

صحت و تعلیم، جسمانی جماعت سیکنڈائر

Fic. No.

Fic. No.

کل نمبر: 18

سیکشن (معروضی)

وقت: 20 منٹ

نوٹ۔ اس حصے کیلئے بھی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر یا دوبارہ لکھنے پر نمبر نہیں ملے گا۔
سوال نمبر 1: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھ دیں۔
(i) نیزے کے سیکٹر کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔

(د) 7

(ج) 6

(ب) 5

(الف) 4

(د) ٹھنڈی ہوئی

(ج) گرم ہوا

(ب) بیٹ سٹروک

(الف) سن سٹروک

(iii) **پھیپھڑے** نظام _____ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(د) تنفس

(ج) دوران خون

(ب) انہضام

(الف) عضلات

(iv) غذا کے بنیادی اجزاء _____ ہیں۔

(د) 8

(ج) 6

(ب) 4

(الف) 2

(v) بیڈمنٹن کورٹ کی سائیڈ گیلری کی چوڑائی _____ فٹ ہوتی ہے۔

(د) 1'

(ج) 1'-6"

(ب) 2'

(الف) 2'-2"

(vi) فٹ بال میں گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ _____ گز ہوتا ہے۔

(د) 8

(ج) 7

(ب) 6

(الف) 5

(vii) _____ میں صاف خون ہوتا ہے۔

(د) جلد

(ج) عروق شریک

(ب) شیریا نوں

(الف) وریڈوں

(viii) ریڑھ کی ہڈی میں خطرے کی طور پر _____ ختم ہوتے ہیں۔

(د) 5

(ج) 4

(ب) 3

(الف) 2

(ix) شٹل کا ک کے کل _____ پر ہوتے ہیں۔

(د) 20

(ج) 18

(ب) 16

(الف) 14

(x) بیڈمنٹن میں شارٹ سرس الریا _____ میٹر ہوتا ہے۔

(د) 5

(ج) 4

(ب) 3

(الف) 2

(xi) برآمد تنفس میں _____ خارج ہوتی ہے۔

(د) ہوا

(ج) نائٹروجن

(ب) کاربن ڈائی آکسائیڈ

(الف) آکسیجن

(xii) باسکٹ بال میں جو کھلاڑی _____ فاولز کرے۔ کھیل سے نکالا جاتا ہے۔

(د) 7

(ج) 6

(ب) 5

(الف) 3

(xiii) فٹ بال کی ٹیم میں _____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(د) 10

(ج) 9

(ب) 8

(الف) 7

(xiv) عورتوں کیلئے تھالی کا وزن _____ کلو ہوتا ہے۔

(د) 4

(ج) 3

(ب) 2

(الف) 1

(xv) فٹ بال کورٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔

(د) 45

(ج) 40

(ب) 35-50

(الف) 30-50

صحت و تعلیم، جسمانی جماعت سیکنڈائیر

وقت: 2 گھنٹے 40 منٹ

نمبر: 40

سیکشن ”ب“

سوال نمبر 2۔ مندرجہ ذیل میں سے صرف دس (10) کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| i۔ چائے کے فائدے اور نقصانات | ii۔ ہیضے کی روک تھام |
| iii۔ گول کمر کے چار وجوہات | iv۔ چٹاپاؤں |
| v۔ فٹ بال میں گول کک | vi۔ پانی کے چار فوائد |
| vii۔ وٹامن سی کے چار فوائد | viii۔ تھالی ٹھپکنے کے چار فاولز |
| ix۔ بیڈمنٹن کے فاولز | x۔ متوازن غذا کی تعریف |
| xi۔ تعلیمی جناسٹک پرنوٹ | xii۔ گردوں کے افعال بیان کریں |
| xiii۔ پھیپھڑوں پر نوٹ لکھیں | |

نمبر: 27

سیکشن ”ج“

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر 3۔ تعلیم الصحت کی تعریف کریں اور اس کے اغراض و مقاصد بیان کریں۔

سوال نمبر 4۔ چٹاپاؤں کی وضاحت کریں۔ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

سوال نمبر 5۔ نظام تنفس میں جواعضاء حصہ لیتے ہیں۔ ان کو تفصیل سے بیان کریں۔

سوال نمبر 6۔ 400 میٹر دوڑ کیلئے ٹریک بنائیں۔ اور اس دوڑ کے قوانین بیان کریں۔

سوال نمبر 7۔ پاکستان اور چین کے تعلقات پر مفصل نوٹ لکھیں۔

Result.PK