

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا ٹیچن سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریورس یا سفید فلیڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Note:- You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice, which you think, is correct; fill that circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed.

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
سکول School	گھر House	کھیل Sports	کلب Club	ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔ It's a training institute for leader	1.
کوچ Coach	دوست Friend	کھلاڑی Player	شاگرد Pupil	معاشرہ میں مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ Who plays a positive role in society.	2.
ایک One	چھ Six	چار Four	تین Three	نیزہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ The Javlin consists of parts	3.
1.22 m میٹر	1.26 m میٹر	1.25 m میٹر	1.30 m میٹر	نیزہ پھینکنے میں دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہے۔ The width of runway in throwing the Javlin is	4.
14 m میٹر	25 m میٹر	20 m میٹر	45 m میٹر	ہائی جپ میں دوڑنے کے راستے کی لمبائی ہے۔ The length of runway in high jump is	5.
5 cm سم	7 cm سم	6 cm سم	4 cm سم	ہائی جپ میں کراس بار کی لمبائی کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of crossbar support in high Jump is	6.
7 cm سم	1.22 cm سم	6 cm سم	5 cm سم	400 میٹر ٹریک میں لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔ The thickness of lines in 400 m track is	7.
2008	2009	2010	2012	400 میٹر دوڑ میں فالس سٹارٹ کا قانون کس سال تبدیل ہوا۔ In which year the rule of false start is changed.	8.
رینن Renin	پروٹین Protein	گلیکوجین Glycogen	انسولین Insuline	جگر سٹور کرتا ہے۔ The Liver stores	9.
2.6 m میٹر	2.1 m میٹر	2.4 m میٹر	2.3 m میٹر	چھوٹی آنت کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of small intestine is	10.
کارڈیو ایک اینڈ Cardiac End	پیریٹونیم Peritoneum	ڈیوڈینم Duodenum	پائلورک ایک اینڈ Pyloric End	معدہ کے شروع والے حصے کو کہتے ہیں۔ The starting point of the stomach is called	11.
پنکریٹک جوس Pancratic juice	سلائیوا Saliva	گیسٹرک جوس Gastric Juice	گلیکوجین Glycogen	لبہ سے نکلنے والی رطوبت کو کہتے ہیں۔ The enzyme produce by pencrease is called	12.
نشاستہ Carbo hydrates	روغنات Fats	لحمیات Proteins	وٹامن Vitamins	خوراک کے کس جزو کو ٹشو بلڈر کہتے ہیں۔ Which component of food is called tissue builder	13.
پانچ 5	چار 4	تین 3	دو 2	لحمیات کو حاصل کرنے کے بڑے ذرائع ہیں۔ The major source of proteins are	14.
عضلاتی کمزوری Muscular weakness	گردوں کا نفل ہونا Kidney Failure	پھیپھڑوں کی بیماری Lungs Disease	ذیابیطس Diabetes	تباہ کنوشی وجہ بنتی ہے۔ Smoking is caused	15.
بڈمنٹن Badminton	گالف Golf	ہاکی Hockey	کرکٹ Cricket	(برائے طلباء) 55 میٹر کی بیک لائن کس کھیل کے گراؤنڈ میں ہوتی ہے۔ (For Boys) Which sports ground has 55 m back line	16.
بڈمنٹن Badminton	کرکٹ Cricket	باسکٹ بال Basket ball	ہاکی Hockey	(برائے طلباء) جب بال کس کھیل سے منسوب ہے۔ (For Boys) Jump ball is related to which sports	17.
60 cm سم	80 cm سم	76 cm سم	75 cm سم	(برائے طالبات) بڈمنٹن کورٹ کے نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The width of net in badminton court is	16.
2.25 m میٹر	2.50 m میٹر	2.74 m میٹر	2 m میٹر	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The lenght of table in table tennis is	17.

Part I

حصہ اول

- سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings.
- Briefly describe how sports leads to moral training. (i) مختصر بیان کریں کہ کھیل کس طرح اخلاقی تربیت کا سبب بنتے ہیں۔
- How does leadership training help in sports? (ii) کھیلوں میں قیادت کی تربیت کیسے معاون ہے؟
- The player is bound by time, why? (iii) کھلاڑی وقت کا پابند ہوتا ہے، کیوں؟
- What is meant by player adherence in sports? (iv) کھیل میں کھلاڑی کے استقامت سے کیا مراد ہے؟

Only for Boys

- Explain the "23 meter Area" in the game of Hockey. (v) ہاکی کھیل میں "23 میٹر ایریا" کی وضاحت کریں۔
- When the process of penalty corner completed in Hockey? (vi) ہاکی میں پنالٹی کورنر کا عمل کب مکمل ہوتا ہے؟
- Write down two Fouls in the game of Hockey. (vii) ہاکی کھیل کی دو بے ضابطگیاں تحریر کریں۔
- Explain a "Hit-in" in a Hockey game. (viii) ہاکی کھیل میں "ہٹ این" کی وضاحت کریں۔
- Explain "Held Ball" in Basketball. (ix) باسکٹ بال میں "ہیلڈ بال" کی وضاحت کریں۔
- Define "Throw-in" in Basketball. (x) باسکٹ بال میں "تھرو این" کی وضاحت کریں۔
- What is the "Travelling" in Basketball? (xi) باسکٹ بال میں "ٹریولنگ" سے کیا مراد ہے؟
- Explain the 8 second law in Basketball. (xii) باسکٹ بال میں 8 سیکنڈ کے قانون کی وضاحت کریں۔

Only for Girls

- Compare Double and Single play in Badminton. (v) بیڈمنٹن میں ڈبل اور سنگل کھیل کا موازنہ بیان کریں۔
- Write two rules of Badminton game. (vi) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کریں۔
- Write a note on "Side Gallery" of Badminton court. (vii) بیڈمنٹن کورٹ کی "سائیڈ گیلری" پر نوٹ لکھیں۔
- Write down two Service Fouls in Badminton. (viii) بیڈمنٹن میں سروس کے دو قواعد تحریر کریں۔
- Write down the measurements of "Net Assembly" in Table Tennis. (ix) ٹیبل ٹینس میں "نیٹ اسمبلی" کی پیمائش تحریر کریں۔
- What is meant by "Rally" in Table Tennis? (x) ٹیبل ٹینس میں "رالی" سے کیا مراد ہے؟
- Define "Server" in Table Tennis. (xi) ٹیبل ٹینس میں "سرور" کی وضاحت کریں۔
- What is a "Match" in Table Tennis? (xii) ٹیبل ٹینس میں "میچ" سے کیا مراد ہے؟

- سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $8 \times 2 = 16$
- Answer briefly any Eight parts from the followings.
- Which Javelin an athlete will use in Javelin throw? (i) نیزہ پھینکنے کیلئے کھلاڑی کون سا نیزہ استعمال کرے گا؟
- Explain the landing sector in Javelin. (ii) نیزہ کے لینڈنگ سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
- How tie break is solved in Javelin throw? (iii) نیزہ پھینکنے میں برابری کو کیسے حل کرتے ہیں؟
- Which point must be kept in mind for holding javelin? (iv) نیزہ پکڑتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- Write shape and measurement of crossbar supports in high Jump. (v) ہائی جپ میں ٹیکوں کی شکل اور پیمائش تحریر کیجئے۔
- Write weight and length of crossbar in High Jump. (vi) ہائی جپ میں کراس بار کا وزن اور لمبائی تحریر کیجئے۔
- Write down the technical stages of high Jump. (vii) ہائی جپ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجئے۔
- Write down the distance between landing area and uprights in high Jump. (viii) ہائی جپ میں لینڈنگ ایریا سے کھمبوں کا درمیانی فاصلہ تحریر کیجئے۔
- What kind of 'Start' may be used in 400 m race? (ix) 400 میٹر دوڑ میں کون سا سٹارٹ استعمال کیا جاسکتا ہے؟
- How lanes are selected in 400 m race? (x) 400 میٹر دوڑ میں گلیوں کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے؟
- In which races Starting Blocks are compulsory? (xi) کون سی دوڑوں میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہے؟
- How will an athlete finish his race in 400 m race? (xii) 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑی اختتام کیسے کرے گا؟

Sargodha Board-2024

--(2)--

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$ Answer briefly any Six parts from the followings.

- (i) چھوٹی آنت کی مختصر وضاحت کیجئے۔
 - (ii) غیر ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟
 - (iii) وٹامن "سی" کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
 - (iv) تمباکو نوشی کے دو نقصانات تحریر کیجئے۔
 - (v) ہیروئن کے انسانی جسم پر دو مضر اثرات تحریر کیجئے۔
 - (vi) خواب آور گولیاں نظام اعصاب پر کیا اثرات مرتب کرتی ہیں؟
 - (vii) ابتدائی طبی امداد میں A,B,C کی وضاحت کیجئے۔
 - (viii) جنسی بیماریاں پھیلنے کی کیا وجوہات ہیں؟
 - (ix) سوزاک کی دو علامات تحریر کیجئے۔
- Explain briefly the small intestine.
- What is meant by involuntary muscles .
- Write two benefits of vitamin "C"
- Write two disadvantages of smoking.
- Write two harmful effects of Heroin on the human body.
- What effects do sleeping pills have on the Nervous system.
- Explain A,B,C in first aid.
- What are the reasons for the spread of sexually Transmitted diseases.
- Write two symptoms of Gonorrhea.

Part II

Note: Attempt any Three Questions.

$8 \times 3 = 24$

- 5۔ تعلیم جسمانی کے فوائد تفصیلاً لکھئے۔
 - 6۔ نیزہ پھینکنے کے قوانین تفصیلاً تحریر کیجئے۔
 - 7۔ عضلات کی اقسام اور فوائد تفصیل سے تحریر کیجئے۔
 - 8۔ بجلی کا کرنٹ لگنے کی وجوہات علامات اور ابتدائی طبی امداد تحریر کریں۔
 - 9۔ ہاکی گراؤنڈ کا خاکہ تمام تربیاتی کٹوں کے ساتھ بنائیے۔ اور کھلاڑیوں کی پوزیشن بھی ظاہر کیجئے۔
- Write the benefits of Physical Education in detail.
- Write down the rules of javelin throw in detail.
- Write in detail the Types of Muscles and their benefits.
- Write the causes symptoms and first aid of electric shock.
- Draw the sketch of Hockey ground with all its measurements and show the position of players.

OR

Write a note on the following with regards of Table Tennis game

- (i) Laws of Service (ii) Referee

ٹیبیل ٹینس کھیل کے حوالے سے مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھئے۔

- (i) سروس کے قوانین (ii) ریفری



1254 – 1224 – 10000

دستخط امیدوار:-

انٹریٹ II پرچہ II سیشن 2019-21 to 2021-23

PAPER CODE 4423

کل نمبر 17

وقت: 20 منٹ صحت و تعلیم جسانی (معروضی)

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کٹ کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوال پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریسورس یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Note:- You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice, which you think, is correct; fill that circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Write PAPER CODE, which is printed on this question paper, on the both sides of the Answer Sheet and fill bubbles accordingly, otherwise the student will be responsible for the situation. Use of ink remover or white correcting fluid is not allowed.

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTIONS	Q-1
چار 04	تین 03	پانچ 05	دو 02	مصنوعی تنفس کے اہم طریقے ہیں۔ Important ways of artificial respiration are _____.	1.
سیر کرنا A walk	مطالعہ Study	جمناسٹک Gymnastic	کھیل Play	_____ is a natural process.	2.
دوست Friend	کھلاڑی Player	کوچ Coach	شاگرد Student	اطاعت اور فرض شناسی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ The spirit of obedience and duty is very high.	3.
نظام عضلات Muscular System	نظام دوران خون Blood Circulatory System	نظام انہضام Digestive System	نظام تنفس Respiratory System	غذا تحلیل ہونے کے عمل کو کہتے ہیں۔ The Procedure of dissolving of food is called.	4.
جلدی عضلات Dermal Muscles	استخوانی عضلات Skeletal Muscles	دھاری دار عضلات Stripped Muscles	غیر دھاری دار عضلات Un-Stripped Muscles	Voluntary Muscles are called _____.	5.
وٹامن ڈی Vitamin D	وٹامن بی Vitamin B	وٹامن سی Vitamin C	وٹامن اے Vitamin A	بیری بیری کا مرض _____ کی کمی سے لاحق ہوتا ہے۔ Disease of Beri Beri is caused by the deficiency of _____.	6.
فینس Fats	وٹامن Vitamin	پروٹینز Proteins	کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates	_____ کو "ٹشو بلڈرز" بھی کہتے ہیں۔ Are also called "Tissues Builders"	7.
کافی Coffee	لسی Lassi	چائے Tea	برانڈی Brandy	ایسا مشروب جس میں الکحل پائی جاتی ہے۔ A beverage that contains Alcohol is _____.	8.
تین 03	ایک 01	چار 04	دو 02	جاولن کے _____ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ Javelin consists of _____ parts.	9.
1.5 kg	2 kg	3 kg	1 kg	اوپنٹی چھلانگ میں کراس بار کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of cross bar in High Jump is _____.	10.
5,6,7,8	2,3,4,5	3,4,5,6	1,2,3,4	400 میٹر دوڑ میں پہلی قرعہ اندازی گلی نمبر کے لیے ہوگی۔ In 400 m race, First draw will be for lane no _____.	11.
انیمیا Anemia	پھیپھڑوں کا کینسر Lungs Cancer	بلڈ پریشر Blood Pressure	ذیابیطس Diabetes	سگریٹ پینے سے انسان کا شکار ہو جاتا ہے۔ _____ is caused by smoking in human.	12.
پانچ ہفتے 05 weeks	دو ہفتے 02 weeks	تین ہفتے 03 weeks	چار ہفتے 04 weeks	آتشک کا زمانہ سرایت تقریباً ہوتا ہے۔ The duration of Syphilis is approximately _____.	13.
ABD	ACD	ABC	ADC	ابتدائی طبی امداد کے تین اہم طریقوں کے نام ہیں۔ Names of three important procedures of First Aid is _____.	14.
ماساژ Massage	سوئے دیں Let him sleep	پانی پلائیں Give water	قے کروائیں Practice vomit	اگر کوئی فرد زہر کھالے تو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ If a person takes poison, the first thing to do is _____.	15.
110 میٹر 110 m	100 میٹر 100 m	91.40 میٹر 91.40 m	85 میٹر 85 m	(برائے طلباء) ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی ہوتی ہے۔ (Only for Boys) The length of Hockey ground is _____.	16.
570 گرام 570 g	567 گرام 567 g	565 گرام 565 g	560 گرام 560 g	(برائے طلباء) باسکٹ بال کھیل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ (Only for Boys) The weight of ball in Basketball game is _____.	17.
1.20 میٹر 1.20 m	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.83 میٹر 1.83 m	(برائے طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ (Only for Girls) The short service area of Badminton court is _____.	16.
بارہ Twelve	گیارہ Eleven	دس Ten	نو Nine	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس کی ایک گیم پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے۔ (Only for Girls) One game of Table Tennis consists of _____ points.	17.

Sargodha Board-2023

وارننگ: اس سوالیہ پرچہ پر اپنے رول نمبر کے سوا اور کچھ نہ لکھیں

1223 انٹر پارٹ II، پرچہ II سیشن 2019-21 to 2021-23

صحت و تعلیم جسمانی (انشائیہ) وقت: 40: 2 کھٹے کل نمبر: 68

Part----- I

حصہ----- اول

Answer briefly any Eight parts from the followings. 8×2=16

What is meant by mental and physical education?

Give a brief definition of sports.

Write two qualities of a good sportsman.

A player is bound by discipline write in short.

Only for Boys

When is a penalty corner awarded in hockey?

When is a free hit given in Hockey?

Write a short description of Hockey Ball.

When and how is a hockey game started.

Briefly explain the three-point field goal area in basketball.

How long is basketball game?

Write only the names of the basketball game officials.

What is net assembly called in Table tennis?

Only for Girls

Explain Badminton Racket in brief.

Write two fouls of service in the game of badminton.

Briefly explain the scoring system in badminton.

Write two rules of badminton game.

Briefly describe the "LET" in the game of Table Tennis.

What is meant by Rally in Table Tennis?

What is the weight and diameter of a Table Tennis ball?

What is net assembly called in Table tennis?

Answer briefly any Eight parts from the followings.

Write four fouls of Javelin throw.

Write a short note on structure of Javelin.

How is solved tie in Javelin throw?

Write two rules for Javelin throw.

Explain the landing area of high jump.

Explain the poles of high jump.

Write down the technical steps of high jump.

Write down the two fouls of high jump.

Briefly explain the heats in the 400 m race.

Describe the start steps in the 400 m race.

Why are staggers given in the 400 m race.

Write two fouls of 400 meters race.

سوال نمبر 2۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) ذہنی اور جسمانی تعلیم سے کیا مراد ہے؟

(ii) کھیلوں کی مختصر تعریف بیان کیجیے۔

(iii) اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں تحریر کیجیے۔

(iv) کھلاڑی نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ مختصر تحریر کیجیے۔

صرف طلباء کے لیے

(v) حاکم میں پنالتی کارزکب دیا جاتا ہے؟

(vi) حاکم میں فری ہٹ کب دی جاتی ہے؟

(vii) حاکم کی گیند کی مختصر وضاحت کیجیے۔

(viii) حاکم کھیل کا آغاز کب اور کیسے کیا جاتا ہے؟

(ix) باسکٹ بال میں تھری پوائنٹ فیلڈ گول ایریا کی مختصر وضاحت کیجیے۔

(x) باسکٹ بال کھیل کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟

(xi) باسکٹ بال کھیل کے آفیشلز کے صرف نام تحریر کیجیے۔

(xii) ٹیبل ٹینس میں نیٹ اسمبلی کسے کہتے ہیں؟

صرف طالبات کے لیے

(v) بیڈمنٹن ریکٹ کی مختصر وضاحت کیجیے۔

(vi) بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے دو فاولز لکھیں۔

(vii) بیڈمنٹن میں سکورنگ کے نظام کی مختصر وضاحت کیجیے؟

(viii) بیڈمنٹن کھیل کے دو ضابطے تحریر کیجیے۔

(ix) ٹیبل ٹینس کھیل میں لیٹ "LET" کی مختصر وضاحت کیجیے۔

(x) ٹیبل ٹینس میں ریلی سے کیا مراد ہے؟

(xi) ٹیبل ٹینس بال کا وزن و قطر کتنا ہوتا ہے؟

(xii) ٹیبل ٹینس میں "نیٹ اسمبلی" کسے کہتے ہیں؟

سوال نمبر 3۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ 8×2=16

(i) نیزہ پھینکنے کے کوئی سے چار فاولز لکھیں۔

(ii) نیزہ کی بناوٹ مختصر تحریر کریں۔

(iii) نیزہ میں برابری کیسے حل کی جاتی ہے۔

(iv) نیزہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کیجیے۔

(v) اونچی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی وضاحت کریں۔

(vi) اونچی چھلانگ کے پوز کی وضاحت کریں۔

(vii) اونچی چھلانگ کے تکنیکی مراحل تحریر کیجیے۔

(viii) اونچی چھلانگ کے دو فاولز تحریر کریں۔

(ix) 400 میٹر دوڑ میں ہیٹ کی مختصر وضاحت کریں۔

(x) 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے مراحل بیان کریں۔

(xi) 400 میٹر دوڑ میں زینے کیوں دیے جاتے ہیں۔

(xii) 400 میٹر دوڑ کے دو فاولز تحریر کریں۔



1246 – 1223 – 10000 P. T. O

Sargodha Board-2023

--(2)--

Answer briefly any Six parts from the followings.

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $6 \times 2 = 12$

Define Digestive system.

(i) نظام انہضام کی تعریف کریں۔

Briefly note on liver.

(ii) جگر پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Briefly explain voluntary muscles.

(iii) ارادی عضلات کی مختصر وضاحت کریں۔

Write down two benefits of fats.

(iv) روغنیات کے دو فوائد تحریر کریں۔

Define nutrition.

(v) خوراک کی تعریف کریں۔

Write down two effects of Defficiency of vitamin.

(vi) وٹامن کی کمی کے دو اثرات تحریر کریں۔

Define sexual hygiene.

(vii) جنسی حفظانِ صحت کی تعریف کریں۔

Briefly define First aid.

(viii) ابتدائی طبی امداد کی مختصر تعریف کریں۔

How do you say beverages.

(ix) مشروبات کے کہتے ہیں۔

Part II

حصہ دوم

Note: Attempt any Three Questions.

$8 \times 3 = 24$

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5. Discuss in detail how we can get benefits from the games.

5۔ ہم کھیلوں سے کیسے فوائد حاصل کر سکتے ہیں تفصیلاً بحث کریں۔

6. Write in detail the rules of 400 m race.

6۔ 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں۔

7. What is meant by balanced diet, explain its qualities.

7۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے۔ نیز اس کے اوصاف بیان کریں۔

8. Define First Aid . Write the characteristics of First aider.

8۔ ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجیے۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے کے اوصاف تحریر کیجیے۔

9. (For Boys)

9۔ (برائے طلباء)

Draw basketball court's sketch along with all measurements.

باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمائشوں کے ساتھ بنائیے۔

OR

یا

(For Girls)

(برائے طالبات)

Write the duties of badminton official in detail.

بیڈمنٹن میں آفیشلز کے فرائض تفصیل سے تحریر کریں۔

1246 – 1223 – 10000