



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 اور صفحات 2-1 پر مشتمل ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔
لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف، ب، ج، د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) قدیم زمانے میں اسیلوں کو _____ تقدس حاصل تھا۔
- الف - معاشرتی
ب - معاشی
ج - مذہبی
د - جسمانی
- (ii) اونچی چھلانگ لگاتے وقت کراس ہار کا گر جانا کیا کہلاتا ہے؟
- الف - ناکامی فاول
ب - برابری
ج - باری ضائع ہو جانا
د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) کس دوڑ میں کھلاڑی دوڑ کے دوران ٹریک سے باہر چلا جائے تو دوبارہ شامل نہیں ہو سکتا؟
- الف - 400 میٹر دوڑ
ب - 200 میٹر دوڑ
ج - 100 میٹر دوڑ
د - درج شدہ تمام
- (iv) سانپ اپنے _____ دائروں کے ذریعے زہر انسان میں منتقل کرتا ہے۔
- الف - سانسے والے دو
ب - آخری دو
ج - سانسے والے چار
د - پانچ
- (v) کون سی چیز ہماری خوراک کا لازمی حصہ ہے؟
- الف - چائے
ب - جوس
ج - پانی
د - دودھ
- (vi) اچھا کھلاڑی ثابت قدم اور _____ ہوتا ہے۔
- الف - خود اعتماد
ب - خود دار
ج - خود غرض
د - درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vii) وٹامن اے (A) کی کمی سے کون سی بیماری ہوتی ہے؟
- الف - بخار
ب - خارش
ج - بیری بیری
د - نظر کی کمی
- (viii) اونچی چھلانگ میں ہر جمپ کے لیے کھلاڑی کو کتنا وقت دیا جاتا ہے؟
- الف - 60 سیکنڈ
ب - 30 سیکنڈ
ج - 20 سیکنڈ
د - 40 سیکنڈ
- (ix) ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟
- الف - بیک لائن
ب - سائیڈ لائن
ج - گول لائن
د - فرنٹ لائن
- (ہماری طالبات)
- الف - پانچ
ب - تین
ج - چار
د - دو

یہاں کچھ نہ لکھا جائے

(برائے طلباء)	ہاکی بال کارنگ کیسا ہوتا ہے؟	(x)
ب- سرخ	الف- سفید	
د- درج شدہ میں سے کوئی نہیں	ج- سبز	
(برائے طالبات)	بیڈمنٹن میں سنگلز کا میچ کتنی گیمز پر مشتمل ہوتا ہے؟	
ب- 4	الف- 3	
د- درج شدہ میں سے کوئی نہیں	ج- 5	
(برائے طلباء)	ہاکی کے کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟	(xi)
ب- 60 منٹ	الف- 50 منٹ	
د- 80 منٹ	ج- 70 منٹ	
(برائے طالبات)	بیڈمنٹن شٹل میں کتنے پرتے ہوتے ہیں؟	
ب- 20	الف- 14	
د- 16	ج- 18	
(برائے طلباء)	ہاکی ایسوسی ایشن کی بنیاد کب رکھی گئی؟	(xii)
ب- 1887ء	الف- 1886ء	
د- 1889ء	ج- 1888ء	
(برائے طالبات)	سنگلز مقابلوں میں بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی کیا ہوتی ہے؟	
ب- 6.10 میٹر	الف- 5.18 میٹر	
د- درج شدہ میں سے کوئی نہیں	ج- 13.40 میٹر	

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی-II

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

کل نمبر حصہ دوم اور سوم: 48

وقت: 40: 2 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات طے 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 (کل نمبر: 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (10x3=30)

- (i) نشیات کے بارے میں ارشاد نبویؐ کیا ہے؟
- (ii) عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (iii) نشیات کی اقسام کے نام لکھیں۔
- (iv) ابتدائی طبی امداد کسے کہتے ہیں؟
- (v) معدنی نمکیات کے کیا فوائد ہیں؟
- (vi) آگ لگنے شخص کو آپ کیا طبی امداد دیں گے؟
- (vii) انسانی جسم پر نشیات کے کیا اثرات پڑتے ہیں؟
- (viii) سٹریڈل جھپ لگاتے وقت جسم کا زاویہ کیا ہونا چاہیے؟
- (ix) متوازن غذا کی تعریف کریں۔
- (x) 400 میٹر دوڑ کے زینوں کی پیمائش لکھیں۔
- (xi) ہاکی کے کھیل میں کن امور کی اجازت نہیں؟
- (xii) بیڈمنٹن میں درست سروس کا طریقہ لکھیں۔
- (xiii) ہاکی کے کھیل میں ٹیمیں سائیز کب تبدیل کرتی ہیں؟
- (xiv) کورٹ کی سطح سے پول کی بلندی کتنی ہوتی ہے؟
- (xv) گول لائن کی پیمائش لکھیں۔
- (xvi) بیڈمنٹن کے بین الاقوامی مقابلے کتنی گیمز پر مشتمل ہوتے ہیں؟
- (xvii) ہاکی کے میدان میں جھنڈیاں کیسے لگائی جاتی ہیں؟
- (xviii) بیڈمنٹن ریکٹ کے فریم کی لمبائی و چوڑائی لکھیں۔
- (xix) ہاکی کے کھیل میں پینالٹی سٹروک کا نشان کس جگہ لگایا جاتا ہے؟
- (xx) بیڈمنٹن کے کوئی سے تین فاول لکھیں۔

حصہ سوم (کل نمبر: 18)

(2x9=18)

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

- سوال نمبر ۳: کھیلوں کی افادیت اور اہمیت بیان کریں۔
- سوال نمبر ۴: 400 میٹر دوڑ لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: خوراک کے تعین کے اصول لکھیں۔