



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

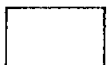
حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیزہ نسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف، ب، ج، د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) اوچی چھلانگ کارن وے کم از کم کتنا لمبا ہوتا ہے؟
الف۔ 16 میٹر ب۔ 15 میٹر ج۔ 20 میٹر د۔ 25 میٹر
- (ii) کھیل فرد کو کیسا بنانے میں مدد کرتے ہیں؟
الف۔ اچھا شہری ب۔ سرکاری ملازم ج۔ استاد د۔ دیہاتی
- (iii) 400 میٹر دوڑ میں ہر کھلاڑی کون سی گلی میں دوڑتا ہے؟
الف۔ مرضی سے دوڑ سکتا ہے ب۔ الاٹ شدہ ج۔ گلی تبدیل کر لیتا ہے د۔ اپنی گلی سے دوسری گلی میں آ سکتا ہے
- (iv) کس مریض پر پانی نہیں پھینکنا چاہیے؟
الف۔ آگ لگے ب۔ بخار کے ج۔ بچگی کے جھٹکے والے د۔ درج شدہ تمام
- (v) درج ذیل میں سے کھلاڑیوں کا وصف کیا ہے؟
الف۔ خود اعتمادی ب۔ قوانین کا احترام ج۔ قائدانہ صلاحیت د۔ درج شدہ تمام
- (vi) 400 میٹر دوڑ کا ٹریک کتنی گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ چھ ب۔ سات ج۔ پانچ د۔ آٹھ
- (vii) انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد ہے۔
الف۔ 236 ب۔ 656 ج۔ 356 د۔ 566
- (viii) جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے؟
الف۔ ایک کلوگرام ب۔ تین کلوگرام ج۔ دو کلوگرام د۔ چار کلوگرام
- (ix) اوچی چھلانگ میں کھلاڑی کو ہر بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟
الف۔ تین ب۔ چار ج۔ دو د۔ پانچ
- (x) ہاکی کا باقاعدہ آغاز کہاں سے ہوا؟
الف۔ لندن ب۔ پاکستان ج۔ سڈنی د۔ ایران
- (xi) ہاکی کے کھیل میں گراؤنڈ کس شکل کا ہوتا ہے؟
الف۔ مربع ب۔ مستطیل ج۔ ٹکون د۔ گول
- (xii) ہاکی کے میدان کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 1.56 میٹر ب۔ 1.75 میٹر ج۔ 1.55 میٹر د۔ 1.66 میٹر
- ہاکی کے میدان کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟
الف۔ 60 گز ب۔ 70 گز ج۔ 80 گز د۔ 90 گز
- بڈمنٹن میں کھیلنے کے لیے ریکٹ کے ساتھ کیا استعمال ہوتا ہے؟
الف۔ شٹل ب۔ گیند ج۔ اسٹک د۔ درج شدہ تمام

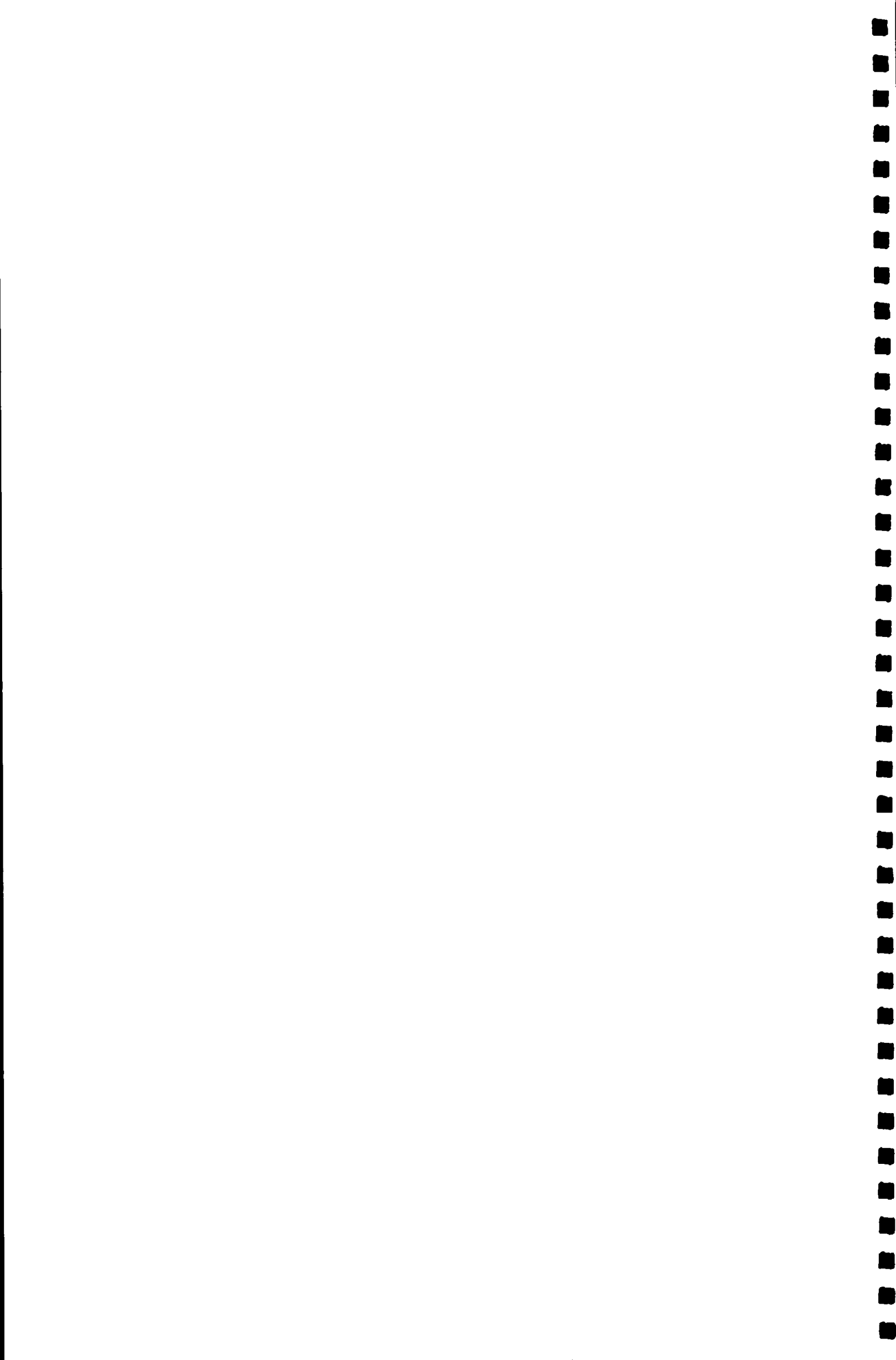


حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

مُل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 2: 40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے دس (10) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کیجیے۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (مُل نمبر: 30)

(10x3=30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) خوراک کے اجزائے ترکیبی کے نام لکھیں۔
- (ii) متوازن غذا کی تعریف کریں۔
- (iii) 400 میٹر دوڑ کا آغاز اور اختتام کہاں ہوتا ہے؟
- (iv) ہائی جپ کی اقسام کے نام لکھیں۔
- (v) پردٹین کے تین فوائد لکھیں۔
- (vi) اگر بجلی کا جھٹکا لگ جائے تو آپ کیا طبی امداد دیں گے؟
- (vii) سانپ کے ڈسنے کی کیا علامات ہیں؟
- (viii) غذا کے تعین کے کوئی سے تین اصول لکھیں۔
- (ix) عضلات کے فوائد لکھیں۔
- (x) نظام انہضام میں کون سے اعضاء کام کرتے ہیں؟
- (xi) ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول کیا ہیں؟
- (xii) روغنیات کی اقسام اور ان کے ذرائع لکھیں۔
- (xiii) ہاکی کی گیند کا محیط لکھیے۔
- (xiv) بیڈمنٹن میں سکورنگ کیسے کی جاتی ہے؟
- (xv) ہاکی اسٹک کے بارے میں لکھیں۔
- (xvi) بیڈمنٹن کے ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- (xvii) ہاکی کھیل میں وقفہ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟
- (xviii) ڈبل مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش لکھیں۔

(برائے طلباء)

(برائے طالبات)

(برائے طلباء)

(برائے طالبات)

(برائے طلباء)

(برائے طالبات)

حصہ سوم (مُل نمبر: 18)

(2x9=18)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: کھلاڑیوں کے اوصاف لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: 400 میٹر دوڑ کے قوانین تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: کھیلوں کی افادیت اور اہمیت بیان کریں۔

