

PAPER CODE 4421

کل نمبر 17

وقت: 20 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر 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 پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریسیور 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
اخبار نویسی Film watching	موسیقی Music	✓ کھیل Play	سیر Walk	فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہے۔ Proper use of leisure is	.1
✓ کھیل Playing	فلم بینی Film watching	سیر Walk	موسیقی Music	سماجی مقبولیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ What increases social popularity;	.2
17cm	18cm	✓ 16cm	15cm	مردوں کے لیے نیزے کی گرفت کی زیادہ سے زیادہ چوڑائی ہوتی ہے۔ The maximum width of grip of Javelin for men is,	.3
700g	650g	500g	✓ 600g	خواتین کے لیے نیزے کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of Javelin for women is;	.4
6m	5m	3m	✓ 4m	نیزہ پھینکنے کے دوڑنے کے راستے کی چوڑائی ہوتی ہے۔ The width of runway of throwing the Javelin is,	.5
6m	✓ 5m	4m	3m	اوپنی چھلانگ کے لینڈنگ ایریا کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔ The minimum length of landing area of high jump is;	.6
25m	✓ 15m	20m	10m	اوپنی چھلانگ کے دوڑنے کے راستے کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔ The minimum length of runway in high Jump is;	.7
3 min	2 min	1.5 min	1 min	اوپنی چھلانگ لگانے کی شروعات کرنی ہوتی ہے۔ High Jump starts within;	.8
غیر ارادی عضلات Involuntary muscles	جلدی عضلات Dermal muscles	ارادی عضلات Voluntary muscles	اسٹروانی عضلات Skeletal muscles	وہ عضلات جو انسانی جلد کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں۔ The muscles which are attached with human dermal are called.	.9
✓ 06	05	04	03	متوازن غذا میں غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ Balanced diet has food constituents.	.10
04	03	✓ 02	01	مشروبات کی اقسام ہوتی ہیں۔ Types of beverages are;	.11
5	4	✓ 3	2	ابتدائی طبی امداد کے اہم طریقے ہیں۔ Main methods of first aid are	.12
دوران خون Circulatory	عضلات Muscular	اعصاب Nervous	تنفس Respiratory	جسم کے جلنے سے نظام کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ System is damaged due to burning	.13
نارکوٹکس Narcotics	نیکوٹین Nicotine	مارفیا Marphia	✓ آرسینک Arsenic	سنگھیا کو انگریزی میں کہتے ہیں۔ Sankia is called in English	.14
05	✓ 04	03	02	کتابی لحاظ سے مصنوعی تنفس کے اہم طریقے ہیں۔ The number of important methods of artificial respiration according to book is,	.15
ٹچ لائن Touch line	گول لائن Goal line	✓ بیک لائن Back line	سائیڈ لائن Side line	(برائے طلباء) ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔ (For Boys) The width of hockey ground line is called;	.16
✓ 04	03	02	06	(برائے طلباء) ہاکی گراؤنڈ کو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ (For Boys) Hockey ground is divided into parts	.17
80cm	72cm	✓ 76cm	70cm	(برائے طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The width of back gallery of Badminton Court is;	.16
✓ 16	12	15	13	(برائے طالبات) شٹل میں پروں کی تعداد ہوتی ہے۔ (For Girls) The number of feathers of shuttle is;	.17

Answer briefly any Six parts from the followings.

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

What is meant by muscular system

(i) نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟

Write four characteristics of Balanced diet?

(ii) متوازن غذا کے چار اوصاف لکھیے؟

What is meant by calorie?

(iii) حرارہ سے کیا مراد ہے؟

What is morphia?

www.FGSTUDY.com

(iv) مارفیا کیا ہے؟

What is meant by ABC, The most important method of first aid?

www.FGSTUDY.com

www.FGSTUDY.com

(v) ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقہ ABC سے کیا مراد ہے؟

Write two benefits of tea

(vi) چائے کے دو فوائد لکھیے؟

Define first aid?

(vii) ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے؟

Describe kinds of Beverages

(viii) مشروبات کی اقسام بیان کریں؟

Write a brief note on Coffee?

FGSTUDY.com

(ix) کافی پر مختصر نوٹ لکھیں؟

Part II

حصہ دوم

Note: Attempt any Three Questions.

$8 \times 3 = 24$

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

Write down the Importance of games with reference to The Modern age:-

5- موجودہ دور کے حوالے سے کھیلوں کی اہمیت بیان کیجئے۔

Write the personal penalties in hockey?

6- ہاکی میں شخصی سزاؤں پر نوٹ لکھیں؟

.....OR.....

Write a note on badminton history?

FGSTUDY.com

بیڈمنٹن کھیل کی تاریخ پر نوٹ لکھیں؟

FGSTUDY.com

FGSTUDY.com

Write down the rules and regulations of Javelin throw.

7- نیزہ پھینکنے کے قوانین و ضوابط تحریر کریں۔

Write down the definition of Balance diet and write indetail

8- متوازن غذا کی تعریف کیجئے نیز اسکے اوصاف تفصیل سے بیان کیجئے۔

characteristics of Balance diet.

Describe The basic principles and distinctive features of first aid.

9- ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول اور خصوصیات تحریر کیجئے۔

PAPER CODE 4422

کل نمبر 17

وقت: 20 منٹ

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی)

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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ 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۔ انک ریورس 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
بیماری Illness	دولت Wealth	اُداسی Sadness	ذہنی نشوونما Mental development	یہ کھیل کا فائدہ ہے۔ It is benefit of game.	.1
امیر Rich	تفکرات Stress	غرور Proudness	رفتار Speed	یہ اچھے کھلاڑی کا وصف ہے۔ A good Player has	.2
آٹھ 8	دو 2	چھ 6	چار 4	خوراک کے اجزاء ہیں۔ There are components of food.	.3
25 Mint	20 Mint	15 Mint	10 Mint	ٹیلین معده میں اثر کرتی ہے۔ Tielain effects on stomach	.4
کمر کے Back	چھاتی کے Chest	پانچوں کے Legs	گردن کے Neck	بڑے عضلات ہوتے ہیں۔ The Big muscles are	.5
پھیپھڑے Lungs	پانچوں Legs	پانچوں Bones	آنکھیں Eyes	وٹامن ڈی کی وجہ سے کمزور ہو جاتی ہیں۔ Deficiency of vitamin D caused the weekness of	.6
پروٹین Protein	چکنائی Fats	وٹامنز Vitamins	نشاستہ Carbohydrates	خوراک کا ایندھن کہلاتا ہے۔ They are know as a foyal	.7
سپرنگ شو سے With Springs shows	پول کی مدد سے Help of Pole	دو پانچوں پر Two Legs	ایک پانچ One Leg	اوپرچی چھلانگ میں اجازت ہوتی ہے چھلانگ لگانے کی۔ Athlete allows jump with	.8
30°	29°	28°	27°	نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ The angle of the Sector of Javelin is	.9
6	10	8	7	ایک معیاری ٹریک کی گلیوں کی تعداد ہوتی ہے۔ The number of Lane in a standred track	.10
3	2	4	5	منشیات کی اقسام ہوتی ہیں۔ The kinds of norcotics are	.11
4	5	3	2	مشروبات کی اقسام ہوتی ہیں۔ The kinds of Beverage are	.12
پانچ 5	چار 4	دو 2	تین 3	بنیادی شکستگی کتنی قسم کی ہوتی ہے۔ The main fractures are How many kinds.	.13
پانچ 5	چار 4	دو 2	چھ 6	مصنوعی تنفس دینے کے کتنے طریقے ہوتے ہیں۔ How many kinds of artificial respiration.	.14
1985 A.D	1987 A.D	1983 A.D	1989 A.D	ایڈز کے وائرس کو پیرس میں دریافت کیا گیا۔ Aid virus discovered in Paris is	.15
بارہ 12	دس 10	نو 9	گیارہ 11	(برائے طلباء) ہاکی میں کھیلنے والے سیٹ میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں۔ (Only for Boys) How many Players are in playing sett in Hockey	.16
40 CM	73.9 CM	74.9 CM	70 CM	(برائے طلباء) باسکٹ بال کا زیادہ سے زیادہ محیط ہوتا ہے۔ (Only for Boys) The maximum circumference of Basket Ball	.17
1.50 میٹر	1.83 M	1.20 M	1.98 Meter	(برائے طالبات) بیڈمنٹن کورٹ کا شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ (Only for Girls) The width of short service area of Badminton is	.16
پانچ 5	چار 4	دو 2	تین 3	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس میں کتنے پوائنٹس کے بعد سروس چینج ہوتی ہے۔ (Only for Girls) After how many Points Service change in Table Tennis.	.17

Answer briefly any Six parts from the followings.

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

Explain the different stages of food Digestion.

(i) غذا کے ہضم ہونے کے مدارج کے نام بیان کریں۔

Describe the Importance of Muscles.

(ii) عضلات کی اہمیت واضح کریں۔

Describe the Merits of Tea?

(iii) چائے کے فوائد بیان کریں۔

Narcotics are curse Explain.

(iv) ”نشہ ایک لعنت ہے“ وضاحت کریں۔

Explain The Nutrition?

(v) غذائیت سے کیا مراد ہے؟

Why Vitamin-D is essential for us.

(vi) وٹامنز (D) ڈی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟

What is Sex Hygiene?

(vii) جنسی حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

Explain the importance way of First Aid.

(viii) ابتدائی طبی امداد کے اہم ترین طریقے بیان کریں۔

Describe the Electric Shock, Define Safty measures of electric

(ix) ”بجلی کا جھٹکا“ سے کیا مراد ہے بچاؤ کے اقدامات کی وضاحت کریں مختصراً

shock in short.

Part II

حصہ دوم

Note: Attempt any Three Questions.

$8 \times 3 = 24$

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

5. What criteria would you suggest to assess a good player?

5۔ آپ کے نزدیک ایک اچھے کھلاڑی کو جانچنے کا کیا معیار ہے؟

6. Describe the rules of 400m Race in detail.

6۔ 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے بیان کریں۔

7. Write down names and structure of organs that takes part

7۔ نظام انہضام میں حصہ لینے والے اعضاء کے نام اور ساخت بیان

in Digestive system.

کیجئے۔

8. Explain any one method of artificial respiration.

8۔ مصنوعی تنفس کے کسی ایک طریقے کی وضاحت کیجئے۔

9. Explain the penalty Corner in Hockey Game in detail.

9۔ ہاکی میں پنلٹی کارنر کی تفصیل سے وضاحت کریں۔

OR

Describe the duties of a referee in Table Tennis in detail.

ٹیبل ٹینس میں ریفری کے فرائض تفصیل سے لکھیں۔

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 پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر 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 پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ انک ریموور 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
گھڑ سواری Horse riding	تیراکی Swimming	کھیل Sports	تعلیم Education	کن سے باہمی تعلقات میں اضافہ ہوتا ہے؟ Things that increase interpersonal relation.	.1
بے خوابی Sleepless	سستی Laziness	خوف Fear	خود اعتمادی Confidence	کھیل انسان میں پیدا کرتے ہیں۔ Sports enhance	.2
نظام اعصاب Nervous system	نظام دوران خون Circulatory system	نظام ہضم Digestive system	نظام عضلات Muscular system	جسم کو حرکت کے قابل بناتے ہیں۔ Permits movement of body.	.3
دماغ Brain	دل Heart	جگر Liver	معدہ Stomach	شکر کا ذخیرہ کرتا ہے۔ Which store glucose?	.4
حیاتین Vitamins	نشاستہ Carbohydrates	روغنیات Fats	لحمیات Proteins	خوراک کا ایندھن کہتے ہیں۔ Which called fuel food?	.5
لسی Lassi	کوکو Cocoa	کافی Coffee	چائے Tea	سن سٹروک سے بچاتی ہے۔ The drink that protect from sun stroke	.6
30°	29°	28°	27°	جیولن تھر میں سیکٹر کا زاویہ ہوتا ہے۔ The angle of the javelin throw sector is:-	.7
4 cm	1 cm	3 cm	2 cm	ہر راؤنڈ مکمل ہونے کے بعد اس بار اونچی کی جائیگی۔ The cross bar will be raised after each	.8
چوکور Square	تکون Triangle	بیضوی Ovel	گول Circle	400 میٹر دوڑ میں ٹریک ہوتا ہے۔ The shape of trake	.9
سیسکا Arsenic	افیون Opion	مٹھائی Sweets	سگریٹ Cigrate	نکوٹین پایا جاتا ہے۔ Nicotine found in:-	.10
ایڈز Aids	شنگورڈ Chancroid	سوزاک Genozzhoea	آتشک Syphilis	جراثیم گونوکوکس کہتے ہیں۔ Called gonococcus germs.	.11
20 منٹ	15 منٹ	10 منٹ	5 منٹ	جلتے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی سے دھوتے ہیں۔ Burnt part wash with cold water.	.12
25%	21%	12%	16%	ہوا میں آکسیجن ہوتی ہے۔ Air contains oxygen.	.13
50-70%	50-40%	50-60%	50-30%	سانپ کے تازہ زہر میں فیصد پانی ہوتا ہے۔ Fresh posion of snake contains how much water.	.14
7	6	5	4	متوازن غذا کے اجزاء ہیں۔ The components of balanced diet are	.15
سنٹر پاس Centre pass	ہٹ ان Hit in	فری ہٹ Free hit	بیک پاس Back pass	(برائے طلباء) ہاکی کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔ (For Boys) The start of hockey game with:	.16
750 G	650 G	550 G	450 G	(برائے طلباء) باسکٹ بال کا وزن ہوتا ہے۔ (For Boys) The weight of basket ball is:	.17
1.98 M	1.96 M	1.94 M	1.92 M	(برائے طالبات) بیڈمنٹن میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ (For Girls) Short Service Area of badminton is	.16
78 cm	76 cm	74 cm	72 cm	(برائے طالبات) ٹیبل ٹینس میں میز کی اونچائی ہوتی ہے۔ (For Girls) The height table in table tennis is	.17

دستخط امیدوار:

SGD-12-23 UC

پرچہ II سیشن 2019-21 to 2021-23

ڈی ڈاٹ کام

PAPER CODE 4423

صحت و تعلیم جسمانی (معروضی) وقت: 20 منٹ کل نمبر 17

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 پین 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۔ انک ریورر یا سفید لٹیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

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. ایف

(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	ایک فطری عمل ہے۔ _____ 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	ارادی عضلات کو کہتے ہیں۔ 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.
لیپس Fats	وٹامن Vitamin	پروٹینز Proteins	کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates	_____ کو "ٹیسوز بلڈرز" بھی کہتے ہیں۔ Are also called "Tissues Builders"	7.
کانی 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	جاولین کے _____ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ Javelin consists of _____ parts	9.
1.5 kg	2.02 kg	3.03 kg	4.01 kg	اوپچی 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.
اینیمیا 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	آتھک کا زمانہ سرایت تقریباً ہوتا ہے۔ The duration of Syphilis is approximetely	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	سونے 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	567 گرام	565 گرام	560 گرام	(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	1.50 میٹر	1.98 میٹر	1.83 میٹر	(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.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

Answer briefly any Six parts from the followings.

6x2=12

سوال نمبر 4۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

Define Digestive system.

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

(i) نظام انہضام کی تعریف کریں۔

Briefly note on liver.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

(ii) جگر پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Briefly explain voluntary muscles.

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

(iii) ارادی عضلات کی مختصر وضاحت کریں۔

Write down two benefits of fats.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

(iv) روغنیات کے دو فوائد تحریر کریں۔

Define nutrition.

Y.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

(v) خوراک کی تعریف کریں۔

Write down two effects of Deficiency of vitamin.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

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

Define sexual hygiene.

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

(vii) جنسی حفظانِ صحت کی تعریف کریں۔

Briefly define First aid.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

(viii) ابتدائی طبی امداد کی مختصر تعریف کریں۔

How do you say beverages.

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

(ix) شروبات کے کتے ہیں۔

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

Part II

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

Note: Attempt any Three Questions.

COM

FGSTUDY.COM

8x3=24

FGSTUDY.COM

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

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

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

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

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

Y.COM

FGSTUDY.COM

FGS

6۔ 400 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیلاً تحریر کریں۔

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

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

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

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

Y.COM

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

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

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

9. (For Boys)

UDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

9۔ (برائے طلباء)

Draw basketball court's sketch along with all measurements.

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ مکمل پیمانوں کے ساتھ بنائیے۔

FGSTUDY.COM

OR

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

FGSTUDY.COM

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

(For Girls)

Write the duties of badminton official in detail.

M

FGSTUDY.COM

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام

بیڈمنٹن میں آفیشلز کے فرائض تفصیل سے تحریر کریں۔

ایف جی اسٹڈی ڈاٹ کام