

# ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ-II امتحان 2008 و مابعد

حصہ معروضی

وقت: 20 منٹ

کل نمبر: 17

روٹنمبر: بندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا روٹنمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

تمام سوالات کے جوابات اسی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں۔

کاٹ کر یا کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لیڈ پنسل سے لکھے ہوئے جوابات غلط تصور ہوں گے۔

- سوال نمبر 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر ( ) کا نشان لگائیں۔
- 17
- (i) جیولین تھرو کرنے کے لئے وقت دیا جاتا ہے۔  
 (الف) 1.30 منٹ (ب) 1 منٹ (ج) 30 سیکنڈ (د) مرضی سے
- (ii) جیولین پھینکنے کے لئے دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (الف) 30 تا 36.50 میٹر (ب) 40 میٹر (ج) 40 سے 45 میٹر (د) 36.5 تا 45 میٹر
- (iii) بانی جمپ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔  
 (الف) 2 کلوگرام (ب) 1.5 کلوگرام (ج) 1 کلوگرام (د) 2.5 کلوگرام
- (iv) بانی جمپ میں کھازہ ہوتا ہے۔  
 (الف) 5x3 میٹر (ب) 4x4 میٹر (ج) 5x4 میٹر (د) 5x5 میٹر
- (v) ٹریک میں راہداریوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔  
 (الف) 1.22 میٹر (ب) 1.23 میٹر (ج) 1.20 میٹر (د) 1 میٹر
- (vi) چھوٹی آنت کی لمبائی تقریباً ہوتی ہے۔  
 (الف) 1.80 میٹر (ب) 1.60 میٹر (ج) 1.90 میٹر (د) 1.70 میٹر
- (vii) لبلبہ لمبا ہوتا ہے۔  
 (الف) 23 سم (ب) 32 سم (ج) 25 سم (د) 28 سم
- (viii) خوراک میں غذائی اجزاء کی مقدار ہوتی ہے۔  
 (الف) 8 (ب) 6 (ج) 7 (د) 10
- (ix) انسانی جسم میں تقریباً پانی ہوتا ہے۔  
 (الف) 50% (ب) 60% (ج) 70% (د) 80%
- (x) مارفیا کاسٹ ہے۔  
 (الف) سکھیا (ب) افون (ج) کونین (د) بیلا ڈونا
- (xi) ایڈز کاسٹ سے پہلے کب پتا چلا تھا؟  
 (الف) 1991ء (ب) 1971ء (ج) 1981ء (د) 1987ء

### صرف لڑکوں کے لئے

- (xii) باکی کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (الف) 91.40 میٹر (ب) 95.41 میٹر (ج) 90.41 میٹر (د) 100 میٹر
- (xiii) باکی کی ہر ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔  
 (الف) 11 کھلاڑی (ب) 12 کھلاڑی (ج) 14 کھلاڑی (د) 16 کھلاڑی
- (xiv) باکی میں کھیل کا دورانیہ ہوتا ہے۔  
 (الف) 70 منٹ (ب) 60 منٹ (ج) 80 منٹ (د) 90 منٹ
- (xv) باکی میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔  
 (الف) ہٹ ان سے (ب) سنر پاس سے (ج) ٹاس سے (د) ٹیس سے
- (xvi) باسکٹ بال کا کورٹ ہوتا ہے۔  
 (الف) 28x15 میٹر (ب) 30x15 میٹر (ج) 24x15 میٹر (د) 32x16 میٹر
- (xvii) نیٹرل زون کی پینٹنگ سبھی میٹر ہوتی ہے۔  
 (الف) 40x10 سم (ب) 10x10 سم (ج) 40x40 سم (د) 45x45 سم

### صرف لڑکیوں کے لئے

- (xii) بیڈمنٹن کا کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے؟  
 (الف) مربع (ب) مستطیل (ج) بیضوی (د) گول
- (xiii) بیڈمنٹن کے ریٹ کی فرش سے اونچائی ہوتی ہے۔  
 (الف) 1.50 میٹر (ب) 1.524 میٹر (ج) 1.452 میٹر (د) 1.610 میٹر
- (xiv) بیڈمنٹن میں شاٹ سروں ایریا ہوتا ہے۔  
 (الف) 1.98 میٹر (ب) 1.88 میٹر (ج) 1.75 میٹر (د) 1.89 میٹر
- (xv) ٹیبل ٹینس میں گیند کا وزن ہوتا ہے۔  
 (الف) 2.70 گرام (ب) 2.50 گرام (ج) 2.80 گرام (د) 2.60 گرام
- (xvi) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔  
 (الف) 2.74 میٹر (ب) 2.80 میٹر (ج) 2.47 میٹر (د) 2.67 میٹر
- (xvii) ٹیبل ٹینس میں گیند کا قطر ہوتا ہے۔  
 (الف) 50 ملی میٹر (ب) 45 ملی میٹر (ج) 40 ملی میٹر (د) 35 ملی میٹر

# ماڈل پیپر "صحت و جسمانی تعلیم"

برائے انٹرمیڈیٹ پارٹ۔ II امتحان 2008 و مابعد

حصہ انشائی

کل نمبر: 68

وقت: 40-2 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کریں۔

## حصہ اول

22x2=44

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) کھیل کی جامع تعریف تحریر کریں۔
- (ii) سپورٹس مین شپ سے کیا مراد ہے؟
- (iii) کھیل کے چار فوائد تحریر کریں۔
- (iv) اچھے کھلاڑی کے چار اوصاف تحریر کریں۔
- (v) کھلاڑی ملک کا سفیر ہوتا ہے۔ مختصر لکھئے۔
- (vi) نظامِ ہضم سے کیا مراد ہے؟
- (vii) چھوٹی آنت کی وضاحت کریں۔
- (viii) بلبہ کی وضاحت کریں۔
- (ix) عملِ جذب سے کیا مراد ہے؟
- (x) غذا کا آنتوں میں ہضم ہونا یا غذا کا کیلوس بننا تحریر کریں۔
- (xi) نظامِ عضلات سے کیا مراد ہے؟
- (xii) عضلات کی بناوٹ تحریر کریں۔
- (xiii) عضلات کے چار فوائد تحریر کریں۔
- (xiv) خوراک کے چھ اجزاء کے نام تحریر کریں۔
- (xv) لحمیات سے کیا مراد ہے؟
- (xvi) نشہ کی وضاحت کریں۔
- (xvii) روغنیات کے فوائد تحریر کریں۔
- (xviii) حیاتین الف کے فوائد تحریر کریں۔
- (xix) حیاتین ڈی کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔
- (xx) متوازن غذا کے اوصاف تحریر کریں۔
- (xxi) شروبات سے کیا مراد ہے؟
- (xxii) پاکستان میں استعمال ہونے والے شروبات کی فہرست لکھئے۔
- (xxiii) چائے کے فوائد اور نقصانات لکھئے۔
- (xxiv) سگھیا سے کیا مراد ہے؟
- (xxv) ابتدائی لمبی امداد سے کیا مراد ہے؟
- (xxvi) ابتدائی لمبی امداد میں انگریزی کے حروف A.B.C سے کیا مراد ہے؟

(xxvii) برقی رو سے متاثرہ شخص کی ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔

(xxviii) مصنوعی تنفس کا کوئی ایک طریقہ کار تحریر کریں۔

(xxix) 400 میٹر دوڑ کے کوئی سے چار ضابطے تحریر کریں

(xxx) جیولین تھرو میں دوڑنے کے راستہ کی وضاحت کریں۔

### صرف لڑکوں کے لئے

(xxxi) باکی میں پینٹنگی کارز کی وضاحت کریں۔

(xxxii) باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول کی وضاحت کریں۔

(xxxiii) باسکٹ بال میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست لکھئے۔

### صرف لڑکیوں کے لئے

(xxxi) بیڈمنٹن میں سروں اور سکور کرنے کے بارے میں لکھئے۔

(xxxii) بیڈمنٹن میں لیٹ (LET) سے کیا مراد ہے؟

(xxxiii) ٹیبل ٹینس میں ریکٹ کی وضاحت کریں۔

## حصہ دوم

8x3 = 24

8

8

8

8

8

نوٹ:- مندرجہ ذیل سوالات میں سے صرف تین کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3- نظام ہضم میں خوراک کے ہضم ہونے کے مدارج تحریر کریں۔

سوال نمبر 4- غذا کا تعین کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟

سوال نمبر 5- چائے پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔

سوال نمبر 6- غذیات سے کیا مراد ہے؟ انسانی صحت پر اس کے مضر اثرات تفصیلاً لکھئے۔

سوال نمبر 7- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ آتشک کی وضاحت کریں۔