે તેની સરખામણી કરે
B. ચિંતાને હઠ ગણાવી અવગણે
C. પુરાવા વગર ચોક્કસ ખાતરી આપે
D. ચિંતા સાંભળી સહાય સાથે જોડે

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

10 બાળસંભાળ અને વિકાસનો પરિચય



Total Questions: 360

વૃદ્ધિ અને વિકાસની મૂળભૂત સંકલ્પનાઓ

01. બાળકની ઊંચાઈમાં વધારો કઈ સંકલ્પના દર્શાવે છે?
A. વૃદ્ધિ
B. અનુકરણ
C. અનુકૂલન
D. અધિગમ

02. વિકાસનો અર્થ કયા ફેરફાર સુધી વિસ્તરે છે?
A. કપડાંના માપમાં
B. દૈનિક વજનમાં
C. કાર્ય અને ક્ષમતામાં
D. શરીરની લંબાઈમાં

03. વૃદ્ધિનો સીધો આંકડાકીય પુરાવો કયો?
A. મિત્રતામાં વધારો
B. શબ્દસમજમાં વધારો
C. આત્મવિશ્વાસમાં વધારો
D. વજનમાં વધારો

04. બાળક વાતનો અર્થ વધુ સારી રીતે સમજે તે શેનો ફેરફાર છે?
A. પરિમાણાત્મક
B. ચેષ્ટાત્મક
C. ગુણાત્મક
D. આનુવંશિક

05. શરીરની આંતરિક તૈયારી ઉદ્ભવે તેને શું કહે છે?
A. અવલોકન
B. પુનરાવર્તન
C. અનુસરણ
D. પરિપક્વતા

06. અનુભવથી વર્તનમાં થતો પ્રમાણમાં ટકાઉ ફેરફાર કયો?
A. તાવની અસર
B. થકાવટ
C. અધિગમ
D. ક્ષણિક ભય

07. જન્મજાત લક્ષણોના સંક્રમણ માટે કયો શબ્દ યોગ્ય?
A. પ્રોત્સાહન
B. આનુવંશિકતા
C. સામાજિકીકરણ
D. અનુકૂલન

08. બાળકને મળતી વાતચીત કયા પરિબળનું ઉદાહરણ છે?
A. આનુવંશિકતા
B. જૈવિક વૃદ્ધિ
C. પર્યાવરણ
D. પરિપક્વતા

09. બાળવિકાસના અભ્યાસમાં 'સર્વાંગી'નો અર્થ કયો?
A. લેખનની વહેલી શરૂઆત
B. ક્ષેત્રોનો સંયુક્ત વિકાસ
C. યાદશક્તિનો વધુ ઉપયોગ
D. વજનનો સરખો વધારો

10. બાળક રંગ પ્રમાણે વસ્તુઓ જુદી પાડે તે મુખ્યત્વે કયું ક્ષેત્ર?
A. સામાજિક
B. ચેષ્ટાત્મક
C. ભાષાકીય
D. જ્ઞાનાત્મક

11. કૂદકા મારવામાં મુખ્યત્વે કયા સ્નાયુઓ કાર્ય કરે?
A. જીભના સ્નાયુઓ
B. પાંપણના સ્નાયુઓ
C. આંગળીના સ્નાયુઓ
D. મોટા સ્નાયુઓ

12. કાગળ પર ઝીણી રેખા દોરવી કયા વિકાસનું ઉદાહરણ?
A. સ્થૂળ ચેષ્ટાત્મક
B. મુખ્યત્વે સામાજિક
C. મુખ્યત્વે નૈતિક
D. સૂક્ષ્મ ચેષ્ટાત્મક

13. સાંભળેલી સૂચનાનો અર્થ સમજવો કઈ ભાષાક્ષમતા?
A. અભિવ્યક્ત ભાષા
B. ઉચ્ચારની સ્પષ્ટતા
C. ગ્રહણશીલ ભાષા
D. લેખનનો પ્રવાહ

14. પોતાની જરૂરિયાત શબ્દોમાં કહેવી કઈ ક્ષમતા?
A. દૃશ્ય અવધાન
B. શ્રાવ્ય સ્મૃતિ
C. અભિવ્યક્ત ભાષા
D. ગ્રહણશીલ ભાષા

15. મિત્ર દુઃખી હોય ત્યારે તેની લાગણી સમજવી શું દર્શાવે?
A. સહાનુભૂતિ
B. પરિપક્વતા
C. વર્ગીકરણ
D. અનુકરણ

16. પોતાના ગુસ્સાને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરવો કયા ક્ષેત્ર સાથે જોડાય?
A. ભાવનાત્મક
B. ભાષાકીય
C. ચેષ્ટાત્મક
D. જ્ઞાનાત્મક

17. સાચું અને ખોટું વર્તન સમજવા લાગવું કયો વિકાસ?
A. ભાષાકીય વિકાસ
B. નૈતિક વિકાસ
C. શારીરિક વિકાસ
D. ચેષ્ટાત્મક વિકાસ

18. નિયમથી વારો લેવો મુખ્યત્વે કઈ સામાજિક કુશળતા છે?
A. અનુસરણ
B. આગ્રહ
C. સહકાર
D. સ્પર્ધા

19. નવી પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વર્તનમાં ફેરફારને શું કહેવું?
A. આનુવંશિકતા
B. અનુકૂલન
C. નામકરણ
D. દેહવૃદ્ધિ

20. અન્ય બાળકની ક્રિયા જોઈ એ જ ક્રિયા કરવી શેનું ઉદાહરણ?
A. કલ્પન
B. અનુકરણ
C. પરિપક્વતા
D. વર્ગીકરણ

21. સમસ્યા ઉકેલવા જુદી રીતો અજમાવવી કઈ પ્રક્રિયા?
A. નિષ્ક્રિય સ્વીકાર
B. શારીરિક વૃદ્ધિ
C. જન્મજાત પ્રતિબિંબ
D. પ્રયત્ન અને ભૂલ

LAKSHYAM ACADEMY — સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

22. પહેલાં જોયેલી વસ્તુ ફરી ઓળખવી શેની સાથે જોડાય?
A. અવધાન B. કલ્પના
C. સંવેદન D. સ્મૃતિ

23. નક્કી વસ્તુ તરફ મન કેન્દ્રિત રાખવું શું કહેવાય?
A. પ્રત્યાયન B. સ્મરણ
C. કલ્પન D. અવધાન

24. વસ્તુને જોઈને પછી તેને હાથથી ગોઠવવી કયું સંકલન?
A. કાન અને જીભ B. નાક અને હાથ
C. આંખ અને હાથ D. પગ અને શ્વાસ

25. વસ્તુ દેખાતી ન હોય છતાં અસ્તિત્વ સમજી શકવું શું?
A. આકારસ્થિરતા B. વસ્તુસ્થાયિત્વ
C. રંગવર્ગીકરણ D. અવકાશીય માપ

26. લાકડાના ટુકડાને ફોન બનાવી રમવું કયા વિચારનું ઉદાહરણ?
A. પ્રતીકાત્મક B. પરિમાણાત્મક
C. આનુવંશિક D. પ્રતિબિંબાત્મક

27. સમાન આકારની વસ્તુઓ ભેગી કરવી કઈ ક્રિયા?
A. સંરક્ષણ B. અભિવ્યક્તિ
C. વર્ગીકરણ D. અનુકરણ

28. નાનાથી મોટા ક્રમમાં ડબ્બા ગોઠવવા શું જરૂરી?
A. વર્ગીકરણ B. ક્રમબદ્ધતા
C. સંરક્ષણ D. અનુકરણ

29. બાળકની કોઈ નવી કુશળતાની પ્રગટતા શું સૂચવે?
A. આરોગ્યનિદાન B. ગુણાંકનિયમ
C. વિકાસચિહ્ન D. વ્યક્તિત્વપ્રકાર

30. વિકાસચિહ્નની સામાન્ય ઉંમરનો અર્થ કયો?
A. નિદાનની અંતિમ મર્યાદા B. ચોક્કસ જન્મદિવસ
C. સૌની સમાન શરૂઆત D. સામાન્ય ઉંમરગાળો

31. બાળકની પ્રગતિની નોંધ માટે કયું વર્ણન વધુ ચોક્કસ?
A. હંમેશાં સૌથી આગળ B. ઉંમર કરતાં મોટું મન
C. ત્રણ બ્લોક જાતે ગોઠવ્યા D. રમતમાં બહુ હોશિયાર

32. અવલોકન અને અર્થઘટનનો મુખ્ય ભેદ કયો?
A. માપ અને તેનું એકમ B. તથ્ય અને સમયગાળો
C. પ્રતિભાવ અને સંકેત D. ઘટના અને તેનો અર્થ

33. બાળકની શક્તિઓ ઓળખવાનો પ્રથમ ઉપયોગ શું?
A. આગળનો અનુભવ ગોઠવવો B. અઘરું કાર્ય સીધું આપવું
C. સાથી સાથે ક્રમ ગોઠવવો D. કાયમી સ્તર નક્કી કરવું

34. વિકાસના ક્ષેત્રોની અલગ નોંધ રાખવાનો હેતુ કયો?
A. એક પાસાથી બધું નક્કી કરવું
B. વિવિધ પાસાં સમજવા
C. ક્ષેત્રો અસંબંધિત ગણવા
D. કૌશલ્યોની સ્પર્ધા કરવી

35. ભાષા અને વિચારશક્તિનો સંબંધ કેવો છે?
A. પરસ્પર અસંબંધિત B. એકસરખો અર્થ ધરાવતો
C. માત્ર શાળાએ બનતો D. પરસ્પર સહાયક

36. સ્વભાવ અને શીખેલું વર્તન અંગે કયું યોગ્ય છે?
A. વર્તન ફક્ત વારસાથી B. બંનેનો અર્થ એક જ
C. બંને જુદાં પણ જોડાયેલાં D. સ્વભાવ ફક્ત શિક્ષણથી

37. જન્મથી જ આપમેળે દેખાતો ચોક્કસ પ્રતિભાવ શું?
A. અનુકરણ B. પ્રતિબિંબ
C. અનુકૂલન D. અધિગમ

38. શરીરનું કદ વધવું અને સંતુલન સુધરવું કઈ જોડ બતાવે?
A. વૃદ્ધિ અને વિકાસ B. ભાષા અને કલ્પન
C. અધિગમ અને અનુકરણ D. સ્મૃતિ અને અવધાન

39. ગીત સાંભળી લય સાથે હલવું કયો સંબંધ બતાવે?
A. વાણી અને લેખન B. સ્પર્શ અને સ્મૃતિ
C. શ્રવણ અને ચેષ્ટા D. દૃષ્ટિ અને કલ્પના

40. શીખવા માટેની તૈયારી કયા આધારે જોવી?
A. ક્ષમતા અને અનુભવ B. ઝડપ અને ગુણક્રમ
C. સમય અને સામગ્રી D. વય અને ધોરણ

41. બાળક જાતે પસંદગી કરવાનો પ્રયાસ કરે તે કઈ બાબત સાથે જોડાય?
A. પરાધીનતા B. અનુસરણ
C. અનુકૂલન D. સ્વાયત્તતા

42. શીખતી વખતે પોતાની રીત બદલવી શું સૂચવે?
A. યાંત્રિક પુનરાવર્તન B. તાત્કાલિક અનુસરણ
C. વિચારમાં લવચીકતા D. નિશ્ચિત પ્રતિક્રિયા

43. બાળક પ્રશ્ન પૂછે તે મુખ્યત્વે શેનો પુરાવો છે?
A. અનુકરણનો B. જિજ્ઞાસાનો
C. અનુસરણનો D. પ્રતિબિંબનો

44. ખેલ દરમિયાન 'પહેલાં અને પછી' સમજવું કયો સંબંધ છે?
A. જથ્થાભેદનો B. સમયક્રમનો
C. કદપ્રમાણનો D. સ્થાનભેદનો

45. હાથમાં વસ્તુ લઈને તેનું સ્વરૂપ તપાસવું કયો અનુભવ?
A. માત્ર પરોક્ષ B. માત્ર શાબ્દિક
C. માત્ર સાંકેતિક D. પ્રત્યક્ષ

46. બાળકના પ્રયત્નનું ચોક્કસ વર્ણન કરવું કઈ બાબત માટે મદદરૂપ?
A. વર્ગીકરણ B. પ્રતિસાદ
C. નામકરણ D. અનુમાન

11 પા પા પગલી ભરવાની અવસ્થામાં વિકાસ



Total Questions: 360

શારીરિક વિકાસ અને વધતી ગતિશીલતા

01. NIOS મુજબ પા પા પગલી ભરવાની અવસ્થાનો સામાન્ય વય-ગાળો કયો છે?

A. 3થી 5 વર્ષ
B. 7થી 9 વર્ષ
C. 5થી 7 વર્ષ
D. 1થી 3 વર્ષ

02. ચાલવા કરતાં દોડવામાં કઈ વધારાની માંગ હોય છે?

A. હાથની પકડનું બળ
B. આંગળીની સૂક્ષ્મ પકડ
C. ગતિ સાથે સંતુલન
D. સ્થિર બેઠકનું નિયંત્રણ

03. બાળકની ઊંચાઈમાં વધારો મુખ્યત્વે શું દર્શાવે છે?

A. ક્રિયાત્મક કુશળતા
B. ભાષાકીય પરિપક્વતા
C. આવેગિક સ્થિરતા
D. શારીરિક વૃદ્ધિ

04. જમીન પરથી ઊભા થઈને ફરી ચાલવું કયા વિકાસનું ઉદાહરણ છે?

A. ગ્રહણાત્મક ભાષા
B. સ્થૂળ ક્રિયાત્મક
C. અભિવ્યક્ત ભાષા
D. સૂક્ષ્મ ક્રિયાત્મક

05. ચાલવાની શરૂઆતમાં બાળક પહોળા પગલે કેમ ચાલે છે?

A. ચાલવાનો અવાજ ઘટાડવા
B. પગલાંની ગણતરી કરવા
C. આધારક્ષેત્ર વધારવા
D. પગની લંબાઈ વધારવા

06. CDCની 15 માસની યાદીમાં કઈ ગતિનો સમાવેશ છે?

A. એક પગે કૂદકા મારવા
B. ટેકા વિના સતત દોડવું
C. થોડાં પગલાં એકલા ભરવાં
D. બંને પગે જમીનથી કૂદવું

07. CDC મુજબ 18 માસે કયું ચાલવાનું કૌશલ્ય જોવામાં આવે છે?

A. એક પગે કૂદવું
B. બંને પગે કૂદવું
C. વારાફરતી કૂદવું
D. ટેકા વિના ચાલવું

08. CDCની બે વર્ષની યાદીમાં કયું કૌશલ્ય છે?

A. દડો સતત ટપકાવવો
B. લક્ષ્યમાં બેટથી મારવું
C. દડાને લાત મારવી
D. હવામાં દડો ઝીલવો

09. CDCની 30 માસની યાદીમાં કયો કૂદકો દર્શાવેલો છે?

A. એક પગે સતત કૂદવું
B. બંને પગે જમીન છોડવી
C. ઊંચા અવરોધને કૂદવો
D. લાંબી દોરી સાથે કૂદવું

10. દોડતી વખતે અચાનક અટકવાનું શીખવું શું સૂચવે છે?

A. પકડની ચોકસાઈ
B. ગતિનું નિયંત્રણ
C. સ્થિર સ્થિતિની શક્તિ
D. દૃષ્ટિભેદની સમજ

11. દડો મારવા એક પગ ઊંચો કરે ત્યારે બાળકને શેની જરૂર પડે છે?

A. બેઠેલી સ્થિતિનો ટેકો
B. કાંડાની ફરતી ગતિ
C. એક પગે સંતુલન
D. બંને હાથની પકડ

12. ઊભાં રહી રમકડું ઉઠાવતાં કયું સંકલન જરૂરી છે?

A. ઉછાળવું અને હાથ લંબાવવો
B. પકડવું અને કાંડું ફેરવવું
C. વળવું અને સંતુલિત થવું
D. અંગૂઠો અને આંગળી જોડવી

13. નવા ચાલતા બાળક માટે કઈ સપાટી વધુ અનુકૂળ છે?

A. સમતલ અને લપસણરહિત
B. ઢાળવાળી અને ચમકદાર
C. ઊંચનીચ અને સુંવાળી
D. ખાડાવાળી અને નરમ

14. ચાલતા શીખતાં બાળકની મદદ કેવી રીતે ઘટાડવી?

A. જૂથ પ્રમાણે ઘટાડવી
B. ઉંમર પ્રમાણે અટકાવવી
C. સમય પ્રમાણે અટકાવવી
D. ક્ષમતા પ્રમાણે ઘટાડવી

15. બે સમવયસ્ક બાળકો જુદી ઝડપે ચાલતાં શીખે તો શું નોંધવું?

A. પોતાની પ્રગતિનો ક્રમ
B. ઊંચાઈ વધવાનો ક્રમ
C. જૂથની સરેરાશનો ક્રમ
D. દાંત આવવાનો ક્રમ

16. ઘરની અંદરથી આંગણામાં જતાં બાળક કઈ નવી ક્રિયાત્મક માંગ અનુભવે છે?

A. સપાટી પ્રમાણે સંતુલન
B. વસ્તુ પ્રમાણે આંગળી
C. પકડ પ્રમાણે દબાણ
D. સાધન પ્રમાણે કાંડું

17. વજન વધ્યું છે, પરંતુ ચાલવાની જૂની ક્ષમતા ઘટી છે. યોગ્ય અર્થઘટન કયું?

A. ઊંચાઈથી ઘટાડો સમજાઈ જાય
B. વજનથી ચાલવું પ્રમાણિત થાય
C. કદથી તપાસની જરૂર ઘટી જાય
D. વૃદ્ધિથી કૌશલ્ય નક્કી ન થાય

18. ચઢવા માટે ઉત્સુક ટોડલરને કઈ વ્યવસ્થા યોગ્ય છે?

A. ઊંચું સાધન અને સૂચના
B. નીચું સાધન અને દેખરેખ
C. સાંકડી જગ્યા અને ઝડપ
D. લપસતું સાધન અને ટેકો

19. પાછળ ચાલવાની રમતમાં મુખ્ય ભાર શેના પર હોય છે?

A. આંગળી અને અંગૂઠો જોડવો
B. કાંડું અને ઢાંકણ ફેરવવું
C. પકડ અને છોડવાની ક્રિયા
D. દિશા અને સંતુલન

20. દાદર ચઢવાની પ્રગતિ નોંધવા કઈ વિગત ઉપયોગી છે?

A. પગથિયાંનો રંગ કયો હતો

B. કાર્ય કયા નામે ઓળખાયું

C. રમતનો ક્રમાંક કયો હતો

D. ટેકો કેટલો લેવાયો

21. CDC બે વર્ષની યાદીમાં દાદર અંગે શું દર્શાવે છે?

A. દરેક પગથિયે પગ બદલી ચઢે

B. થોડાં પગથિયાં ચાલીને ચઢે

C. ઊંચાં પગથિયાં કૂદીને ચઢે

D. બધાં પગથિયાં દોડીને ચઢે

22. ચલનવાળી રમતમાં અંતર વધારવાનો યોગ્ય આધાર કયો?

A. ક્ષમતા અને થાક

B. વયસ્કની પગલાંલંબાઈ

C. જૂથનો સમાન સમય

D. હરીફની ઝડપી ગતિ

23. ટોડલરનું વારંવાર પડવું નોંધતાં કઈ માહિતી વધુ જરૂરી છે?

A. પરિસ્થિતિ અને આવર્તન

B. કપડાનો પ્રકાર અને ભાવ

C. જન્મક્રમ અને સરનામું

D. પસંદગીનો રંગ અને ગીત

24. દડો ધીમે લોટાવ્યા પછી તેનો પીછો કરવો કયું સંકલન વધારે છે?

A. અંગૂઠો અને આંગળીની પકડ

B. કાગળ અને રેખાની ચોકસાઈ

C. કાંડું અને ઢાંકણની દિશા

D. દૃષ્ટિ અને ચાલની ગતિ

25. પગની કુશળતા નિરીક્ષણ માટે કઈ ક્રિયા વધુ યોગ્ય છે?

A. દડાને લાત મારવી

B. ચિત્રમાં વસ્તુ બતાવવી

C. ઢાંકણને ફેરવી ખોલવું

D. વાર્તામાં શબ્દ ઉમેરવો

26. બાળક નવા માર્ગે વળાંક લેતાં ધીમું પડે છે. તે શું અજમાવે છે?

A. ગતિ અને દિશાનું નિયંત્રણ

B. કાંડું અને વળાંકનું નિયંત્રણ

C. હાથ અને પકડનું નિયંત્રણ

D. આંગળી અને દબાણનું નિયંત્રણ

27. સ્થૂળ ક્રિયાત્મક અવલોકનમાં કઈ જોડ વધુ યોગ્ય છે?

A. ઢાંકણ ખોલવું અને પરોવવું

B. પાનું ફેરવવું અને ચીતરવું

C. ચમચી પકડવી અને રેડવું

D. ચાલવું અને ચઢવું

28. ગતિશીલતા વધતાં ઘરની ગોઠવણીમાં કયો ફેરફાર પ્રથમ જરૂરી છે?

A. પહોંચમાં આવતા જોખમો દૂર કરવાં

B. વાતચીતના વિષયો વધારવા

C. રમકડાંનાં નામ ફરી શીખવવાં

D. ચિત્રપુસ્તકોનો ક્રમ બદલવો

29. અઢાર માસનું બાળક ખુરશી ઉપર ચઢે છે. કયો નિષ્કર્ષ યોગ્ય છે?

A. ચઢવાની ક્ષમતા વિકસી રહી છે

B. દેખરેખની જરૂર પૂરી થઈ ગઈ છે

C. ઊંચાઈનો અંદાજ અચૂક થઈ ગયો છે

D. જોખમની સમજ પૂર્ણ થઈ ગઈ છે

30. બાળક દોડે છે પણ વળતાં અથડાય છે. કઈ રમત ઉપયોગી છે?

A. ઊંચા કૂદકાવાળો માર્ગ

B. સાંકડી પટ્ટીવાળો માર્ગ

C. ઝડપી સ્પર્ધાવાળો માર્ગ

D. પહોળા વળાંકવાળો માર્ગ

31. ચાલવા શીખતા બાળક માટે પ્રવૃત્તિનું આયોજન કેવું હોવું જોઈએ?

A. ટૂંકી તકો વારંવાર

B. લાંબી કવાયત એકવાર

C. સમાન ઝડપ સતત

D. સંકુચિત માર્ગ હંમેશાં

32. બાળકની ગતિ નોંધતી ભાષા કઈ વધુ નિષ્પક્ષ છે?

A. ચાલવામાં સાવ આળસુ છે

B. બીજાં કરતાં બહુ નબળો છે

C. ત્રણ પગલાં ટેકા વિના ચાલ્યો

D. આગળ જઈને ધીમો જ રહેશે

33. નીચા અવરોધ ઉપર પગ મૂકીને પાર કરવું શેનો અભ્યાસ છે?

A. કાંડું ફેરવવાની માત્રા

B. પગ ઊંચો કરવાની માત્રા

C. આંગળી છોડવાનો સમય

D. હાથની પકડનું દબાણ

34. ટોડલરને ધક્કો આપી આગળ જતું સ્થિર રમકડું આપવાનો મુખ્ય હેતુ કયો?

A. રેખાની ચોકસાઈનો અભ્યાસ

B. આંગળીની પકડનો અભ્યાસ

C. ચાલવાની ગતિનો અભ્યાસ

D. કાંડાના વળાંકનો અભ્યાસ

35. ગોળ ફર્યા પછી સીધું ચાલવામાં મુશ્કેલી મુખ્યત્વે શેને લગતી છે?

A. હાથની પકડની ચોકસાઈની

B. આંગળીના સૂક્ષ્મ નિયંત્રણની

C. વસ્તુના કદની ઓળખની

D. શરીરના સંતુલનની

LAKSHYAM ACADEMY
સંઘર્ષ થી સફળતા સુધી

12 પૂર્વશાલેય અવસ્થા દરમિયાન બાળકનો વિકાસ



Total Questions: 360

શારીરિક સુદૃઢતા અને ચેષ્ટાત્મક સમન્વય

01. NIOS મુજબ પૂર્વશાલેય અવસ્થાનો સામાન્ય વયગાળો કયો છે?

A. 1થી 3 વર્ષ
B. 6થી 8 વર્ષ
C. 3થી 6 વર્ષ
D. 8થી 11 વર્ષ

02. શૈશવની સરખામણીમાં પૂર્વશાલેય શારીરિક વૃદ્ધિ સામાન્ય રીતે કેવી હોય છે?

A. ઝડપી પરંતુ અટકતી
B. દર મહિને સરખી વધતી
C. ધીમી પરંતુ સતત
D. સંપૂર્ણ સ્થિર રહેતી

03. ચેષ્ટાત્મક સમન્વયનો મુખ્ય અર્થ કયો છે?

A. શરીરના વજનમાં વધારો
B. સ્નાયુઓના કદમાં વધારો
C. અસ્થિઓની લંબાઈમાં વધારો
D. ગતિઓનું સુમેળપૂર્વક સંચાલન

04. દડો આવતો જોઈ હાથ યોગ્ય સમયે આગળ કરવો કઈ ક્ષમતા માંગે છે?

A. દડાના કદનું સંરક્ષણ
B. દૃષ્ટિ અને ગતિનું સંકલન
C. દૃષ્ટિથી વસ્તુનું નામકરણ
D. માત્ર બંને હાથનું બળ

05. પહોળી પટ્ટી પર સ્થિર ઊભા રહેવા કરતાં એક પગે ઊભા રહેવું કેમ અઘરું છે?

A. આધારની ઊંચાઈ વધે છે
B. આધારક્ષેત્ર ઘટે છે
C. પગની પહોંચ વધી જાય છે
D. શરીરનું કુલવજન વધે છે

06. દોડતા દોડતા દિશા બદલવામાં કયો ગુણ ખાસ જરૂરી છે?

A. સહનશક્તિ
B. સ્થિરતા
C. ચપળતા
D. મહત્તમ બળ

07. હલનચલન વિના એક પગે ઊભા રહેવું કયા સંતુલનનું ઉદાહરણ છે?

A. સૂક્ષ્મ નિયંત્રણ
B. દ્વિહસ્ત સંકલન
C. સ્થિર સંતુલન
D. ગતિશીલ સંતુલન

08. એડીને બીજા પગના પંજા પાસે મૂકીને ચાલવું કઈ માંગ વધારે છે?

A. ગતિશીલ સંતુલન
B. આંગળીની ચોકસાઈ
C. કાંડાનું પરિભ્રમણ
D. સ્થિર પકડનું બળ

09. CDCની ચાર વર્ષની યાદીમાં દડા અંગે કયું કૌશલ્ય છે?

A. બેટથી દડો નિશાને મારે
B. મોટો દડો મોટા ભાગે ઝીલે
C. દડો સતત દોડતાં ટપકાવે
D. નાનો દડો એક હાથે ઝીલે

10. CDCની પાંચ વર્ષની યાદીમાં કઈ ગતિ દર્શાવાય છે?

A. એક પગે કૂદવું
B. ત્રણ પૈડાં ચલાવવાં
C. બંને પગે પ્રથમ કૂદવું
D. પ્રથમ વાર દોડવું

11. NIOS મુજબ લગભગ ત્રણ વર્ષે કઈ સવારીનું કૌશલ્ય દેખાય છે?

A. બે પૈડાંની સાઇકલ ચલાવવી
B. એક પૈડાંની સાઇકલ ચલાવવી
C. સહાય વિના સ્કેટિંગ કરવું
D. ત્રણ પૈડાંની સાઇકલ ચલાવવી

12. ટ્રાઇસિકલનાં પેડલ ચલાવે પરંતુ વળાંકમાં મુશ્કેલી પડે તો કયો ભેદ દેખાય છે?

A. આકાર અને રંગઓળખનો
B. પેડલ અને દિશાનિયંત્રણનો
C. ઊંચાઈ અને વજનવૃદ્ધિનો
D. શ્રવણ અને શબ્દસમજનો

13. દડો નિશાને ફેંકવામાં કયા બે પાસાં જોડાય છે?

A. દડાનું કદ અને નામ
B. ફેંકવાનો હાથ અને વારો
C. અંતર અને કૂદકાની ઊંચાઈ
D. દિશા અને બળની માત્રા

14. દડો ઝીલવાની શરૂઆત સરળ બનાવવા કયો ફેરફાર યોગ્ય છે?

A. નાનો ઝડપી દડો આપવો
B. અંતર ઘણું વધારવું
C. મોટો હળવો દડો આપવો
D. એક હાથથી જ ઝીલાવવું

15. ઉપર કૂદીને જમીન પર ઉતરતી વખતે ઘૂંટણ વાળવાથી શું સહાય મળે છે?

A. ઉતરવાનો આઘાત ઘટાડવામાં
B. આધાર વધુ ઘટાડવામાં
C. ઉતરવાનો સમય ટાળવામાં
D. ગતિ વધુ વધારવામાં

13 પૂર્વશાલેય બાળકો માટેની રમત પ્રવૃત્તિઓ



Total Question: 360

હલનચલન અને ગતિશીલતા

01. દોરેલી સીધી રેખા પર પગ મૂકી ચાલવાની રમત મુખ્યત્વે કઈ ક્ષમતાનો અભ્યાસ કરાવે છે?

A. આંગળીની ચપળતા
B. શરીરનું સંતુલન
C. હાથની પકડ
D. દડાનું નિયંત્રણ

02. મોટા મણકા દોરીમાં પરોવવાની પ્રવૃત્તિમાં કયો સમન્વય વધુ જરૂરી છે?

A. આંખ અને હાથનો
B. ખભા અને ધડનો
C. આંખ અને પગનો
D. કાન અને અવાજનો

03. દોડીને નિશાન પાસે અટકવાની રમતમાં કઈ બાબતનો સીધો અભ્યાસ થાય છે?

A. દિશા ઓળખવાની સ્મૃતિ
B. ગતિ રોકવાનું નિયંત્રણ
C. દડાને ફેંકવાની ચોકસાઈ
D. હાથની પકડની શક્તિ

04. બંને પગ સાથે જમીન પરથી ઊછળવું કઈ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ છે?

A. સૂક્ષ્મ સ્નાયુની
B. સ્થિર બેઠકની
C. આંગળી પકડની
D. સ્થૂળ સ્નાયુની

05. કપડાંની ચીપિયાં કાર્ડની ધાર પર લગાવવાથી મુખ્યત્વે કઈ શક્તિ વપરાય છે?

A. ખભાની લવચીકતા
B. ધડનું સંતુલન
C. હાથની વ્યાપક ગતિ
D. આંગળીઓની પકડ

06. દડો પકડવાનું શરૂ કરતું બાળક વારંવાર ચૂકી જાય છે. શરૂઆતમાં કયો દડો વધુ અનુકૂળ છે?

A. નાનો અને નરમ
B. મોટો અને નરમ
C. નાનો અને કઠણ
D. મોટો અને ભારે

70. નિશાને દડો ફેંકવાની મુશ્કેલી વધારવા કયો ફેરફાર યોગ્ય છે?

A. દડો હાથેથી પહોંચાડવો
B. અંતર થોડું વધારવું
C. નિશાન થોડું મોટું કરવું
D. અંતર થોડું ઘટાડવું

08. એક જ સ્થાને ઊભા રહી હાથ ગોળ ફેરવવા કઈ ગતિનું ઉદાહરણ છે?

A. વસ્તુ નિયંત્રણ ગતિ
B. સ્થાનાંતર કરતી ગતિ
C. સ્થાનાંતર વિનાની ગતિ
D. આંગળી સંચાલન ગતિ

09. ચાલવું, દોડવું અને કૂદતાં આગળ વધવું–આ ત્રણમાં કયું સામ્ય છે?

A. વસ્તુને છોડવી પડે
B. સ્થાન સ્થિર રહે
C. આંગળીથી પકડાય
D. સ્થાન બદલાય છે

10. માથા પર હળવી કાપડની થેલી રાખીને ચાલવામાં પ્રથમ શેને પ્રાધાન્ય આપવું?

A. પગલાંની સંખ્યા વધારવાને
B. ધીમી સ્થિર ચાલને
C. ઊંચી ઉછાળવાળી ચાલને
D. ઝડપી લાંબી દોડને

11. સાંકડા અવરોધમાર્ગમાં બાળકો અથડાય છે. કયો ફેરફાર કરવો?

A. દરેકને વધુ ઝડપે મોકલવું
B. એકસાથે વધુ બાળકો મોકલવાં
C. માર્ગમાં વધુ વળાંક ઉમેરવા
D. બાળકો વચ્ચે અંતર વધારવું

12. દડો પગથી નિશાન તરફ ધકેલતાં કઈ ક્ષમતા મુખ્ય છે?

A. કાન અને અવાજનો સમન્વય
B. હાથ અને આંગળીનો સમન્વય
C. આંખ અને પગનો સમન્વય
D. આંખ અને હાથનો સમન્વય

13. બાળક કાતર વાપરવાનું શીખે છે. પ્રથમ કયો અભ્યાસ વધુ યોગ્ય છે?

A. ઝીણા આકારની બારીક કિનાર
B. ઘણા પડવાળું જાડું પૂંઠું
C. વળાંકવાળી જટિલ આકૃતિ
D. જાડી પટ્ટીમાં નાના કાપ

14. બાળક માટીનો ગોળો હથેળીથી દબાવે છે. કઈ ક્રિયાનો અનુભવ કરે છે?

A. દબાણથી આકાર બદલવો
B. આકારને રંગથી અલગ કરવો
C. સમાન વસ્તુની જોડ કરવી
D. વસ્તુને ક્રમમાં ગોઠવવી

15. ચમચીમાં મોટી હળવી વસ્તુ લઈ ધીમે ચાલવામાં કઈ બે બાબતો જોડાય છે?

A. હાથની સ્થિરતા અને ચાલ
B. દિશાની સમજ અને વળાંક
C. હાથની શક્તિ અને ફેંક
D. પગની ઝડપ અને દોડ

16. બાળક એક પગે ઊભું રહેતાં ડરે છે. યોગ્ય શરૂઆત કઈ?

A. આધાર વિના લાંબું સંતુલન

B. આધાર સાથે ઊંચી કિનાર

C. આધાર વિના ઝડપી ફેરા

D. આધાર સાથે ટૂંકું સંતુલન

17. બહારની રમત પહેલાં મેદાનમાં કઈ તપાસ સૌથી સીધી સલામતી સાથે જોડાય છે?

A. સપાટી પર જોખમી વસ્તુઓ B. વાર્તાપુસ્તકનાં પાનાં

C. દીવાલ પરનાં ચિત્રોના રંગ D. ગીતોની યાદીનો ક્રમ

18. વરસાદથી મેદાન લપસણું છે. ગતિશીલ રમત માટે કઈ વ્યવસ્થા યોગ્ય?

A. એક જ સ્થળે ધક્કમુક્કી કરવી

B. લપસણી ધાર પર ચાલવું

C. ભીના મેદાનમાં ઝડપ વધારવી

D. સૂકી અંદરની જગ્યામાં ફેરફાર

19. નીચા સુરક્ષિત બોગદામાંથી પસાર થવું મુખ્યત્વે કઈ સમજ સાથે જોડાય છે?

A. ગણતરી અને કદનો સંબંધ B. ક્રમ અને સમયનો સંબંધ

C. શરીર અને જગ્યાનો સંબંધ D. સ્પર્શ અને રંગનો સંબંધ

20. 'દડાને ટોપલીની પાછળ મૂકો' સૂચન સાથે કઈ સમજનો અભ્યાસ થાય છે?

A. સંખ્યાનો જથ્થો B. અવકાશી સ્થિતિ

C. કદની સરખામણી D. સમયનો ક્રમ

21. હાથની મદદથી મોટા કાગળના ટુકડા ફાડવાની પ્રવૃત્તિ કઈ તૈયારીમાં ઉપયોગી છે?

A. શરીર સંતુલનની તૈયારી B. લાંબી દોડની તૈયારી

C. દડાને લાતની તૈયારી D. સૂક્ષ્મ ગતિની તૈયારી

22. બાળક દડો ફેંકતી વખતે સામે ઊભેલા સાથીને જ જુએ છે. કઈ સૂચના નિશાન સુધારશે?

A. જ્યાં મોકલવો છે ત્યાં જો B. જમીન તરફ જોતો રહે

C. પાછળની દીવાલ તરફ જો D. હાથને સતત જોતો રહે

23. બાળકો ગોળમાં દડો એકબીજાને આપે છે. કયું વધારાનું કૌશલ્ય અભ્યાસમાં આવે છે?

A. માત્ર દડાનો રંગ B. માત્ર પકડની શક્તિ

C. માત્ર પોતાની ઝડપ D. પોતાના વારોની રાહ

24. ચોકથી જમીન પર મોટા વર્તુળ દોરવાથી કઈ ગતિ વધુ વપરાય છે?

A. હોઠની ચોક્કસ ગતિ B. પગની ઝડપી ગતિ

C. આંગળીની ઝીણી ગતિ D. હાથની વ્યાપક ગતિ

25. કઈ જોડમાં બંને પ્રવૃત્તિઓ વસ્તુ નિયંત્રણ સાથે સંબંધિત છે?

A. વળવું અને ખેંચાઈ ઊભા થવું B. ઝૂકવું અને ગોળ ફરવું

C. દડો પકડવો અને ફેંકવો D. ચાલવું અને દોડવું

26. એક પગે કૂદવું અને બંને પગે કૂદવું વચ્ચે મુખ્ય તફાવત કયો?

A. આધાર લેતા પગની સંખ્યા B. દડાને પકડતા હાથ

C. રાખવાનાં નિશાનનો રંગ D. લેવાના વારાની સંખ્યા

27. બાળક વારંવાર આગળની જગ્યામાં ઘૂસી જાય છે. કઈ રમત ઉપયોગી છે?

A. દૂરનું ચિત્ર યાદ કરવું

B. ઊંચા સ્વરમાં ગણવું

C. પોતાના ગોળમાં હલનચલન

D. એક જ ગોળમાં ધક્કામુક્કી

28. ગતિની રમતની સૂચના આપતી વખતે કઈ રીત સમજ વધારે છે?

A. ઝડપી સૂચના અને હરીફાઈ B. લાંબું વર્ણન અને પરીક્ષા

C. નાનું પ્રદર્શન અને અભ્યાસ D. લેખિત નિયમ અને મૌન

29. ગતિમાં મુશ્કેલી ધરાવતું બાળક બેઠાં બેઠાં ભાગ લઈ શકે તેવી રમત કઈ?

A. નાના અવરોધ પરથી કૂદવું

B. નજીકની ટોપલીમાં દડો નાખવો

C. એક પગે ટૂંકું અંતર કાપવું

D. મેદાનમાં પગથી દડો ધકેલવો

30. એક બાળક સતત પોતાનો ડાબો હાથ વાપરે છે. સામગ્રી કેવી ગોઠવવી?

A. તે હાથને અનુકૂળ પહોંચમાં B. ફક્ત જમણી બાજુ દૂર

C. પાછળની ઊંચી છાજલી પર D. બીજા બાળકની પાછળ

31. દોડ પછી તુરંત બેસાડવાને બદલે ધીમે ચાલવાનું શું કામ?

A. કૂદકાની ઊંચાઈ વધારવી B. દોડનું અંતર બમણું કરવું

C. ગતિ ક્રમશઃ શાંત કરવી D. ધબકારની સ્પર્ધા કરવી

32. અવરોધ પાર કરતાં બાળકને દર વખતે વયસ્ક ઊંચકી લે છે. કઈ તક ઘટે છે?

A. વસ્તુનો રંગ પસંદ કરવાની

B. સાથીની ઊંચાઈ માપવાની

C. આંગળીની ચોકસાઈ માપવાની

D. પોતે ઉકેલ અજમાવવાની

33. નરમ દડો જમીન પર ધીમે ગબડાવવો કઈ ગતિ છે?

A. હાથે દબાવવાની B. ગોળાકાર ગબડાવવાની

C. હવામાં ઉછાળવાની D. પગથી અટકાવવાની

34. મોટાં બ્લોક એક ઉપર એક મૂકવામાં કઈ જોડ વધુ કામ કરે છે?

A. શ્રવણ અને ક્રમસ્મૃતિ B. દૃષ્ટિ અને હાથે ગોઠવણી

C. વાણી અને શ્વાસનું નિયંત્રણ D. સ્પર્શ અને ગંધનો ભેદ

14 બાળકોની ટેવો અને વિકાસનાં વિવિધ પાસાં



Total Questions: 360

ટેવો અને સ્વભાવલક્ષણો

01. ટેવનું સૌથી યોગ્ય વર્ણન કયું છે?
A. અભ્યાસથી સ્થિર બનતું વર્તન
B. એક પ્રસંગની તીવ્ર લાગણી
C. વય સાથે બદલાતું શરીરમાપ
D. જન્મથી દેખાતું પ્રતિબિંબ

02. ટેવ અને સ્વભાવ વચ્ચે મુખ્ય ભેદ કયો છે?
A. જન્મજાત રીત અને ક્ષણિક ભાવ
B. પ્રતિભાવશૈલી અને પ્રતિબિંબ
C. ક્ષણિક ભાવ અને શીખેલી રીત
D. શીખેલી રીત અને પ્રતિભાવશૈલી

03. દરરોજ આવતાં જ થેલો નિશ્ચિત જગ્યાએ મૂકવો શેનું ઉદાહરણ છે?
A. સંવેદનશીલતા
B. શારીરિક પરિપક્વતા
C. ગોઠવણીની ટેવ
D. તીવ્ર પ્રતિભાવ

04. હાથ ધોવાની ટેવ શીખવવામાં પ્રારંભિક સંકેત કયો યોગ્ય છે?
A. હાથ ધોયા પછીનું ઈનામ
B. અઠવાડિયે મળતી યાદી
C. ભોજન પહેલાંની સૂચના
D. સાંજે મળતો વર્તનપ્રતિસાદ

05. ટેવ વિકસાવવા શરૂઆતનું લક્ષ્ય કેવું હોવું જોઈએ?
A. વ્યાપક અને અસ્પષ્ટ
B. નાનું અને દેખાતું
C. અદૃશ્ય અને અનુમાનિત
D. જટિલ અને અજાણ્યું

06. એક બાળકને એકસાથે છ નવી ટેવો શીખવવા કરતાં શું અનુકૂળ છે?
A. સૌથી મુશ્કેલ ટેવથી શરૂઆત
B. માત્ર આખરી પરિણામ જોવું
C. એક સરળ ટેવથી શરૂઆત
D. દરરોજ નવું લક્ષ્ય રાખવું

07. 'વ્યવસ્થિત બનો' કરતાં કયું સૂચન વધુ ક્રિયાલક્ષી છે?
A. સારું વર્તન કરવાનું શીખો
B. પુસ્તક આ ખાનામાં મૂકો
C. મોટા બાળક જેવું વર્તો
D. થોડા વધુ સમજદાર બનો

08. યોગ્ય વર્તન થયા પછી તરત પ્રતિભાવ આપવાનું મૂલ્ય શું છે?
A. સંકેતની જરૂર તરત પૂરી થાય
B. દરેક કાર્યની માંગ સરખી થાય
C. ક્રિયા અને પ્રતિભાવ જોડાય
D. પ્રશંસા જ ક્રિયાનું લક્ષ્ય બને

09. બાળક કામ કરવાનું શીખ્યું છે છતાં યાદ અપાવવું પડે છે. કયો ભેદ દેખાય છે?
A. ક્ષમતા અને પરિપક્વતા
B. નિયમિતતા અને સ્વભાવ
C. ક્ષમતા અને નિયમિતતા
D. પ્રેરણા અને પ્રતિબિંબ

10. ટેવ મજબૂત થતી હોય ત્યારે મદદ કેવી બદલવી?
A. સંકેત ધીમે ઓછા કરવા
B. દરરોજ પુખ્તે કરી આપવું
C. કામનો ક્રમ રોજ બદલવો
D. દરેક પગલું વધુ કહેવું

11. બાળક ઘરે વસ્તુ ગોઠવે પણ કેન્દ્રમાં ન ગોઠવે તો શું તપાસવું?
A. બંને જગ્યાના ગુણાંક
B. બંને જગ્યાના સાથીનો ક્રમ
C. બંને જગ્યાની વખાણરીત
D. બંને જગ્યાના સંકેતો

12. ટેવના સામાન્યકરણનું ઉદાહરણ કયું છે?
A. કેન્દ્રે સૂચના પછી હાથ ધોવા
B. ઘરે ધોવાનો ક્રમ યાદ કરવો
C. ઘરે અને કેન્દ્રે હાથ ધોવા
D. કેન્દ્રે ધોવાનું ચિત્ર ગોઠવવું

13. પ્રશંસામાં 'તમે ઢાંકણ બંધ કર્યું' કહેવું શું દર્શાવે છે?
A. આવતી સફળતાની ખાતરી
B. ચોક્કસ વર્તનની ઓળખ
C. વ્યક્તિત્વનો અંતિમ નિર્ણય
D. સાથી સાથેનો ગુણક્રમ

14. ટેવ શીખતી વખતે ભૂલ થાય તો પ્રથમ શું તપાસવું?
A. ભૂલ બીજાથી વધારે છે કે નહીં
B. દંડની તીવ્રતા પૂરતી છે કે નહીં
C. પગલાં સમજાયાં છે કે નહીં
D. ઈનામનું મૂલ્ય ઊંચું છે કે નહીં

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

15. જટિલ કાર્યને નાનાં પગલાંમાં વહેંચવાનું મુખ્ય કારણ શું છે?
A. અભ્યાસની જરૂર પૂરી કરવી
B. એક વખતનો ભાર ઘટાડવો
C. દરેક પગલું સમાન બનાવી દેવું
D. અંતિમ હેતુ સરળ બનાવી દેવો

16. સૂતાં પહેલાં નિયમિત વાર્તા અને શાંત વાત શું આપે છે?
A. સ્પર્ધાત્મક સમયમર્યાદા
B. સતત નવી ઉત્તેજના
C. ઔપચારિક ભાષાપરીક્ષા
D. અનુમાનક્ષમ દૈનિક ક્રમ

17. નિયમિતતા એટલે કયો અર્થ યોગ્ય છે?
A. બાળકની જરૂર વગર સમય
B. દરેક મિનિટનું અચળ બંધન
C. પ્રસંગે બધા નિયમ બદલવા
D. મુખ્ય ક્રમનો સ્થિર આધાર

18. ચિત્રવાળો ક્રમ જોવાથી કઈ મદદ મળે છે?
A. પગલાં બહારથી યાદ આવે
B. ક્રમ શીખવાનો અભ્યાસ ટળે
C. ક્રમનો અર્થ આપોઆપ સમજાય
D. ક્રમની પસંદ બાળકને સોંપાય

19. બાળક પૂરું કાર્ય ન કરી શકે તો પ્રશંસા કયા આધાર પર કરવી?
A. સાથીના અંતિમ પરિણામ પર
B. હાલના યોગ્ય પ્રયત્ન પર
C. આગામી અપેક્ષિત ક્રમ પર
D. પુખ્તની કલ્પિત સફળતા પર

20. માત્ર ઈનામ મેળવવા થતું વર્તન અને આંતરિક ટેવ વચ્ચે કયો ભેદ છે?
A. કાર્યમાં ગતિનું પ્રમાણ
B. કાર્યની મુશ્કેલીનું પ્રમાણ
C. બાહ્ય આધારનું પ્રમાણ
D. પ્રતિભાવની તીવ્રતાનો તફાવત

21. ટેવ વિકસ્યાનો મજબૂત પુરાવો કયો છે?
A. એક વાર નિયમ બોલી જાય
B. ઘણા પ્રસંગે જાતે કરે
C. એક પ્રસંગે ઝડપથી કરે
D. એક વખત ઈનામ લઈ જાય

22. ટેવનું અવલોકન કરતી નોંધમાં શું જરૂરી છે?
A. લેબલ ક્રમ અને આગાહી
B. નિયમ ઈનામ અને અંદાજ
C. પ્રશંસા ગુણ અને સરખામણી
D. પ્રસંગ ક્રિયા અને સહાય

23. 'હંમેશાં તોફાન કરે છે' કરતાં કઈ નોંધ યોગ્ય છે?
A. તેને કોઈ કામ ગમતું નથી
B. ભોજન પહેલાં ત્રણ વાર ઊઠ્યો
C. ઘરે પૂરતું ધ્યાન મળતું નથી
D. શિસ્તમાં તેની સમજ ઓછી છે

24. બાળક દરેક નવા અવાજ તરફ તરત વળે છે. કયું સ્વભાવ લક્ષણ દેખાય છે?
A. ધ્યાનભંગની સહજતા
B. નવા પ્રસંગનું અનુકૂલન
C. પ્રતિભાવની તીવ્રતા
D. દૈનિક ક્રમની નિયમિતતા

25. એક બાળક સતત ચળવળ પસંદ કરે છે. કયું લક્ષણ સંબંધિત છે?
A. ઇન્દ્રિયસીમા
B. લયની નિયમિતતા
C. ભાવની દિશા
D. પ્રવૃત્તિનું સ્તર

26. નવા વ્યક્તિને મળતાં પહેલો પ્રતિભાવ કયા લક્ષણ સાથે જોડાય છે?
A. આગળ વધવું કે પાછું રહેવું
B. કામમાં સતત ટકી રહેવું
C. ભાવને તીવ્રતાથી બતાવવો
D. સૂવા જાગવાનો નિયમિત ક્રમ

27. નવી જગ્યાએ પ્રથમ સંકોચ પછી ધીમે ગોઠવાઈ જવું શેને લગતું છે?
A. ધ્યાનભંગની સહજતા
B. પ્રવૃત્તિની નિયમિતતા
C. અનુકૂલનની ગતિ
D. પ્રતિભાવની તીવ્રતા

28. ઓછા અવાજથી પણ અસ્વસ્થ થવું કયા લક્ષણનો સંકેત હોઈ શકે?
A. સંવેદનાની નીચી સીમા
B. પ્રવૃત્તિનું ઊંચું સ્તર
C. ભાવની હકારાત્મક દિશા
D. દૈનિક ક્રમની અનિયમિતતા

29. એક બાળક ખુશી અને ગુસ્સો બંને જોરથી દર્શાવે છે. કયું લક્ષણ મુખ્ય છે?
A. ધ્યાનની સ્થિરતા
B. પ્રતિભાવની તીવ્રતા
C. નવા લોકોનો સ્વીકાર
D. લાગણીની હકારાત્મકતા

30. બાળક સામાન્ય રીતે પ્રસન્ન રહે છે એ કયા સ્વભાવપાસાને લગે છે?
A. મનોદશાની દિશા
B. નિયમિતતાનો સમય
C. પ્રતિક્રિયાનું જોર
D. પ્રવૃત્તિનો વ્યાપ

31. અઘરો કોયડો વારંવાર અજમાવતો બાળક શું દર્શાવે છે?
A. પ્રારંભિક પાછાપણું
B. તીવ્ર સંવેદનશીલતા
C. ઝડપી ધ્યાનભંગ
D. કાર્યમાં ટકી રહેવું

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

15 બાળવિકાસની સમસ્યાઓ અને બાળરોગ નિવારણ



Total Questions: 360

વિકાસ અને વર્તનની મુખ્ય સમસ્યાઓ

01. વિકાસની નિયમિત દેખરેખનો મુખ્ય આધાર કયો છે?

A. સમય સાથે નોંધાયેલાં કૌશલ્યો
B. એક વખત લીધેલું શરીરવજન
C. એક દિવસનું માપેલું તાપમાન
D. વર્ષના અંતે કરેલી હાજરીગણતરી

02. વિકાસની સ્ક્રીનિંગ તપાસ હકારાત્મક આવે તો તેનો અર્થ શું થાય?

A. વિકારનું અંતિમ નિદાન થઈ જાય છે
B. વધુ મૂલ્યાંકનની જરૂર જણાય છે
C. બધા વિકાસક્ષેત્રમાં ખામી હોય છે
D. શિક્ષણ બંધ કરવાની જરૂર પડે છે

03. અગાઉ આવડતું કૌશલ્ય બાળક ગુમાવે તેને શું કહેવાય?

A. વિકાસમાં સંકલન
B. વિકાસમાં પીછેહઠ
C. વિકાસમાં પરિપક્વતા
D. વિકાસમાં અનુકરણ

04. બાળક બોલવામાં મોડું હોય ત્યારે કઈ તપાસ ખાસ ઉપયોગી છે?

A. શ્રવણક્ષમતાની તપાસ
B. હાડકાંઘનતાની તપાસ
C. મૂત્રક્ષારની તપાસ
D. રક્તસમૂહની તપાસ

05. બાળકને માત્ર નવી ભાષા સમજાતી નથી. કયો નિષ્કર્ષ ટાળવો?

A. તેને બૌદ્ધિક અક્ષમતા છે
B. તેની ઘરભાષા જાણવી જોઈએ
C. તેને ભાષાકીય સહાય આપી શકાય
D. તેનું પરિચિત ભાષામાં અવલોકન કરવું

06. વિકાસમાં વિલંબ જણાય ત્યારે વહેલી સહાયનો હેતુ કયો છે?

A. માત્ર પરીક્ષાનું પરિણામ વધારવું
B. હાલની ક્ષમતાને આગળ વધારવી
C. તપાસ વિના રોગનું નામ આપવું
D. બધાં બાળકોને એકસરખાં બનાવવાં

07. વિકાસમૂલ્યાંકનમાં માતાપિતાની માહિતી શા માટે ઉપયોગી છે?

A. ઘરના વર્તનની જાણ મળે છે
B. બધાં પરીક્ષણોનું સ્થાન લે છે
C. તબીબી તપાસની જરૂર ટળે છે
D. શાળાનું અવલોકન અમાન્ય બને છે

08. ઓટિઝમમાં મુખ્યત્વે કઈ મુશ્કેલીઓનો સમૂહ જોવા મળે છે?

A. માત્ર ઉચ્ચારણમાં અસ્પષ્ટતા અને અટકાવ
B. સામાન્ય સમજશક્તિ સાથે માત્ર વાંચનવિલંબ
C. સામાજિક સંવાદ સામાન્ય અને માત્ર ચંચળતા
D. સામાજિક સંવાદ અને પુનરાવર્તિત વર્તન

09. નામ બોલાવવા છતાં બાળક વારંવાર પ્રતિભાવ આપતું નથી. યોગ્ય પગલું કયું?

A. શ્રવણ અને વિકાસનું મૂલ્યાંકન
B. માત્ર બોલવાની કસરત શરૂ કરવી
C. સાંભળે છે એવું માની દંડ
D. તાત્કાલિક ઓટિઝમની જાહેરાત

10. એક જ ક્રમ બદલાતાં અતિશય અસ્વસ્થ થવું કયા ક્ષેત્રની નોંધમાં આવે?

A. સ્નાયુની શક્તિ
B. દૃષ્ટિની તીક્ષ્ણતા
C. શબ્દોની પ્રવાહિતા
D. વર્તનની લવચીકતા

11. બીજાના બોલેલા શબ્દો વારંવાર દોહરાવવાને શું કહે છે?

A. ડિસ્લેક્સિયા
B. ઈકોલેલિયા
C. સ્ટ્રેબિસ્મસ
D. એન્યુરેસિસ

12. ઓટિઝમ અંગે કયું વિધાન યોગ્ય છે?

A. વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો જુદી હોઈ શકે
B. એક લક્ષણથી નિદાન નિશ્ચિત થાય
C. દરેક બાળકની ક્ષમતા એકસરખી હોય
D. તમામ બાળકોમાં ભાષા ગેરહાજર હોય

13. અતિસંવેદનશીલ બાળક મોટા અવાજે કાન ઢાંકે છે. કઈ સહાય યોગ્ય છે?

A. પ્રતિક્રિયાને શિસ્તભંગ ગણવો
B. પ્રવૃત્તિમાંથી કાયમી દૂર રાખવું
C. અવાજ ઘટાડીને ભાગ લેવાની તક
D. અવાજ વધારીને ટેવ પાડવાની ફરજ

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

14. ADHDમાં કયું લક્ષણ મુખ્ય હોઈ શકે?

A. ચાવેલા ખોરાકને ગળવાની મુશ્કેલી

B. આવેગને નિયંત્રિત કરવાની મુશ્કેલી

C. નજીકના અક્ષરો ઓળખવાની મુશ્કેલી

D. અવાજની તીવ્રતા સાંભળવાની મુશ્કેલી

15. માત્ર એક દિવસની ચંચળતા પરથી ADHD નક્કી કરવું કેમ અયોગ્ય છે?

A. આ વિકાર ફક્ત પુખ્તવયે જ થાય

B. દરેક ચંચળતા સાંભળવાની ખામી છે

C. લક્ષણોની સતત અસર તપાસવી પડે

D. તેનો સંબંધ માત્ર શરીરવજન સાથે છે

16. ADHD જેવી ધ્યાનની મુશ્કેલી કઈ સ્થિતિમાં પણ દેખાઈ શકે?

A. સામાન્ય રક્તસમૂહમાં

B. સામાન્ય વાળખરવામાં

C. ઊંઘની સમસ્યામાં

D. સામાન્ય ડાબોડીપણામાં

17. પૂર્વશાળાવયના ADHD ધરાવતા બાળક માટે કયો આધાર મહત્વનો છે?

A. સહપાઠીઓ સામે ભૂલ જાહેર કરવી

B. લાંબા સમય સુધી એકાંતમાં બેસાડવું

C. માતાપિતાને વર્તનસહાયનું પ્રશિક્ષણ

D. દરેક કાર્યમાં અચાનક નિયમ બદલવા

18. સેરિબ્રલ પાલ્સીમાં મુખ્ય અસર કયા કાર્ય પર પડે છે?

A. માત્ર ઉચ્ચાર અને પ્રવાહિતા

B. માત્ર શ્રવણ અને દૃષ્ટિ

C. માત્ર વાંચન અને જોડણી

D. હલનચલન અને દેહસ્થિતિ

19. સેરિબ્રલ પાલ્સી વિશે કયું વિધાન સાચું છે?

A. તે ચેપી રોગ નથી

B. તે હંમેશાં વારસાગત છે

C. તે માત્ર સાંધાનો ચેપ છે

D. તે દરેક વખતે પ્રગતિશીલ છે

20. સેરિબ્રલ પાલ્સીમાં સ્નાયુઓ કડક રહેતા પ્રકારને શું કહે છે?

A. સ્પાસ્ટિક પ્રકાર

B. ડિસ્કાઇનેટિક પ્રકાર

C. એટેક્સિક પ્રકાર

D. સંવેદનાત્મક પ્રકાર

21. સેરિબ્રલ પાલ્સી ધરાવતા બાળક માટે સહાયક સાધનનો હેતુ કયો છે?

A. સામાજિક સંપર્ક ઓછો કરવો

B. બધી પ્રવૃત્તિ કાયમી અટકાવવી

C. સ્વતંત્ર કાર્યમાં મદદ કરવી

D. વિકાસનું અવલોકન ટાળવું

22. સાંભળવામાં ખામી ધરાવતું બાળક સૂચના ન પાળે ત્યારે પ્રથમ શું તપાસવું?

A. સૂચના તેને સંભળાઈ છે કે નહીં

B. તેને દંડ ઓછો મળે છે કે નહીં

C. તે જાણીને વિરોધ કરે છે કે નહીં

D. તેનું લખાણ સુંદર છે કે નહીં

23. ઘોંઘાટવાળા વર્ગમાં સાંભળવામાં મુશ્કેલી હોય તો કયો ફેરફાર યોગ્ય છે?

A. દરવાજા પાસે સતત ઘોંઘાટ

B. શિક્ષક પીઠ ફેરવીને બોલે

C. શિક્ષકની નજીક શાંત બેઠક

D. સૂચના માત્ર દૂરથી આપવામાં આવે

24. જન્મ સમયે શ્રવણ સ્ક્રીનિંગ સામાન્ય હતું. પછી પ્રતિભાવ ઓછો થાય તો શું કરવું?

A. માત્ર ઉચ્ચાર સુધારવા કહેવું

B. કિશોરાવસ્થા સુધી રાહ જોવી

C. પહેલો અહેવાલ અંતિમ માનવો

D. ફરી શ્રવણમૂલ્યાંકન કરાવવું

25. તોતડાપણું મુખ્યત્વે કઈ બાબત સાથે સંબંધિત છે?

A. બોલવાની પ્રવાહિતા

B. લખાણનું માપદંડ

C. શરીરનું સંતુલન

D. શબ્દોની દૃશ્યઓળખ

26. તોતડાતા બાળક સાથે વાત કરતી વખતે શું કરવું?

A. શબ્દ બદલવા સતત ટકોર કરવી

B. તેને વાત પૂરી કરવા સમય આપવો

C. દરેક અટકાવ પર વાક્ય પૂરું કરવું

D. બીજાની સામે ઝડપથી બોલાવવું

27. ભાષાવિલંબ અને તોતડાપણામાં યોગ્ય ભેદ કયો છે?

A. લખાણકૌશલ્ય અને પાચનની મુશ્કેલી

B. ભાષાકૌશલ્ય અને પ્રવાહિતાની મુશ્કેલી

C. દૃષ્ટિક્ષમતા અને ઊંચાઈની મુશ્કેલી

D. શ્રવણક્ષમતા અને શરીરવજનની મુશ્કેલી

28. ઘરે બોલતું બાળક અમુક સામાજિક સ્થળે સતત બોલી શકતું નથી. શું વિચારવું?

A. એક જ ઘટનાથી બુદ્ધિ ઘટી જવી

B. હંમેશ માટે શ્રવણશક્તિ ગુમાવવી

C. પસંદગીય મૌનનું મૂલ્યાંકન

D. માત્ર જીભની લંબાઈ ઓછી હોવી

29. પસંદગીય મૌન ધરાવતા બાળકને કઈ રીતે મદદ કરવી?

A. સૌની સામે બોલવાની શરત મૂકવી

B. દબાણ વિના ક્રમશઃ સંવાદ વધારવો

C. જવાબ ન આપે તો સજા જાહેર કરવી

D. ઘરમાં પણ વાતચીત બંધ કરાવવી

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

16 સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ અને યોજનાઓ



Total Questions: 360

સંકલિત સેવાઓ અને સંકલન

01. આંગણવાડીની સંકલિત સેવાઓમાં 'સંકલિત'નો મુખ્ય અર્થ કયો છે?

A. દરેક વિભાગનું અલગ આયોજન
B. દરેક સેવા માટે જુદી નોંધણી
C. જરૂર મુજબ સેવાઓનું જોડાણ
D. એક જ સેવા સૌને એકસરખી

02. આંગણવાડી સેવાઓના મૂળ પેકેજમાં કેટલી સેવાઓ ગણાય છે?

A. છ સેવાઓ
B. ચાર સેવાઓ
C. આઠ સેવાઓ
D. પાંચ સેવાઓ

03. કયો સમૂહ મુખ્યત્વે જાહેર આરોગ્યતંત્ર સાથેના સંકલનથી મળે છે?

A. શિક્ષણ હાજરી અને સામગ્રી
B. રસીકરણ તપાસ અને રેફરલ
C. ભોજન રમત અને વાર્તાકથન
D. રાશન રસોઈ અને વિતરણ

04. પૂરક પોષણનો આશય કયો છે?

A. ઘરના આહારમાં રહેલી ખોટ પૂરવી
B. સૌને સમાન ઊર્જામાત્રા પૂરી પાડવી
C. ઘરના આહારની સંપૂર્ણ જગ્યા લેવી
D. આહારથી રસીકરણની જરૂર ઘટાડવી

05. એક કેન્દ્રમાં 0થી 6 વર્ષનાં બાળકો નોંધાયેલાં છે. દરેકને પૂર્વશાલેય શિક્ષણ આપવાનો નિર્ણય કેમ અયોગ્ય છે?

A. નોંધાયેલ બાળકને શીખણસેવા ન મળે
B. માત્ર ઓછા વજનવાળાને પ્રવેશ મળે
C. શીખણસેવાનું સ્વરૂપ વયથી બદલાય
D. પૂર્વશાલેય સેવા આરોગ્યતંત્ર જ આપે

06. છ માસથી નાનું બાળક કેન્દ્ર સાથે કઈ રીતે જોડાઈ શકે?

A. પાતળા પૂરક આહારની શરૂઆતથી
B. રોજના ગરમ ભોજનના વિતરણથી
C. પૂર્વશાલેય પ્રવૃત્તિમાં પ્રવેશથી
D. સંભાળકને માર્ગદર્શન દ્વારા

07. કેન્દ્રમાં ભોજન મળે પરંતુ આરોગ્ય તપાસનું અનુસરણ ન થાય તો કઈ ખામી છે?

A. આરોગ્યસેવા અલગ હોવાથી ઠીક છે
B. સેવાઓની કડી અધૂરી છે
C. પોષણસેવા સંપૂર્ણ થઈ છે
D. બાળકની તમામ જરૂર પૂરી છે

08. રસીકરણ સત્રમાં AWWની યોગ્ય ભૂમિકા કઈ છે?

A. લાભાર્થીઓને જોડવા સહાય
B. જાતે રસીની માત્રા બદલવી
C. તબીબી પ્રતિબંધ નક્કી કરવો
D. પોતે દરેક રસીનું ઇન્જેક્શન

09. આરોગ્ય સત્રમાં ANMનો મુખ્ય ફાળો કયો છે?

A. પૂર્વશાલેય પ્રવૃત્તિનું દૈનિક આયોજન
B. આંગણવાડીની શિક્ષણકિટનું વિતરણ
C. નિર્ધારિત આરોગ્યસેવા આપવી
D. પૂરક પોષણની વાનગીનું પ્રમાણ નક્કી કરવું

10. ASHA અને AWWની સંયુક્ત ઘરમુલાકાતનો ઉપયોગ કયો છે?

A. બંને વિભાગની અલગ ગણતરી વધારવા
B. સેવા ચૂકી ગયેલા પરિવાર જોડવા
C. ઘરમુલાકાતથી ક્લિનિકલ તપાસ બદલવા
D. બંને નોંધમાં સમાન હાજરી બતાવવા

11. VHSNDનું સંપૂર્ણ નામ કયા ઘટકો દર્શાવે છે?

A. આવાસ રોજગાર અને પોષણ
B. વીમો આવક અને આરોગ્ય
C. શિક્ષણ પ્રવાસ અને સ્વચ્છતા
D. આરોગ્ય સ્વચ્છતા અને પોષણ

12. VHSND સામાન્ય રીતે કેટલી વાર ગોઠવાય છે?

A. વર્ષમાં એક વાર
B. અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર
C. છ મહિનામાં એક વાર
D. મહિનામાં એક વાર

13. આગામી સત્ર પહેલાં તૈયાર કરેલી 'ડ્યૂલિસ્ટ'નો હેતુ કયો છે?

A. ગામની કુલ વસ્તીનો અંદાજ કાઢવા
B. સૌની મુલાકાત એક જ દિવસે રાખવા
C. જેને સેવા બાકી છે તે ઓળખવા
D. જેને સેવા મળી તેની સંખ્યા વધારવા

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

17 પૂર્વશાળાનાં સ્વરૂપો અને આંગણવાડીની ભૂમિકા



Total Questions: 360

પૂર્વશાળાનાં સ્વરૂપો અને બાળમંદિર

01. પૂર્વશાળા માટે વપરાતો 'K.G.' શબ્દ કયા અંગ્રેજી શબ્દનું સંક્ષિપ્ત રૂપ છે?

A. નોલેજ ગ્રુપિંગ
B. કિડ્સ ગ્રેજ્યુએશન
C. કિન્ડરગાર્ટન
D. કિન્ડર ગાઈડન્સ

02. 'કિન્ડરગાર્ટન'નો શાબ્દિક અર્થ કયો થાય છે?

A. બાળકોનું સંગ્રહાલય
B. બાળકોનો બગીચો
C. બાળકોનું પુસ્તકાલય
D. બાળકોનો સભાખંડ

03. કિન્ડરગાર્ટન પદ્ધતિના પ્રણેતા તરીકે કોણ ઓળખાય છે?

A. જોહાન પેસ્ટાલોઝી
B. જોહાન હર્બાર્ટ
C. જોન એમોસ કોમેનિયસ
D. ફ્રેડરિક ફ્રોબેલ

04. ફ્રોબેલની પદ્ધતિમાં 'ગિફ્ટ્સ'નો અર્થ શું છે?

A. શીખ્યા પછી અપાતા પ્રોત્સાહક પુરસ્કાર
B. બાળકોની પ્રગતિનાં વ્યક્તિગત પત્રકો
C. શીખવા માટેનાં રચિત સાધનો
D. સમૂહગીત માટેનાં તાલબદ્ધ પગલાં

05. ફ્રોબેલની 'ઓક્યુપેશન્સ' સાથે કઈ પ્રવૃત્તિ વધુ સંબંધિત છે?

A. તૈયાર ચિત્રનું નામ વાંચવું
B. કાગળ વાળીને આકૃતિ બનાવવી
C. પ્રશ્નનો જવાબ યાદ કરવો
D. અક્ષરની જોડણી મોઢે બોલવી

06. બાળમંદિરમાં બાગકામ કરાવવાનું ફ્રોબેલના વિચાર સાથેનું મુખ્ય જોડાણ કયું છે?

A. વાણિજ્યિક ખેતીની તાલીમ
B. ઔષધીય ઉપચારનું શિક્ષણ
C. કુદરત સાથે સીધો અનુભવ
D. વાવેતરની ઉપજનું મૂલ્યાંકન

07. બાળમંદિરના કાર્યક્રમમાં ગીત સાથે હલનચલન રાખવાનું યોગ્ય કારણ કયું છે?

A. ઉચ્ચારની પરીક્ષા પૂર્ણ કરવી
B. લય અને અભિવ્યક્તિને જોડવું
C. લેખનની ભૂલોને ઘટાડવી
D. વાંચનની ઝડપને માપવી

08. સિલેબસમાં દર્શાવેલ K.G., મોન્ટેસરી અને ડે-કેરને કેવી રીતે સમજવાં?

A. બાળકની ક્ષમતાના ક્રમ દર્શાવતાં જુદાં સ્તર
B. એક જ અભ્યાસક્રમના ફરજિયાત પાંચ તબક્કા
C. પ્રાથમિક પ્રવેશની અલગ અલગ પરીક્ષાઓ
D. જુદાં શૈક્ષણિક અને સેવા સ્વરૂપો

09. રાષ્ટ્રીય પાયાના તબક્કાના અભ્યાસક્રમમાં 3થી 8 વર્ષની અવધિમાં શું સમાવાય છે?

A. પૂર્વશાળાનાં બે વર્ષ અને ધોરણ 1-3
B. પૂર્વશાળાનાં ત્રણ વર્ષ અને ધોરણ 1-2
C. પૂર્વશાળાનાં ચાર વર્ષ અને ધોરણ 1
D. પૂર્વશાળાનું એક વર્ષ અને ધોરણ 1-4

10. પૂર્વશાળા અને પાયાનો તબક્કો વચ્ચે કયો સંબંધ સાચો છે?

A. પાયાનો તબક્કો પૂર્વશાળાનો ભાગ છે
B. બંનેમાં સમાન ધોરણો જ આવે છે
C. બંને સંપૂર્ણ અલગ અભ્યાસક્રમો છે
D. પૂર્વશાળા પાયાના તબક્કાનો ભાગ છે

11. બાળવાટિકાની શાળાપ્રવેશ પૂર્વેની ભૂમિકા શું છે?

A. બાળકોની વિષયવાર પસંદગી
B. શાળામાં જવા માટેની તૈયારી
C. પ્રવેશ પરીક્ષાનું ગુણાંકન કરવું
D. ધોરણ બેનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવો

12. 'વિદ્યા પ્રવેશ' કાર્યક્રમનું મુખ્ય સ્થાન ક્યાં છે?

A. ઘોડિયાઘરના પ્રવેશ સમયગાળામાં
B. નર્સરીના વાર્ષિક પરીક્ષાકાળમાં
C. ધોરણ ત્રણના અંતિમ સમયગાળામાં
D. ધોરણ એકના પ્રારંભિક સમયગાળામાં

13. પૂર્વશાળામાં પ્રવેશ માટે બાળકની તૈયારીનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કયું છે?

A. વિવિધ વિકાસક્ષેત્રોની સમજ
B. સુઘડ અક્ષરલેખનની પરીક્ષા
C. બેઠક પર સ્થિર રહેવાની કસોટી
D. અંગ્રેજી અક્ષરોનું પાઠાંતર

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

18 મહિલા અને બાળવિકાસની યોજનાઓ અને પુરસ્કારો



Total Questions: 360

રાષ્ટ્રીય મહિલા સુરક્ષા અને સશક્તિકરણ યોજનાઓ

01. મિશન શક્તિનો મુખ્ય વિષય કયો છે?

A. બાળ સંરક્ષણ અને પુનઃસ્થાપન
B. માતૃપોષણ અને વૃદ્ધિની દેખરેખ
C. પૂર્વશાલેય સંભાળ અને શિક્ષણ
D. મહિલા સુરક્ષા અને સશક્તિકરણ

02. મિશન શક્તિના બે પેટાઘટકો કયા છે?

A. સંબલ અને સામર્થ્ય
B. ઉજ્જવલા અને પોષણ
C. સક્ષમ અને વાત્સલ્ય
D. પાલના અને આધારશિલા

03. મહિલાની સુરક્ષાને કેન્દ્રમાં રાખતો મિશન શક્તિનો ભાગ કયો?

A. વાત્સલ્ય ઘટક
B. સામર્થ્ય ઘટક
C. પોષણ ઘટક
D. સંબલ ઘટક

04. મિશન શક્તિમાં સામર્થ્યનો મુખ્ય ભાર શેના પર છે?

A. બાળકનું કુટુંબમાં પુનર્વસન
B. બાળપોષણની સીધી દેખરેખ
C. મહિલા હિંસાનો તાત્કાલિક પ્રતિસાદ
D. મહિલાનું સશક્તિકરણ

05. નીચેનામાંથી સંબલ હેઠળનો ઘટક કયો છે?

A. વન સ્ટોપ સેન્ટર
B. આંગણવાડી કમ ક્રેચ
C. પ્રધાનમંત્રી માતૃવંદના
D. કાર્યરત મહિલા નિવાસ

06. સામર્થ્ય હેઠળ કઈ યોજના આવે છે?

A. બેટી બચાવો બેટી પઢાવો
B. નારી અદાલત કાર્યક્રમ
C. મહિલા હેલ્પલાઇન સેવા
D. પ્રધાનમંત્રી માતૃવંદના

07. કઈ જોડણી મિશન શક્તિના માળખા મુજબ યોગ્ય છે?

A. સામર્થ્ય સાથે મહિલા હેલ્પલાઇન
B. સંબલ સાથે નારી અદાલત
C. સામર્થ્ય સાથે બેટી બચાવો
D. સંબલ સાથે સખી નિવાસ

08. વન સ્ટોપ સેન્ટરનો મુખ્ય લાભાર્થી સમૂહ કયો છે?

A. સરકારી સેવામાંથી નિવૃત્ત મહિલાઓ
B. શિષ્યવૃત્તિ માંગતી વિદ્યાર્થીનીઓ
C. હિંસાથી અસરગ્રસ્ત મહિલાઓ
D. વ્યવસાયલોન માંગતી મહિલાઓ

09. એક જ સ્થળે તબીબી, કાનૂની અને પરામર્શ સહાય કયાં મળે?

A. પોષણ પુનર્વસન કેન્દ્રમાં
B. વન સ્ટોપ સેન્ટરમાં
C. બાળ દત્તક સંસ્થામાં
D. કિશોરી તાલીમ વર્ગમાં

10. વન સ્ટોપ સેન્ટરની સેવામાં કયું સામેલ છે?

A. પોલીસ સહાયનું સંકલન
B. વ્યવસાયલોનની મંજૂરી
C. વિધવા પેન્શનની મંજૂરી
D. રહેઠાણલોનની ચુકવણી

11. હિંસાનો ભોગ બનેલી મહિલાને તાત્કાલિક ટૂંકા આશ્રય માટે કયો વિકલ્પ યોગ્ય?

A. સંકલ્પ મહિલા હબ
B. વન સ્ટોપ સેન્ટર
C. મહિલા સ્વાવલંબન
D. નારી અદાલત મંચ

12. OSCમાં માનસિક પરામર્શનો હેતુ કયો છે?

A. ફરિયાદની કાનૂની સત્યતા નક્કી કરવી
B. ફરજિયાત સમાધાન કરાવવું
C. આઘાતમાં ભાવનાત્મક સહાય
D. આરોપીની સજા નક્કી કરવી

13. મહિલા હેલ્પલાઇન અને OSC વચ્ચેનો યોગ્ય સંબંધ કયો?

A. ફોન સહાયથી સેવા સુધી જોડાણ
B. ફોન સંપર્કથી હોસ્ટેલની ફાળવણી
C. ફોન ફરિયાદથી અંતિમ ન્યાયચુકાદો
D. ફોન નોંધણીથી પેન્શનની મંજૂરી

14. મહિલા હેલ્પલાઇન માટે રાષ્ટ્રીય માળખામાં કયો નંબર વપરાય છે?

A. 181
B. 108
C. 1098
D. 1930

15. મિશન શક્તિમાં શક્તિ સદનનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?

A. મુશ્કેલીમાં મહિલાનું પુનર્વસન
B. મહિલાની વ્યવસાયલોનની મંજૂરી
C. કામકાજી મહિલાનું હોસ્ટેલ સંચાલન
D. સગર્ભા મહિલાને રોકડ સહાય

16. કઈ જૂની યોજનાઓને જોડીને શક્તિ સદનનું માળખું બન્યું?

A. પાલના અને માતૃવંદના
B. પોષણ સુધા અને પૂર્ણા
C. સુકન્યા અને બેટી પઢાવો
D. સ્વાધાર ગૃહ અને ઉજ્જવલા

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

17. તસ્કરીમાંથી મુક્ત મહિલાને રહેઠાણ સાથે કૌશલ્યસહાય જોઈએ. કયો ઘટક સંબંધિત?

A. સખી નિવાસ
B. શક્તિ સદન
C. પાલના યોજના
D. સુકન્યા યોજના

18. શક્તિ સદનમાં પ્રવેશ માટે કયું જોડાણ ઉપયોગી છે?

A. બેન્ક અને નિગમ દ્વારા લોનમંજૂરી
B. OSC અને પોલીસ દ્વારા રેફરલ
C. આશા અને કેન્દ્ર દ્વારા પ્રસૂતિનોંધ
D. શાળા અને પંચાયત દ્વારા નામાંકન

19. શક્તિ સદનમાં સામાન્ય મહત્તમ નિવાસસમય કેટલો છે?

A. ત્રણ વર્ષ સુધી
B. એક વર્ષ સુધી
C. છ મહિના સુધી
D. દસ વર્ષ સુધી

20. શક્તિ સદનની સેવા કઈ બાબત સાથે સીધી જોડાયેલી છે?

A. આશ્રય સાથે સ્વાવલંબન
B. રોજગાર સાથે હોસ્ટેલ
C. પ્રસૂતિ સાથે રોકડસહાય
D. લોન સાથે વ્યાજસહાય

21. સખી નિવાસનું અગાઉનું ઓળખીતું સ્વરૂપ કયું છે?

A. બાળ સંરક્ષણ ગૃહ
B. પોષણ પુનર્વસન કેન્દ્ર
C. ગ્રામ કૌશલ્ય શાળા
D. વર્કિંગ વુમન હોસ્ટેલ

22. રોજગાર માટે બીજા શહેરમાં ગયેલી મહિલાને સલામત નિવાસ કઈ સેવા આપે?

A. પૂર્ણા શક્તિ
B. બાળવાટિકા
C. સખી નિવાસ
D. શક્તિ સદન

23. સખી નિવાસમાં લાભ નક્કી કરતી વખતે કયું નિવેદન યોગ્ય છે?

A. ફક્ત અવિવાહિતને જ પ્રવેશ મળે
B. ફક્ત પરિણીતને જ પ્રવેશ મળે
C. વૈવાહિક સ્થિતિ એકલી અવરોધ નથી
D. ફક્ત વિધવાને જ પ્રવેશ મળે

24. સખી નિવાસ સાથે બાળ દિવસસંભાળ જોડવાથી કયો લાભ થાય?

A. રહેઠાણની સમયમર્યાદા દૂર થાય
B. માતાની રોજગાર ભાગીદારી વધે
C. માતાને રોજગાર મળવાની ખાતરી થાય
D. હોસ્ટેલની આવકશરત રદ થાય

25. સખી નિવાસ માર્ગદર્શિકા મુજબ મહાનગરમાં સામાન્ય માસિક આવકમર્યાદા કેટલી?

A. ₹. 50,000 સુધી
B. ₹. 75,000 સુધી
C. ₹. 35,000 સુધી
D. ₹. 25,000 સુધી

26. સખી નિવાસમાં મહાનગર સિવાય સામાન્ય માસિક આવક મર્યાદા કેટલી?

A. ₹. 20,000 સુધી
B. ₹. 60,000 સુધી
C. ₹. 50,000 સુધી
D. ₹. 35,000 સુધી

27. સખી નિવાસમાં સામાન્ય નિવાસમર્યાદા કઈ છે?

A. ત્રણ વર્ષ
B. એક વર્ષ
C. પાંચ વર્ષ
D. સાત વર્ષ

28. માર્ગદર્શિકા મુજબ સખી નિવાસમાં વિસ્તરણ સહિત કુલ નિવાસ કેટલાથી ન વધે?

A. ત્રણ વર્ષથી
B. પાંચ વર્ષથી
C. દસ વર્ષથી
D. સાત વર્ષથી

29. સખી નિવાસ અને શક્તિ સદનનો મુખ્ય ભેદ કયો છે?

A. રોજગાર નિવાસ સામે પ્રસૂતિસહાય
B. સંકટ પુનર્વસન સામે રોજગાર નિવાસ
C. રોજગાર નિવાસ સામે સંકટ પુનર્વસન
D. પ્રસૂતિસહાય સામે સંકટ પુનર્વસન

30. નારી અદાલતનો મુખ્ય અભિગમ કયો છે?

A. સમુદાય આધારિત વિવાદ નિવારણ
B. આર્થિક સહાયની વિભાગીય મંજૂરી
C. ફરિયાદ આધારિત પોલીસ તપાસ
D. ન્યાયિક સત્તાથી ફોજદારી નિર્ણય

31. નારી અદાલતને કઈ રીતે સમજવી યોગ્ય છે?

A. દરેક કેસની ફરજિયાત ફોજદારી કોર્ટ
B. ઔપચારિક કોર્ટથી અલગ સહાયમંચ
C. જિલ્લા કોર્ટની આપોઆપ શાખા
D. પોલીસ તપાસને બદલી દેતી કચેરી

32. નારી અદાલતની રચના કયા સ્થાનિક સ્તરને કેન્દ્રમાં રાખે છે?

A. રાજ્ય સચિવાલય સ્તર
B. ગ્રામ પંચાયત સ્તર
C. જિલ્લા પંચાયત સ્તર
D. તાલુકા પંચાયત સ્તર

33. નારી અદાલતમાં ગંભીર હિંસાનો કેસ આવે તો કયો અભિગમ યોગ્ય?

A. માત્ર કુટુંબની મંજૂરી માંગવી
B. ફરિયાદ કરવાની મનાઈ કરવી
C. સુરક્ષા અને કાનૂની સેવા જોડવી
D. સમાધાન માટે કેસ દબાવવો

34. SANKALP HEWનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?

A. પાત્રતાથી સીધી લોન મંજૂર કરવી
B. મહિલાના કેસનો ચુકાદો આપવો
C. નામાંકનથી પુરસ્કાર મંજૂર કરવો
D. મહિલાને યોજનાઓ સાથે જોડવું

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

19 મહિલાઓ અને બાળકોના સંદર્ભમાં મુખ્ય રાષ્ટ્રીય ઘટનાઓ



Total Question: 360

રાષ્ટ્રીય અભિયાનો અને મહિલા બાળવિકાસની નવી પહેલો

01. સાતમા રાષ્ટ્રીય પોષણ માહનો ઉદ્ઘાટન કાર્યક્રમ 31 ઑગસ્ટ 2024એ ક્યાં યોજાયો હતો?

A. વિશાખાપટ્ટનમ
B. તિરુવનંતપુરમ
C. ભુવનેશ્વર
D. ગાંધીનગર

02. વર્ષ 2024નો રાષ્ટ્રીય પોષણ માહ કયા સમયગાળામાં ઊજવાયો હતો?

A. 1થી 30 સપ્ટેમ્બર
B. 1થી 31 ઑક્ટોબર
C. 1થી 31 ઑગસ્ટ
D. 1થી 30 નવેમ્બર

03. સાતમા પોષણ માહનો સમાપન કાર્યક્રમ 30 સપ્ટેમ્બર 2024એ કયા શહેરમાં થયો?

A. ભોપાલ શહેરમાં
B. જયપુર શહેરમાં
C. પટણા શહેરમાં
D. રાંચી શહેરમાં

04. 2024ના પોષણ માહમાં આંગણવાડીઓ સાથે જોડાયેલું વૃક્ષારોપણ અભિયાન કયું હતું?

A. મેરા યુવા ભારત અભિયાન
B. એક ભારત શ્રેષ્ઠ ભારત
C. એક પેડ મા કે નામ
D. મેરી માટી મેરા દેશ

05. 'સુપોષિત ગ્રામ પંચાયત અભિયાન'ની શરૂઆત ક્યારે થઈ હતી?

A. 15 ઑગસ્ટ 2024
B. 2 ઑક્ટોબર 2024
C. 26 જાન્યુઆરી 2024
D. 26 ડિસેમ્બર 2024

06. સુપોષિત ગ્રામ પંચાયત અભિયાનની ડિસેમ્બર 2024ની શરૂઆત કયા મંત્રાલયના વાર્ષિક અહેવાલમાં નોંધાઈ?

A. મહિલા અને બાળવિકાસ
B. શિક્ષણ અને સાક્ષરતા
C. આવાસ અને શહેરી બાબતો
D. શ્રમ અને રોજગાર

07. 17 સપ્ટેમ્બર 2025એ આઠમા પોષણ માહનો રાષ્ટ્રીય પ્રારંભ કયા સ્થળેથી થયો?

A. લખનૌ ઉત્તર પ્રદેશ
B. જયપુર રાજસ્થાન
C. ધાર મધ્ય પ્રદેશ
D. રાંચી ઝારખંડ

08. આઠમા પોષણ માહ સાથે સપ્ટેમ્બર 2025માં કયું અભિયાન શરૂ થયું?

A. બેટી બચાવો બેટી પઢાવો
B. બાલ વિવાહ મુક્ત ભારત
C. સ્વસ્થ નારી સશક્ત પરિવાર
D. સુપોષિત ગ્રામ પંચાયત

09. વર્ષ 2025માં આયોજિત રાષ્ટ્રીય પોષણ માહ કઈ આવૃત્તિ હતી?

A. છઠ્ઠી આવૃત્તિ
B. સાતમી આવૃત્તિ
C. આઠમી આવૃત્તિ
D. નવમી આવૃત્તિ

10. 2025ના 'સ્વસ્થ નારી સશક્ત પરિવાર' અભિયાનની સમાપન તારીખ કઈ હતી?

A. 2 ડિસેમ્બર 2025
B. 2 ઑક્ટોબર 2025
C. 2 સપ્ટેમ્બર 2025
D. 2 નવેમ્બર 2025

11. સપ્ટેમ્બર 2025ના સંયુક્ત આરોગ્ય પોષણ અભિયાનમાં કયાં બે કેન્દ્રીય મંત્રાલયો મુખ્ય હતા?

A. આરોગ્ય અને મહિલા બાળવિકાસ
B. શિક્ષણ અને ગ્રામીણ વિકાસ
C. આરોગ્ય અને ગ્રામીણ વિકાસ
D. શિક્ષણ અને મહિલા બાળવિકાસ

12. સ્વસ્થ નારી સશક્ત પરિવાર 2025માં ESICએ કેટલાં ESI હોસ્પિટલોમાં શિબિરોનું આયોજન જાહેર કર્યું?

A. 180 હોસ્પિટલોમાં
B. 140 હોસ્પિટલોમાં
C. 160 હોસ્પિટલોમાં
D. 120 હોસ્પિટલોમાં

13. 2026ના નવમા પોષણ માહ માટે જાહેર કરાયેલું ઉદ્ઘાટન શહેર કયું હતું?

A. ગાંધીનગર શહેર
B. ભુવનેશ્વર શહેર
C. વારાણસી શહેર
D. હૈદરાબાદ શહેર

14. 'હમારી આંગનવાડી હમારી જિમ્મેદારી' કઈ આવૃત્તિની મુખ્ય થીમ હતી?

A. પોષણ માહ 2023
B. પોષણ માહ 2026
C. પોષણ માહ 2024
D. પોષણ માહ 2022

15. 2026ના પોષણ માહમાં AMCનો ઉલ્લેખ કઈ સમિતિ માટે થયો હતો?

A. આંગણવાડી મૂલ્યાંકન સમિતિ
B. આંગણવાડી તબીબી સમિતિ
C. આંગણવાડી વ્યવસ્થાપન સમિતિ
D. આંગણવાડી નિરીક્ષણ સમિતિ

16. પોષણ માહ 2026માં SNP મેનુ બોર્ડ મૂકવા પાછળ કયો મુખ્ય હેતુ દર્શાવાયો?

A. ભોજન અને હકની પારદર્શિતા

B. પોષણ માપનોની વ્યક્તિગત નોંધ

C. બાળકોના વજનની માસિક સરખામણી

D. રસોડાના ખર્ચની આંતરિક નોંધ

17. 2026ના પોષણ માહમાં 0થી 3 વર્ષનાં બાળકોની મુલાકાત માટે કયું માળખું આધારરૂપ હતું?

A. આધારશિલા માળખું

B. નિપુણ ભારત માળખું

C. વિદ્યા પ્રવેશ માળખું

D. નવચેતના માળખું

18. 2026ના પોષણ માહમાં 5થી 6 વર્ષનાં બાળકો માટે કઈ મુલાકાત સૂચવાઈ?

A. નજીકની સરકારી પ્રાથમિક શાળા

B. નજીકની જિલ્લા શિક્ષણ કચેરી

C. નજીકની ઔદ્યોગિક તાલીમ સંસ્થા

D. નજીકની સરકારી માધ્યમિક શાળા

19. 'બાલ વિવાહ મુક્ત ભારત' રાષ્ટ્રીય અભિયાન ક્યારે શરૂ થયું હતું?

A. 27 સપ્ટેમ્બર 2024

B. 27 નવેમ્બર 2024

C. 27 ઑક્ટોબર 2024

D. 27 ડિસેમ્બર 2024

20. બાલ વિવાહ મુક્ત ભારત અભિયાનમાં CMPOનો અર્થ શું છે?

A. બાળઆરોગ્ય તપાસ અધિકારી

B. બાળલગ્ન પ્રતિબંધ અધિકારી

C. બાળપોષણ દેખરેખ અધિકારી

D. બાળશિક્ષણ આયોજન અધિકારી

21. બાલ વિવાહ મુક્ત ભારત હેઠળ કઈ કિશોરીઓ સુધી પહોંચવા વિશેષ ભાર મૂકાયો?

A. ઉચ્ચ અભ્યાસની શિષ્યવૃત્તિ માગતી

B. વ્યાવસાયિક નોકરીની તૈયારી કરતી

C. રમતગમત તાલીમની રાહ જોતી

D. શાળાછૂટ અને બાળલગ્નના જોખમવાળી

22. બાલ વિવાહ મુક્ત ભારતના પોર્ટલ પર કયા અધિકારીઓની વિગતો મૂકવા જણાવાયું?

A. જિલ્લા બાળકલ્યાણ સમિતિ સભ્યોની

B. જિલ્લા બાળસંરક્ષણ અધિકારીઓની

C. શાળા હાજરી દેખરેખ અધિકારીઓની

D. બાળલગ્ન પ્રતિબંધ અધિકારીઓની

23. નવેમ્બર 2024માં બાલ વિવાહ મુક્ત ભારતનો પ્રારંભ કરનાર કેન્દ્રીય મંત્રી કોણ હતાં?

A. સ્મૃતિ ઈરાની

B. સાવિત્રી ઠાકુર

C. અન્નપૂર્ણા દેવી

D. નિર્મલા સીતારમણ

24. બાળલગ્ન પ્રતિબંધના રાષ્ટ્રીય કાયદાનું વર્ષ કયું છે, જે બાળલગ્ન વિરોધી અભિયાનનો કાનૂની સંદર્ભ બને છે?

A. વર્ષ 2005

B. વર્ષ 2012

C. વર્ષ 2009

D. વર્ષ 2006

25. બાલ વિવાહ મુક્ત ભારતનું 100 દિવસનું વિશેષ અભિયાન ક્યારે શરૂ થયું?

A. 4 ઑક્ટોબર 2025

B. 4 સપ્ટેમ્બર 2025

C. 4 ડિસેમ્બર 2025

D. 4 નવેમ્બર 2025

26. 100 દિવસના બાળલગ્ન વિરોધી અભિયાનનું ડિસેમ્બર 2025નું પ્રારંભસ્થળ કયું હતું?

A. વિજ્ઞાન ભવન નવી દિલ્હી

B. ભારત મંડપમ નવી દિલ્હી

C. પ્રગતિ મેદાન નવી દિલ્હી

D. વિજ્ઞાન સિટી અમદાવાદ

27. જાન્યુઆરી 2026ના વિશેષ તબક્કામાં કોની સાથે સંવાદ પર ભાર હતો?

A. આરોગ્ય કર્મચારી અને પોષણ સમિતિ

B. શાળા સંચાલક અને વિદ્યાર્થી સંગઠન

C. ધાર્મિક સંસ્થા અને લગ્નસેવા પ્રદાતા

D. પંચાયત સભ્ય અને નગર વોર્ડ સભ્ય

28. ફેબ્રુઆરીથી 8 માર્ચ 2026ના તબક્કામાં કયા એકમોના ઠરાવો પર ભાર હતો?

A. શાળા સંચાલન અને વાલી સમિતિ

B. જિલ્લા આરોગ્ય અને પોષણ સમિતિ

C. ગ્રામ પંચાયત અને નગર વોર્ડ

D. બાળકલ્યાણ અને બાળન્યાય સમિતિ

29. જાન્યુઆરી 2026ના સરકારી અહેવાલ મુજબ પ્રથમ બાળ લગ્નમુક્ત જિલ્લો કયો નોંધાયો?

A. બાલોદ છત્તીસગઢ

B. ધમતરી છત્તીસગઢ

C. બસ્તર છત્તીસગઢ

D. બિલાસપુર છત્તીસગઢ

30. 17 સપ્ટેમ્બર 2025એ છત્તીસગઢના સૂરજપુરમાં કેટલી ગ્રામ પંચાયતો બાળલગ્નમુક્ત જાહેર થઈ?

A. 90 ગ્રામ પંચાયત

B. 60 ગ્રામ પંચાયત

C. 50 ગ્રામ પંચાયત

D. 75 ગ્રામ પંચાયત

31. 'નઈ ચેતના 4.0'નો રાષ્ટ્રીય પ્રારંભ ક્યારે થયો હતો?

A. 25 નવેમ્બર 2025

B. 25 ઑક્ટોબર 2025

C. 25 સપ્ટેમ્બર 2025

D. 25 ડિસેમ્બર 2025

32. નઈ ચેતના 4.0 કયા કેન્દ્રીય મંત્રાલયની આગેવાની હેઠળ શરૂ થયું?

A. આવાસ અને શહેરી મંત્રાલય

B. આદિજાતિ બાબતોનું મંત્રાલય

C. ગ્રામીણ વિકાસ મંત્રાલય

D. સામાજિક ન્યાય મંત્રાલય

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

20 મહિલા અને બાળવિકાસ યોજનાઓના અમલીકરણનું વ્યવસ્થાતંત્ર



Total Questions: 360

કેન્દ્ર રાજ્ય અને જિલ્લા સ્તરનું વહીવટી માળખું

01. આંગણવાડી સેવાઓ માટે કેન્દ્રનું મુખ્ય નોડલ મંત્રાલય કયું છે?

A. આરોગ્ય અને પરિવારકલ્યાણ

B. મહિલા અને બાળવિકાસ

C. શિક્ષણ અને કૌશલ્યવિકાસ

D. ગ્રામ વિકાસ અને પંચાયતીરાજ

02. આંગણવાડી યોજનાના રોજિંદા અમલીકરણની મુખ્ય જવાબદારી કોની છે?

A. રાષ્ટ્રીય સ્તરની દેખરેખ સમિતિઓ

B. કેન્દ્રીય મંત્રાલયની ક્ષેત્ર કચેરીઓ

C. જિલ્લા પંચાયતની ચૂંટાયેલી પાંખ

D. રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશો

03. ICDSના જિલ્લા સ્તરના કાર્યક્રમ અધિકારીનું સંક્ષિપ્ત નામ કયું છે?

A. CDPO B. AWW

C. ANM D. DPO

04. ICDS પ્રોજેક્ટના વહીવટ સાથે કયું પદ સીધું જોડાયેલું છે?

A. જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણ અધિકારી

B. જિલ્લા બાળ સંરક્ષણ અધિકારી

C. બાળ વિકાસ પ્રોજેક્ટ અધિકારી

D. મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી

05. આંગણવાડી કાર્યકર અને CDPO વચ્ચે ક્ષેત્ર દેખરેખની કડી કોણ છે?

A. ગ્રામ સેવક B. શાળા આચાર્ય

C. તલાટી મંત્રી D. મુખ્ય સેવિકા

06. ગુજરાતમાં ICDS માટે રાજ્ય કક્ષાનું વિશિષ્ટ નિયામક પદ કયું છે?

A. નિયામક નગરપાલિકાઓ B. નિયામક કૃષિ વિસ્તરણ

C. નિયામક પ્રાથમિક શિક્ષણ D. નિયામક આઈસીડીએસ

07. નીચેનો કયો ક્રમ કેન્દ્રથી સ્થાનિક સ્તર તરફ જાય છે?

A. જિલ્લો રાજ્ય કેન્દ્ર તાલુકો ગામ

B. કેન્દ્ર જિલ્લો રાજ્ય ગામ તાલુકો

C. કેન્દ્ર રાજ્ય જિલ્લો તાલુકો ગામ

D. રાજ્ય કેન્દ્ર તાલુકો જિલ્લો ગામ

08. ગ્રામ્ય આંગણવાડીનું સ્થાન આ માળખામાં મુખ્યત્વે કયું છે?

A. કેન્દ્રનું બજેટ મંજૂરી કેન્દ્ર

B. જિલ્લાનું ન્યાયિક નિર્ણય કેન્દ્ર

C. લાભાર્થીને સેવા આપતું કેન્દ્ર

D. રાજ્યનું નીતિ નિર્ધારણ કેન્દ્ર

09. જિલ્લા પોષણ સમિતિના અધ્યક્ષ તરીકે 2022ની માર્ગદર્શિકા કોને દર્શાવે છે?

A. જિલ્લા મેજિસ્ટ્રેટ કે કલેક્ટર

B. જિલ્લા વિકાસ બેંકના મેનેજર

C. જિલ્લા રોજગાર વિનિમય અધિકારી

D. જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી

10. રાજ્ય સ્તરે અનેક જિલ્લાની પ્રગતિ ભેગી કરવાથી કયો ઉપયોગ થાય છે?

A. દરેક ગામની ફરિયાદ ઉકેલાય

B. સ્થાનિક નોંધોની જરૂરિયાત ઘટે

C. વિસ્તારો વચ્ચે સેવા તફાવત સમજાય

D. વ્યક્તિગત નિદાનનું સ્થાન લેવાય

11. મુખ્ય સેવિકાનો પ્રાથમિક દેખરેખ વિસ્તાર સામાન્ય રીતે કયો છે?

A. દેશની તમામ પોષણ પ્રયોગશાળાઓ

B. સેક્ટરના આંગણવાડી કેન્દ્રો

C. જિલ્લાની તમામ હોસ્પિટલોના વોર્ડ

D. રાજ્યની તમામ નગરપાલિકાઓ

12. DPO અને DCPO વચ્ચે સાચો ભેદ કયો છે?

A. કાર્યક્રમ અધિકારી અને બાળ સંરક્ષણ અધિકારી

B. જિલ્લા આયોજન અધિકારી અને બાળ સુરક્ષા અધિકારી

C. જિલ્લા પોષણ અધિકારી અને બાળકલ્યાણ અધિકારી

D. જિલ્લા પ્રોજેક્ટ અધિકારી અને બાળવિકાસ અધિકારી

13. કેન્દ્રની માર્ગદર્શિકા મળ્યા પછી રાજ્યનું યોગ્ય કાર્ય કયું છે?

A. અમલ માટે સૂચના અને સાધનો ગોઠવવા

B. સૂચના વિના અગાઉની પ્રક્રિયા ચાલુ રાખવી

C. માર્ગદર્શિકા જિલ્લાને મોકલી કામ પૂર્ણ ગણવું

D. દરેક સ્થાનિક નિર્ણય કેન્દ્રને મોકલવો

LAKSHYAM ACADEMY

21 તરુણાવસ્થામાં આવતી બાલિકાઓની સમસ્યાઓ અને વિવિધ પાસાં



Total Questions: 360

તરુણાવસ્થા અને શારીરિક વિકાસ

01. WHO મુજબ તરુણાવસ્થાનો વયગાળો કયો છે?

A. 12થી 21 વર્ષ
B. 8થી 15 વર્ષ
C. 10થી 19 વર્ષ
D. 15થી 24 વર્ષ

02. યૌવનારંભનો મુખ્ય જૈવિક અર્થ કયો છે?

A. સામાજિક જવાબદારીનો અંત
B. બૌદ્ધિક વિકાસનો અંત
C. પ્રજનન પરિપક્વતાનો આરંભ
D. કાનૂની પુખ્તતાનો આરંભ

03. તરુણાવસ્થા અને યૌવનારંભ અંગે યોગ્ય નિવેદન કયું છે?

A. બંનેનો શરીર સાથે સંબંધ નથી
B. યૌવનારંભ તેનો એક ભાગ છે
C. યૌવનારંભ પછી વિકાસ અટકે છે
D. બંનેનો અર્થ સંપૂર્ણ સમાન છે

04. છોકરીમાં પ્રથમ માસિક માટે કયો શબ્દ વપરાય છે?

A. મેનોપોઝ
B. ફર્ટિલાઇઝેશન
C. ઓવ્યુલેશન
D. મેનાર્કે

05. સ્તનવિકાસ સાથે મુખ્યત્વે કયો હોર્મોન જોડાયેલો છે?

A. ઇન્સ્યુલિન
B. એડ્રેનાલિન
C. થાઇરોક્સિન
D. ઇસ્ટ્રોજન

06. ઇસ્ટ્રોજનનું મુખ્ય પ્રજનન અંગસંબંધિત સ્રોત કયું છે?

A. મૂત્રાશય
B. અંડાશય
C. ગર્ભાશય
D. અંડવાહિની

07. અંતઃસ્રાવી હોર્મોન લક્ષ્ય અંગ સુધી મુખ્યત્વે શેના દ્વારા પહોંચે છે?

A. રુધિરપ્રવાહ
B. પાચનનળી
C. શ્વાસનળી
D. મૂત્રનળી

08. વૃદ્ધિ અને પ્રજનન હોર્મોનના નિયંત્રણમાં કઈ ગ્રંથિ મહત્વની છે?

A. લાળગ્રંથિ
B. પરસેવાગ્રંથિ
C. અશ્રુગ્રંથિ
D. પિટ્યુટરી

09. તરુણાવસ્થાનો વૃદ્ધિ વેગ શું સૂચવે છે?

A. ઊંચાઈમાં કાયમી ઘટાડો
B. દરેક અંગનો સમાન વધારો
C. શરીરવજનનો સંપૂર્ણ વિરામ
D. ઊંચાઈમાં ઝડપી વધારો

10. સમાન ઉંમરની બે કિશોરીનો વિકાસ જુદો હોય તો પહેલો અર્થ કયો લેવો?

A. વ્યક્તિગત ગતિ જુદી હોઈ શકે
B. બંનેની ઉંમર ખોટી જ હશે
C. એકમાં રોગ હોવો નિશ્ચિત છે
D. પોષણનો કોઈ સંબંધ નથી

11. ઊંચાઈના વિકાસને સમજવા કઈ નોંધ વધુ ઉપયોગી છે?

A. ફક્ત મિત્રની ઊંચાઈ
B. ફક્ત કપડાંનું માપ
C. એક દિવસનો ફોટોગ્રાફ
D. સમયવાર માપનો ક્રમ

12. કિશોરીની ઊંચાઈને અસર કરતી યોગ્ય જોડ કઈ છે?

A. માસિકની તારીખ અને વાર
B. રક્તસમૂહ અને દૃષ્ટિ
C. આનુવંશિકતા અને પોષણ
D. દૈનિક પહેરવેશ અને કદ

13. ખીલ થવા પાછળ તરુણાવસ્થાનો કયો ફેરફાર સંબંધિત છે?

A. હાડકાંમાં કેલ્શિયમ વધવું
B. ત્વચામાં તેલસ્રાવ વધવો
C. આંખમાં અશ્રુસ્રાવ ઘટવો
D. વાળમાં રંગદ્રવ્ય વધવું

14. ખીલ અંગે કઈ સલાહ યોગ્ય છે?

A. ઘણી ચીકણી ક્રીમ લગાવવી
B. દરેક ખીલને દબાવવો
C. હળવી સફાઈ જાળવવી
D. વારંવાર જોરથી ઘસવું

15. તરુણાવસ્થામાં શરીરની ગંધ બદલાય તો કયો પ્રતિભાવ યોગ્ય છે?

A. સ્વચ્છતા અંગે સમજ આપવી
B. કાયમી બીમારી જાહેર કરવી
C. પાણી પીવાનું ઘટાડી દેવું
D. રમતગમત સંપૂર્ણ રોકવી

16. બગલ અને જનનાંગ આસપાસ વાળનો વિકાસ શું દર્શાવે છે?

A. પ્રજનન રોગનું નિદાન
B. લગ્નની સંપૂર્ણ તૈયારી
C. યૌવનાવસ્થાનો ફેરફાર
D. પોષણક્ષયની ચોક્કસ નિશાની

17. સ્તનવિકાસ શરૂ થવો કઈ બાબતનો પુરાવો નથી?

A. યૌવનારંભની પ્રક્રિયા
B. લગ્ન માટેની તૈયારી
C. હોર્મોનની સક્રિયતા
D. શારીરિક પરિવર્તન

18. કિશોરી પોતાના બદલાતા શરીરથી શરમાય તો શું કરવું?
A. ફેરફાર સામાન્ય રીતે સમજાવવો
B. મિત્રોની સામે તુલના કરવી
C. ચર્ચા કાયમ માટે ટાળવી
D. એકસરખા દેખાવનો આગ્રહ કરવો

19. દ્વિતીય લૈંગિક લક્ષણનું ઉદાહરણ કયું છે?
A. ગર્ભનું આરોપણ
B. સ્તનનો વિકાસ
C. અંડકોષનું ફલન
D. મૂત્રનું નિર્માણ

20. અંડકોષ મુક્ત થવાની પ્રક્રિયા કઈ છે?
A. ગર્ભાધાન થવું
B. ગર્ભનું આરોપણ
C. માસિકસ્રાવ થવો
D. અંડોત્સર્ગ થવો

21. માસિક રક્તસ્રાવ મુખ્યત્વે કયા અંગની આંતરિક પડથી થાય છે?
A. અંડવાહિની
B. ગર્ભાશય
C. મૂત્રાશય
D. અંડાશય

22. અંડકોષ અને શુક્રાણુનું મિલન શું કહેવાય?
A. માસિકની પ્રક્રિયા
B. અંડોત્સર્ગની ક્રિયા
C. ફલનની પ્રક્રિયા
D. મેનાર્કેનો આરંભ

23. પ્રજનન અંગ અંગે માહિતી આપતી ભાષા કેવી હોવી જોઈએ?
A. અતિશય જટિલ અને લાંબી
B. ચોક્કસ અને વયાનુરૂપ
C. મજાકભરી અને અપમાનક
D. અસ્પષ્ટ અને ભયજનક

24. આરંભિક તરુણાવસ્થામાં શરીર અંગે વધારે સભાનતા હોય તો શું સમજવું?
A. તેનું ધ્યાન કદી ન આપવું
B. બધી કિશોરીમાં સમાન હોય
C. દરેક વખતે માનસિક રોગ હોય
D. વિકાસ સાથે જોડાયેલી હોઈ શકે

25. બે બહેનોમાં પ્રથમ માસિકની ઉંમર અલગ હોય તો કયું યોગ્ય છે?
A. વંશાનુક્રમ નથી
B. વિકાસ અટક્યો છે
C. ભિન્નતા શક્ય છે
D. માસિક ખોટું છે

26. વિકાસ અંગે સંવાદ માટે શ્રેષ્ઠ શરૂઆત કઈ છે?
A. પહેલાં લાંબી ચેતવણી આપવી
B. પોતાનો અનુભવ જ ધોરણ ગણવો
C. કિશોરી શું જાણે છે તે પૂછવું
D. મિત્રોની ખાનગી વિગતો પૂછવી

27. અતિ વહેલા અથવા બહુ મોડા શારીરિક વિકાસ અંગે ચિંતા હોય તો શું કરવું?
A. પોતે હોર્મોન આપવું
B. ઉંમર નોંધમાં બદલી દેવી
C. જાહેર તુલના ગોઠવવી
D. તબીબી મૂલ્યાંકન જોડવું

28. વિકાસનો સમય જાણી શકાય તે માટે કઈ માહિતી સંબંધિત છે?
A. માત્ર વર્તમાન ઊંચાઈ
B. ઉંમર અને ફેરફારનો ક્રમ
C. માત્ર વજનનો આંકડો
D. માત્ર પ્રથમ માસિક તારીખ

29. શરીરના ફેરફારોથી રમત છોડતી કિશોરીને શું કહેવું?
A. ખોરાક ઘટાડી પછી જોડાય
B. આરામદાયક રીતે ચાલુ રાખે
C. વિકાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી રોકે
D. માત્ર દર્શક બની રહે

30. તરુણાવસ્થાના શિક્ષણમાં છોકરાઓને જોડવાનો લાભ કયો છે?
A. કિશોરીની ગોપનીયતા ઘટે
B. શારીરિક તફાવત દૂર થાય
C. માસિકની જરૂરિયાત ઘટે
D. સન્માનપૂર્ણ સમજ વધે

31. શારીરિક પરિપક્વતા અને નિર્ણયક્ષમતા અંગે યોગ્ય સમજ કઈ છે?
A. બંનેની ગતિ જુદી હોઈ શકે
B. બંને એક દિવસે પૂર્ણ થાય
C. બંને માત્ર ઊંચાઈથી નક્કી થાય
D. બંનેને અનુભવ અસર ન કરે

32. તરુણાવસ્થામાં સ્વતંત્રતા માગવી કઈ બાબત સાથે જોડાયેલી હોઈ શકે?
A. શિક્ષણ પ્રત્યે કાયમી અણગમો
B. પોતાની ઓળખનો વિકાસ
C. પરિવારપ્રેમનો સંપૂર્ણ અંત
D. દરેક નિયમનો ઇનકાર

33. શરીર વિષે પ્રશ્ન પૂછતી કિશોરીને કાર્યકરનો યોગ્ય પ્રતિભાવ કયો?
A. માત્ર મિત્રને પૂછવા કહેવું
B. સૌ સામે પ્રશ્ન વાંચવો
C. પ્રશ્ન પૂછવા બદલ ઠપકો
D. વિશ્વસનીય સમજ આપવી

34. અંતઃસ્રાવી અને બહિઃસ્રાવી ગ્રંથિ વચ્ચે મુખ્ય ભેદ કયો છે?
A. સ્રાવ બનવાની ઋતુ
B. સ્રાવ છોડવાનો માર્ગ
C. સ્રાવ બનવાની ઉંમર
D. સ્રાવની ફક્ત માત્રા

35. ઈન્સ્યુલિન મુખ્યત્વે કઈ પ્રક્રિયા સાથે જોડાયેલું છે?
A. રક્તશર્કરાનું નિયંત્રણ
B. ઊંચાઈનું સીધું માપન
C. સ્તનવિકાસનો આરંભ
D. અંડકોષનું ફલન

22 ગુજરાતનાં બાળકો અને બાલિકાઓની વર્તમાન સ્થિતિ



Total Questions: 360

ગુજરાતની બાળસ્થિતિ અને માહિતીના સ્ત્રોત

01. ગુજરાતમાં બાળકોના પોષણનું રાજ્યસ્તરીય સર્વે આધારિત મૂલ્યાંકન કરવા કયો સ્રોત વધુ સીધો ઉપયોગી છે?

A. શાળા સમયપત્રક

B. NFHS તથ્યપત્રક

C. UDISE શાળાપત્રક

D. પરીક્ષા પરિણામપત્રક

02. UDISE+નો મુખ્ય માહિતી આધાર કયો છે?

A. ઘરોની આહાર મુલાકાત

B. શાળાઓની વહીવટી માહિતી

C. જન્મની નાગરિક નોંધણી

D. હોસ્પિટલોની કેસ નોંધ

03. ગુજરાત માટે NFHS-6 તથ્યપત્રકમાં કયો સર્વે સમયગાળો દર્શાવાયો છે?

A. 2019-21 B. 2025-26

C. 2015-16 D. 2023-24

04. શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિ માટે આ સેટમાં UDISE+નો કયો અહેવાલ લેવામાં આવ્યો છે?

A. 2023-24 B. 2025-26

C. 2024-25 D. 2022-23

05. બાળકની સ્થિતિ અંગે બે અહેવાલ સરખાવતાં પ્રથમ કઈ બાબત સુસંગત હોવી જોઈએ?

A. લાભાર્થીનાં નામ અને સરનામાં

B. સૂચકની વ્યાખ્યા અને વયજૂથ

C. પ્રકાશનનો મહિનો અને તારીખ

D. સેવા કેન્દ્રોની કુલ સંખ્યા

06. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતની વસ્તીમાં પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોનું પ્રમાણ કેટલું છે?

A. 8.3% B. 9.3%

C. 7.3% D. 6.3%

07. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતમાં પંદર વર્ષથી ઓછી ઉંમરની વસ્તી કેટલી છે?

A. 23.0% B. 13.0%

C. 43.0% D. 33.0%

08. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતનાં આયોડિનયુક્ત મીઠું વાપરતાં પરિવારોનું પ્રમાણ કેટલું છે?

A. 86.4% B. 76.4%

C. 66.4% D. 96.4%

09. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતની વસ્તીમાં સુધારેલા પીવાના પાણી ના સ્રોતવાળા ઘરમાં રહેતું પ્રમાણ કેટલું છે?

A. 97.2% B. 87.2%

C. 67.2% D. 77.2%

10. 'સુધારેલો પાણીનો સ્રોત' નોંધાયો હોય તો કયો નિષ્કર્ષ યોગ્ય છે?

A. સંગ્રહમાં દૂષણ થઈ શકતું નથી

B. ઉકાળવાની જરૂર કદી રહેતી નથી

C. પાણી હંમેશાં જીવાણુમુક્ત છે

D. સ્રોત સૂચિત શ્રેણીમાં આવે છે

11. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતમાં કોઈ સભ્ય આરોગ્ય વીમા કે નાણાકીય યોજનાથી આવરાયેલ હોય એવા પરિવારો કેટલા છે?

A. 67.9% B. 57.9%

C. 47.9% D. 77.9%

12. NFHS-6માં ગુજરાતની છ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રી વસ્તીમાં ક્યારેય શાળાએ ગયેલી કેટલી છે?

A. 76.3%

B. 66.3%

C. 86.3%

D. 96.3%

13. 'ક્યારેય શાળાએ ગયેલી' સ્ત્રીનો સૂચક સીધો શું બતાવતો નથી?

A. જીવનમાં શાળામાં પ્રવેશ

B. ભૂતકાળનો શાળા સંપર્ક

C. હાલની નિયમિત શાળા હાજરી

D. ઓછામાં ઓછો શાળા અનુભવ

14. NFHS-6 મુજબ ગુજરાતમાં બે થી ચાર વર્ષનાં પ્રી-સ્કૂલ ગયેલાં બાળકોનું પ્રમાણ કેટલું છે?

A. 69.1% B. 59.1%

C. 49.1% D. 39.1%

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

23 સામાન્યજ્ઞાન



Total Questions: 1400

ભારત અને ગુજરાતનો ઈતિહાસ

01. મૈત્રક વંશની સ્થાપના કોણે કરી?
A. કર્ણદેવ વાઘેલા
B. કુંવરસિંહ
C. ભટાર્ક
D. રામપ્રસાદ બિસ્મિલ

02. ગુજરાતમાં સોલંકી વંશના સ્થાપક કોણ હતા?
A. મૂળરાજ પ્રથમ
B. મહાત્મા ગાંધી
C. બેગમ હઝરત મહલ
D. વ્યોમેશચંદ્ર બેનરજી

03. 'સિદ્ધરાજ' બિરુદ કયા સોલંકી શાસકનું હતું?
A. જયસિંહ
B. દાદાભાઈ નવરોજી
C. લોર્ડ કેનિંગ
D. વિલિયમ બેન્ટિંક

04. હેમચંદ્રાચાર્યના પ્રભાવ હેઠળ જૈન ધર્મ સ્વીકારનાર શાસક કોણ હતો?
A. મંગલ પાંડે
B. કુમારપાળ
C. વલ્લભભાઈ પટેલ
D. તાત્યા ટોપે

05. ગુજરાતનો છેલ્લો વાઘેલા શાસક કોણ હતો?
A. એલેક્ઝાન્ડર કિનલોક ફોર્બ્સ
B. કર્ણદેવ વાઘેલા
C. કુમારપાળ
D. સ્વામી વિવેકાનંદ

06. મોઢેરાનું સૂર્યમંદિર કયા શાસકના સમયમાં બંધાયું?
A. વલ્લભભાઈ પટેલ
B. ભીમદેવ પ્રથમ
C. અલાઉદ્દીન ખિલજી
D. લોર્ડ કેનિંગ

07. સોમનાથ પર ઈ.સ. 1025માં આક્રમણ કરનાર કોણ હતો?
A. મહમૂદ ગઝની
B. ભીમદેવ પ્રથમ
C. બાળ ગંગાધર તિલક
D. બેગમ હઝરત મહલ

08. ગુજરાત પર ઈ.સ. 1299નું આક્રમણ કયા દિલ્હી સુલતાનના શાસનમાં થયું?
A. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી
B. સોહનસિંહ ભકના
C. બાળ ગંગાધર તિલક
D. અલાઉદ્દીન ખિલજી

09. સતીપ્રથા નાબૂદ કરતો 1829નો કાયદો કયા ગવર્નર જનરલે કર્યો?
A. રામપ્રસાદ બિસ્મિલ
B. વિલિયમ બેન્ટિંક
C. એલન ઑક્ટેવિયન હ્યુમ
D. જયસિંહ

10. ખાલસા નીતિ સાથે કયા ગવર્નર જનરલનું નામ જોડાય છે?
A. જ્યોતિબા ફુલે
B. કુંવરસિંહ
C. લોર્ડ ડલહૌસી
D. રાણી લક્ષ્મીબાઈ

11. 1857ના બળવા સમયે ભારતના ગવર્નર જનરલ કોણ હતા?
A. મહાત્મા ગાંધી
B. સ્વામી વિવેકાનંદ
C. વ્યોમેશચંદ્ર બેનરજી
D. લોર્ડ કેનિંગ

12. 1857માં બળવાખોરોએ દિલ્હીમાં કોને પ્રતીકાત્મક સમ્રાટ જાહેર કર્યા?
A. બહાદુરશાહ ઝફર
B. સર સૈયદ અહમદખાન
C. ભગતસિંહ
D. સૂર્યસેન

13. કાનપુરમાં 1857ના સંગ્રામનું નેતૃત્વ કોણે કર્યું?
A. નાનાસાહેબ
B. બાળ ગંગાધર તિલક
C. લોર્ડ કેનિંગ
D. મંગલ પાંડે

14. લખનૌમાં 1857ના સંગ્રામની અગ્રણી મહિલા કોણ હતી?
A. બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય
B. તાત્યા ટોપે
C. બેગમ હઝરત મહલ
D. વેલેન્ટાઈન ચિરોલ

15. ઝાંસીના સંગ્રામ સાથે કઈ વીરાંગના જોડાય છે?
A. મેડમ ભીખાઈજી કામા
B. રામપ્રસાદ બિસ્મિલ
C. શ્યામજી કૃષ્ણવર્મા
D. રાણી લક્ષ્મીબાઈ

16. બિહારના જગદીશપુરમાં 1857ના સંઘર્ષના નેતા કોણ હતા?
A. જયસિંહ
B. વિલિયમ બેન્ટિંક
C. ગોપાળકૃષ્ણ ગોખલે
D. કુંવરસિંહ

17. બરાકપુરની 1857ની ઘટનામાં કયા સૈનિકનું નામ પ્રસિદ્ધ થયું?
A. મંગલ પાંડે
B. મેડમ ભીખાઈજી કામા
C. ભટાર્ક
D. એલન ઑક્ટેવિયન હ્યુમ

18. 1857ના સંગ્રામમાં ગેરિલા યુદ્ધ માટે જાણીતા નેતા કોણ હતા?
A. ભગતસિંહ
B. મંગલ પાંડે
C. તાત્યા ટોપે
D. કુમારપાળ

19. બ્રહ્મસમાજના સ્થાપક કોણ હતા?
A. બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય
B. રાજા રામમોહન રાય
C. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી
D. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર

20. આર્યસમાજના સ્થાપક કોણ હતા?
A. રાજા રામમોહન રાય
B. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર
C. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી
D. સ્વામી વિવેકાનંદ

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

21. રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના કોણે કરી?
A. એલેક્ઝાન્ડર કિનલોક ફોર્બ્સ
B. સૂર્યસેન
C. સ્વામી વિવેકાનંદ
D. બાળ ગંગાધર તિલક

22. સત્યશોધક સમાજના સ્થાપક કોણ હતા?
A. કરસનદાસ મૂળજી
B. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી
C. વલ્લભભાઈ પટેલ
D. જ્યોતિબા ફુલે

23. વિધવાપુનર્લગ્નના કાયદા માટે બંગાળમાં અગ્રણી પ્રયાસ કોણે કર્યા?
A. ભગતસિંહ
B. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર
C. નાનાસાહેબ
D. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી

24. પ્રાર્થના સમાજના સ્થાપક કોણ હતા?
A. મદનલાલ ઢીંગરા
B. આત્મારામ પાંડુરંગ
C. લોર્ડ ડલહૌસી
D. શ્યામજી કૃષ્ણવર્મા

25. અલીગઢ આંદોલનના પ્રેરક કોણ હતા?
A. સર સૈયદ અહમદખાન
B. નાનાસાહેબ
C. મહમૂદ ગઝની
D. લોર્ડ ડલહૌસી

26. 'સત્યાર્થ પ્રકાશ'ના લેખક કોણ હતા?
A. રાજા રામમોહન રાય
B. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી
C. ગોપાળકૃષ્ણ ગોખલે
D. સ્વામી વિવેકાનંદ

27. 'ગુલામગીરી' ગ્રંથ કોણે લખ્યો?
A. કર્ણદેવ વાઘેલા
B. રાણી લક્ષ્મીબાઈ
C. ઉષા મહેતા
D. જ્યોતિબા ફુલે

28. 'મહારાજ લાઈબલ કેસ' સાથે કયા ગુજરાતી સુધારક જોડાય છે?
A. સોહનસિંહ ભકના
B. જયસિંહ
C. લક્ષ્મી સહગલ
D. કરસનદાસ મૂળજી

29. 'સત્યપ્રકાશ' સામયિક કોણે શરૂ કર્યું?
A. કરસનદાસ મૂળજી
B. સોહનસિંહ ભકના
C. ભટાર્ક
D. રાણી લક્ષ્મીબાઈ

30. ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીની સ્થાપનામાં કયા અંગ્રેજ અધિકારીનો મુખ્ય ફાળો હતો?
A. એલેક્ઝાન્ડર કિનલોક ફોર્બ્સ
B. વિલિયમ બેન્ટિંક
C. ભગતસિંહ
D. બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય

31. ભારતીય રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસની સ્થાપનામાં કયા નિવૃત્ત અધિકારીનો ફાળો હતો?
A. લોર્ડ કેનિંગ
B. કુમારપાળ
C. આત્મારામ પાંડુરંગ
D. એલન ઑક્ટેવિયન હ્યુમ

32. કોંગ્રેસના પ્રથમ અધિવેશનના પ્રમુખ કોણ હતા?
A. ભટાર્ક
B. સર સૈયદ અહમદખાન
C. વ્યોમેશચંદ્ર બેનરજી
D. કુંવરસિંહ

33. ભારતમાંથી સંપત્તિના નિકાસનો સિદ્ધાંત કોણે સમજાવ્યો?
A. મદનલાલ ઢીંગરા
B. દાદાભાઈ નવરોજી
C. આત્મારામ પાંડુરંગ
D. બહાદુરશાહ ઝફર

34. 'સર્વન્ટ્સ ઑફ ઈન્ડિયા સોસાયટી'ના સ્થાપક કોણ હતા?
A. અરુણા આસફ અલી
B. ગોપાળકૃષ્ણ ગોખલે
C. નાનાસાહેબ
D. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી

35. 'કેસરી' અખબાર સાથે કયા સ્વાતંત્ર્યસેનાની જોડાય છે?
A. સૂર્યસેન
B. અલાઉદ્દીન ખિલજી
C. વલ્લભભાઈ પટેલ
D. બાળ ગંગાધર તિલક

36. લંડનના ઈન્ડિયા હાઉસના સ્થાપક કોણ હતા?
A. વ્યોમેશચંદ્ર બેનરજી
B. તાત્યા ટોપે
C. મહમૂદ ગઝની
D. શ્યામજી કૃષ્ણવર્મા

37. સ્ટુટગાર્ટમાં 1907માં ભારતીય ધ્વજ ફરકાવનાર કોણ હતાં?
A. મેડમ ભીખાઈજી કામા
B. ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર
C. મૂળરાજ પ્રથમ
D. લક્ષ્મી સહગલ

38. ગદર પક્ષના પ્રથમ પ્રમુખ કોણ હતા?
A. આત્મારામ પાંડુરંગ
B. સોહનસિંહ ભકના
C. નાનાસાહેબ
D. એલન ઑક્ટેવિયન હ્યુમ

39. હિન્દુસ્તાન સોશિયલિસ્ટ રિપબ્લિકન એસોસિએશન સાથે કયા યુવાન ક્રાંતિકારી જોડાયા હતા?
A. આત્મારામ પાંડુરંગ
B. સર સૈયદ અહમદખાન
C. ભગતસિંહ
D. અરુણા આસફ અલી

40. કાકોરી કાંડના અગ્રણી ક્રાંતિકારી કોણ હતા?
A. વેલેન્ટાઈન ચિરોલ
B. સૂર્યસેન
C. રામપ્રસાદ બિસ્મિલ
D. લોર્ડ કેનિંગ

41. ચટગાંવ શસ્ત્રાગાર હુમલાનું નેતૃત્વ કોણે કર્યું?
A. લોર્ડ ડલહૌસી
B. તાત્યા ટોપે
C. લક્ષ્મી સહગલ
D. સૂર્યસેન

42. બારડોલી સત્યાગ્રહનું નેતૃત્વ કોણે કર્યું?
A. કુંવરસિંહ
B. સૂર્યસેન
C. વલ્લભભાઈ પટેલ
D. ભગતસિંહ

43. 'ભારત છોડો' આંદોલનમાં ગોવાલિયા ટેન્ક ખાતે ધ્વજ કોણે ફરકાવ્યો?
A. લોર્ડ ડલહૌસી
B. કુમારપાળ
C. અરુણા આસફ અલી
D. મંગલ પાંડે

44. ગુપ્ત કોંગ્રેસ રેડિયો ચલાવનાર અગ્રણી મહિલા કોણ હતી?
A. સૂર્યસેન
B. એલન ઑક્ટેવિયન હ્યુમ
C. ઉષા મહેતા
D. મદનલાલ ઢીંગરા

LAKSHYAM
संकल्प थी सफलता सुधी

24 ગણિત રિઝનિંગ અને માહિતીનું અર્થઘટન



Total Questions: 1000

સંખ્યા પદ્ધતિ

01. 576ના કુલ ધન અવયવો કેટલા?
A. 23 B. 21
C. 12 D. 14

02. √225નું મૂલ્ય કેટલું?
A. 14 B. 15
C. 17 D. 16

03. 1થી 60 સુધીની પૂર્ણ સંખ્યાઓમાં 3થી નિઃશેષ ભાગી શકાય તેવી કેટલી સંખ્યાઓ છે?
A. 22 B. 21
C. 19 D. 20

04. √169નું મૂલ્ય કેટલું?
A. 14 B. 15
C. 12 D. 13

05. $5/8 \div 2/3 = ?$
A. 5/12 B. 15/16
C. 31/24 D. 16/15

06. √196નું મૂલ્ય કેટલું?
A. 14 B. 13
C. 16 D. 15

07. 441ને 10 વડે ભાગતાં શેષ કેટલો મળે?
A. 3 B. 2
C. 1 D. 0

08. $5/7 + 3/4 = ?$
A. 8/11 B. 41/28
C. -1/28 D. 15/28

09. 12 અને 18નો લઘુત્તમ સામાન્ય અવયવી કેટલો?
A. 216 B. 6
C. 36 D. 30

10. 7ની 35મી ઘાતના એકમનો અંક કયો?
A. 9 B. 1
C. 7 D. 3

11. 394ને 9 વડે ભાગતાં શેષ કેટલો મળે?
A. 2 B. 7
C. 1 D. 0

12. 18 અને 24નો ગુરુત્તમ સામાન્ય અવયવ કેટલો?
A. 18 B. 12
C. 6 D. 1

13. $1/2 \div 4/7 = ?$
A. 8/7 B. 15/14
C. 2/7 D. 7/8

14. $(-24) + 11 - (-7) = ?$
A. -28 B. -20
C. -6 D. 28

15. $2.1 \times 0.6 = ?$
A. 63/500 B. 63/50
C. 27/100 D. 63/5

16. 4 અંકની સૌથી નાની એવી સંખ્યા કઈ, જેને 17 વડે નિઃશેષ ભાગી શકાય?
A. 1020 B. 986
C. 1003 D. 1004

17. $2^3 \times 2^2 = ?$
A. 16 B. 8
C. 32 D. 64

18. $2.7 \times 0.8 = ?$
A. 7/20 B. 27/125
C. 54/25 D. 108/5

19. $7 + 16 \times 8 - 9 = ?$
A. -9 B. 130
C. 126 D. 175

20. 30 અને 36નો ગુરુત્તમ સામાન્ય અવયવ કેટલો?
A. 18 B. 1
C. 6 D. 12

LAKSHYAM ACADEMY
સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

71. 1થી 70 સુધીની પૂર્ણ સંખ્યાઓમાં 3થી નિઃશેષ ભાગી શકાય તેવી કેટલી સંખ્યાઓ છે?

A. 22 B. 24

C. 23 D. 25

72. 5 અંકની સૌથી નાની એવી સંખ્યા કઈ, જેને 15 વડે નિઃશેષ ભાગી શકાય?

A. 10020 B. 10005

C. 10006 D. 9990

73. 7ની 27મી ઘાતના એકમનો અંક કયો?

A. 7 B. 1

C. 3 D. 9

74. 4 અંકની સૌથી નાની એવી સંખ્યા કઈ, જેને 21 વડે નિઃશેષ ભાગી શકાય?

A. 1009 B. 987

C. 1029 D. 1008

75. 4 અંકની સૌથી નાની એવી સંખ્યા કઈ, જેને 13 વડે નિઃશેષ ભાગી શકાય?

A. 1014 B. 1001

C. 988 D. 1002

76. 16 અને 24નો લઘુત્તમ સામાન્ય અવયવી કેટલો?

A. 384 B. 48

C. 40 D. 8

77. 36ના કુલ ધન અવયવો કેટલા?

A. 9 B. 11

C. 4 D. 6

78. $2/5 \div 1/2 = ?$

A. 4/5 B. 1/5

C. 5/4 D. 9/10

79. 503માં ઓછામાં ઓછું કેટલું ઉમેરવાથી મળતી સંખ્યા 5થી નિઃશેષ ભાગી શકાય?

A. 8 B. 3

C. 5 D. 2

80. $1/3 + 1/2 = ?$

A. 1/6 B. 5/6

C. 2/5 D. -1/6

જવાબ

01 - B	11 - B	21 - C	31 - A	41 - C	51 - B	61 - A	71 - C
02 - B	12 - C	22 - D	32 - A	42 - D	52 - B	62 - D	72 - B
03 - D	13 - D	23 - B	33 - B	43 - A	53 - A	63 - C	73 - C
04 - D	14 - C	24 - D	34 - B	44 - D	54 - A	64 - A	74 - D
05 - B	15 - B	25 - C	35 - A	45 - D	55 - D	65 - D	75 - B
06 - A	16 - C	26 - A	36 - B	46 - D	56 - B	66 - C	76 - B
07 - C	17 - C	27 - B	37 - A	47 - B	57 - D	67 - A	77 - A
08 - B	18 - C	28 - C	38 - C	48 - D	58 - A	68 - D	78 - A
09 - C	19 - C	29 - A	39 - A	49 - B	59 - C	69 - A	79 - D
10 - D	20 - C	30 - A	40 - D	50 - A	60 - D	70 - C	80 - B

25 ગુજરાતી વ્યાકરણ



Total Questions: 800

રૂઢિપ્રયોગનો અર્થ

01. 'આંખ આડા કાન કરવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ગુસ્સો પ્રગટ કરવો
B. ધ્યાનથી સાંભળવું
C. જાણી જોઈને અવગણવું
D. ભયથી ધ્રૂજી ઊઠવું

02. 'આંખ ઊઘડવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. માન વધી જવું
B. સાથ છોડી દેવો
C. સાચી સમજ પડવી
D. કામ પૂરું થવું

03. 'આંખમાં ધૂળ નાખવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. છેતરપિંડી કરવી
B. જરાય ડગવું નહીં
C. ભારે ત્રાસ આપવો
D. જોઈને સંતોષ થવો

04. 'આંખે અંધારાં આવવાં' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મનને શાંતિ મળવી
B. ભારે ગભરામણ થવી
C. ધ્યાનમાં આવવું
D. વાત સમજમાં આવવી

05. 'આંખોમાં તેલ આંજીને જોવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મોટી આફત આવી પડવી
B. ખૂબ સાવધાની રાખવી
C. મહેનત નિષ્ફળ જવી
D. ખૂબ વહાલું હોવું

06. 'આંખ ઠરવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. જોઈને સંતોષ થવો
B. છેતરપિંડી કરવી
C. ખૂબ હેરાન કરવું
D. વાત સમજમાં આવવી

07. 'આંખ બતાવવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ભારે ભય લાગવો
B. પરાણે વળગવું
C. ખૂબ આદર કરવો
D. ધમકી આપવી

8. 'આંખ ફેરવી લેવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મામૂલી બાબતને અતિશય વધારવી
B. કોઈને સતત હેરાન કરવા મંડવું
C. પહેલાં જેવો સંબંધ ન રાખવો
D. વારંવાર બોલીને કંટાળો આપવો

09. 'આંખનું રતન હોવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ખૂબ વહાલું હોવું
B. નમ્ર વિનંતી કરવી
C. ભારે ત્રાસ આપવો
D. ભયથી ધ્રૂજી ઊઠવું

10. 'આંખે ચઢવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મનને શાંતિ મળવી
B. ધ્યાનમાં આવવું
C. ખૂબ ગભરાઈ જવું
D. અતિશય દુઃખ થવું

11. 'આંગળી ચીંધવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. દોષ બતાવવો
B. આબરૂ જાળવવી
C. આબરૂ ગુમાવવી
D. કામ સફળ થવું

12. 'આંગળીના વેઢે ગણાય એટલું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ઘણી મોટી સંખ્યામાં હોવું
B. ગણતરી ટાળી દેવી
C. સાવ ઓછી સંખ્યામાં હોવું
D. ગણતરીમાં ભૂલ થવી

13. 'આકાશપાતાળ એક કરવાં' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. અતિશય પ્રયત્ન કરવો
B. મુસાફરીની ઇચ્છા થવી
C. ધ્યાનથી સાંભળવું
D. ખાનગીમાં જાણ કરવી

14. 'આસમાને ચઢાવવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. પારકી બાબતમાં દખલ કરવી
B. અતિ જોખમનું કામ કરવું
C. વધારે પડતાં વખાણ કરવાં
D. પોતાની શક્તિ દર્શાવવી

15. 'આભ તૂટી પડવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મોટી આફત આવી પડવી
B. ગુસ્સો પ્રગટ કરવો
C. ખૂબ સાવધાની રાખવી
D. મહેનત નિષ્ફળ જવી

16. 'આભ જમીનનો તફાવત' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. અતિશય નાનો ભેદ
B. એકબીજા સાથે સંબંધ
C. અતિશય મોટો ભેદ
D. સંપૂર્ણ સમાન સ્થિતિ

17. 'ઈંટનો જવાબ પથ્થરથી આપવો' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. આકરો વળતો જવાબ આપવો
B. સાંભળવા તૈયાર ન થવું
C. જાણી જોઈને અવગણવું
D. ભય છોડીને સાહસ કરવું

18. 'હાથ અજમાવવો' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. કામથી દૂર રહેવું
B. સંપૂર્ણ હાર માનવી
C. પ્રયત્ન કરી જોવો
D. બીજાને દોષ દેવો

19. 'ઉપરાણું લેવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ચિંતા દૂર થતાં રાહત થવી
B. નિરાશા ચહેરા પર દેખાવવી
C. લાગણી દબાવી મક્કમ થવું
D. કોઈનો પક્ષ લઈ બચાવ કરવો

LAKSHYAM ACADEMY સંકલ્પ થી સફળતા સુધી

20. 'ઊંટના મોઢામાં જીરું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. દુઃખ સહન કરી નિર્ણય લેવો
B. જરૂર કરતાં સાવ ઓછું મળવું
C. પહેલાં જેવો સંબંધ ન રાખવો
D. નિરાશા ચહેરા પર દેખાવવી

21. 'કાન દેવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ખોટું સમજાવવું
B. ધ્યાનથી સાંભળવું
C. ખાનગીમાં કહેવું
D. સાંભળેલું ભૂલવું

22. 'કાન ભંભેરવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. દુઃખમાં આશ્વાસન આપવું
B. પોતાની શક્તિ દર્શાવવી
C. ખોટી વાત કહી ઉશ્કેરવું
D. ખાનગી વાતો જાહેર કરવી

23. 'કાન ખડા થવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. સાવધ થઈ જવું
B. અતિ ઓછા સમયમાં
C. ખૂબ ગભરાઈ જવું
D. ભારે ગભરામણ થવી

24. 'કાન પકડવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ફરી ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરવી
B. મામૂલી બાબતને અતિશય વધારવી
C. કોઈનો પક્ષ લઈ બચાવ કરવો
D. નાની વાતને ખૂબ મોટી કરવી

25. 'કાને ધરવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મોટી આફત આવી પડવી
B. વાત ધ્યાનમાં લેવી
C. ગુસ્સો પ્રગટ કરવો
D. અતિશય પ્રયત્ન કરવો

26. 'કાનમાં વાત નાખવી' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. હાર સ્વીકારી લેવી
B. વાત ધ્યાનમાં લેવી
C. ખાનગીમાં જાણ કરવી
D. ધ્યાનથી સાંભળવું

27. 'કાનને તાળાં દેવાં' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. અતિશય પ્રયત્ન કરવો
B. ભય છોડીને સાહસ કરવું
C. બોલવામાં સંયમ રાખવો
D. સાંભળવા તૈયાર ન થવું

28. 'કાળજું બળવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. અતિશય દુઃખ થવું
B. સ્વાવલંબી બનવું
C. ખૂબ હેરાન કરવું
D. રોજી છીનવી લેવી

29. 'કાળજું કઠણ કરવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. પારકી બાબતમાં દખલ કરવી
B. પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખવી
C. લાગણી દબાવી મક્કમ થવું
D. વધારે પડતાં વખાણ કરવાં

30. 'કાળજું ઠરવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. જરાય ડગવું નહીં
B. મનને શાંતિ મળવી
C. રોજી છીનવી લેવી
D. ભારે ત્રાસ આપવો

31. 'કાળજાનો કટકો' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. અતિ મુશ્કેલ કામ
B. અતિ વહાલું સંતાન
C. અતિ દુર્લભ વસ્તુ
D. અતિ કઠોર વ્યક્તિ

32. 'કાળજું કંપવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ભયથી ધ્રૂજી ઊઠવું
B. મહેનત નિષ્ફળ જવી
C. એકાએક ગાયબ થઈ જવું
D. પ્રોત્સાહન આપવું

33. 'કૂવામાંનો દેડકો' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. સતત મુસાફરી કરનાર
B. સૌનું માર્ગદર્શન કરનાર
C. વિશાળ અનુભવ ધરાવનાર
D. મર્યાદિત જ્ઞાન ધરાવનાર

34. 'કોથળામાંથી બિલાડું કાઢવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. સાવ ઓછી સંખ્યામાં હોવું
B. છૂપું રહસ્ય જાહેર કરવું
C. પારકી બાબતમાં દખલ કરવી
D. દુઃખ સહન કરી નિર્ણય લેવો

35. 'ખભેખભા મિલાવવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. આકરો વળતો જવાબ આપવો
B. સાંભળવા તૈયાર ન થવું
C. ખાનગી વાતો જાહેર કરવી
D. સાથે મળીને કામ કરવું

36. 'ગળે પડવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. પરાણે વળગવું
B. જરાય અસર ન થવી
C. અતિ ઓછા સમયમાં
D. ધ્યાનમાં આવવું

37. 'ગળે ઊતરવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ભારે ગભરામણ થવી
B. વાત સમજમાં આવવી
C. ખોટી ચિંતા કરવી
D. અતિશય મોટો ભેદ

38. 'ગળે ટૂંપો દેવો' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. નાની વાતને ખૂબ મોટી કરવી
B. કોઈને આર્થિક ફાળો આપવો
C. જીવનનું સાધન છીનવી લેવું
D. પહેલાં જેવો સંબંધ ન રાખવો

39. 'ગળામાં હાડકું થવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. ભેદ જાહેર કરવો
B. મહેનત સફળ થવી
C. દ્વિધામાં મુકાવું
D. વાતથી સંતોષ થવો

40. 'ઘરના ભેદ બહાર પાડવા' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. સાંભળવા તૈયાર ન થવું
B. દુઃખમાં આશ્વાસન આપવું
C. ખાનગી વાતો જાહેર કરવી
D. ભય છોડીને સાહસ કરવું

41. 'ઘા પર મીઠું ભભરાવવું' રૂઢિપ્રયોગનો યોગ્ય અર્થ કયો છે?
A. મોટી આફત આવી પડવી
B. વાત ધ્યાનમાં લેવી
C. રહસ્ય સાચવી ન શકવું
D. દુઃખમાં વધારો કરવો

26 English Language and Grammar



Total Questions: 800

Tenses

01. Rita usually ___ the first bus to work.

A. take B. is take

C. taking D. takes

02. Listen! Someone ___ at the door.

A. knock B. are knocking

C. has knock D. is knocking

03. We ___ this house since 2018.

A. are owning B. have owned

C. have own D. owns

04. The train ___ before we reached the platform.

A. has leave B. was leave

C. had leaving D. had left

05. At eight last night, I ___ for my examination.

A. am studying B. have studied

C. study D. was studying

06. By next June, she ___ the course.

A. will completing B. has complete

C. will have completed D. will have complete

07. He ___ to Jaipur yesterday.

A. went B. has gone

C. goes D. had go

08. Water ___ at 100°C at standard atmospheric pressure.

A. is boil B. boils

C. boil D. has boiling

09. Look at those clouds! It ___ rain.

A. is going to B. has going to

C. was go to D. are going to

10. They ___ chess when the lights went out.

A. were playing B. are playing

C. have played D. plays

11. I ___ her twice so far this week.

A. am meeting B. had meet

C. meets D. have met

12. She ___ English for two hours and is still studying.

A. had study

B. has been studying

C. is study

D. have been studying

13. If he comes early, we ___ on time.

A. would left B. had left

C. will leaving D. will leave

14. When I was a child, I ___ in a village.

A. lived B. have lived

C. am living D. live

15. By the time the doctor arrived, the patient ___ asleep.

A. had fallen B. has fallen

C. was fall D. had fell

16. This time tomorrow, we ___ over the Arabian Sea.

A. will flying B. are fly

C. will be flying D. have fly

17. The office ___ at nine every weekday.

A. open B. is openning

C. opens D. has open

18. She ___ lunch yet.

A. did not ate B. is not eat

C. have not eaten D. has not eaten

19. I ___ my keys; I cannot unlock the door now.

A. had lose B. have lost

C. am lose D. has lost

20. The children ___ quietly at this very moment.

A. reads B. are reading

C. have readed D. is reading

LAKSHYAM ACADEMY

21. Before he retired, he ___ here for thirty years.
A. has worked B. had worked
C. is working D. had work

22. We ___ the museum last Sunday.
A. have visited B. visit
C. visited D. are visiting

23. By noon tomorrow, I ___ for six hours without a break.
A. will have working
B. will been working
C. will has been working
D. will have been working

24. She ___ the answer, so ask her.
A. is knowing B. know
C. knows D. have known

25. As soon as the bell rings, the pupils ___ outside.
A. would went B. had gone
C. will going D. will go

26. While I ___ home, it began to rain.
A. am walking B. was walking
C. have walked D. walks

27. He ___ the parcel ten minutes ago.
A. has received B. received
C. receives D. is receiving

28. How long ___ here up to now?
A. did you lived B. are you live
C. has you lived D. have you lived

29. The sun ___ in the east.
A. rise B. is rise
C. rises D. has rising

30. I ___ the report when you called yesterday.
A. am typing B. have typed
C. was typing D. types

31. They ___ the bridge by the end of last year.
A. have complete B. are completing
C. had completing D. had completed

32. She ___ at the library every Saturday.
A. studies B. study
C. is study D. have studied

33. Do not disturb him; he ___ an important letter.
A. write B. has write
C. are writing D. is writing

34. We ___ each other for a long time.
A. have known B. are knowing
C. knows D. have knew

35. The guests ___ before dinner was served.
A. had arrived B. has arrived
C. are arriving D. had arrive

36. He ___ television when I entered the room.
A. is watching B. have watched
C. watch D. was watching

37. I promise I ___ your book tomorrow.
A. would returned B. will returning
C. will return D. have return

38. By 2030, the company ___ ten new branches.
A. will have open B. will opening
C. will have opened D. will has opened

39. Neither of the two boys ___ absent yesterday.
A. was B. were
C. are D. have been

40. The farmers ___ in the field when the storm began.
A. are working B. has worked
C. works D. were working

41. She ___ her homework before she went to bed.
A. has finished B. is finishing
C. had finished D. had finish

42. It ___ continuously for three hours and has not stopped.
A. has been raining B. have been raining
C. had rain D. is rain

43. I ___ him at the station last night.
A. have seen B. saw
C. see D. am seeing

44. At this time yesterday, the team ___ for the match.
A. is preparing B. has prepared
C. prepares D. was preparing

45. My brother ___ in Surat at present.
A. are working B. has work
C. is working D. work

LAKSHYAM ACADEMY