

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ اپنی جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کر یا لٹک کر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

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 in your answer book. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling up two or more circles will result no mark.

SECTION-A

Q.1	Questions / سوالات	A	B	C	D
1.	400 میٹر دوڑ کے خط اختتام کی لائن کی موٹائی ہوتی ہے۔ The width of finish line of 400 m race is:	2 سینٹی میٹر 2 cm	3 سینٹی میٹر 3 cm	4 سینٹی میٹر 4 cm	5 سینٹی میٹر 5 cm
2.	تباہ کن نوشی سے خطرناک بیماری لاحق ہوتی ہے۔ The dangerous disease caused due to smoking is:	ایڈز AIDS	ٹائیفائیڈ Typhoid	کینسر Cancer	تھنڈ Cholera
3.	شکروز کا انکیوشن پیریڈ ہوتا ہے۔ The incubation period of chancroid is:	3 تا 5 دن 3-5 days	2 تا 4 دن 2-4 days	2 تا 6 دن 2-6 days	3 تا 6 دن 3-6 days
4.	جلے ہوئے حصوں کو پانی میں ڈبوئے ہیں۔ The burnt parts of the body are dipped in cold water for:	40 منٹ 40 min	10 منٹ 10 min	30 منٹ 30 min	20 منٹ 20 min
5.	حیات پرور مادے ہوتے ہیں۔ Nourishing foods are parts of:	لحمیات Proteins	روغنیات Fats	وٹامن Vitamin	نمکیات Minerals
6.	بیلاڈونا ایک قسم کی _____ ہے۔ Belladonna is a kind of:	بوٹی Herb	پتے Leaves	جڑ Root	تنے Stem
7.	کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ _____ plays the central role in success:	نیند Sleep	ٹیم سپرٹ Team spirit	دوڑ Running	خوراک Diet
8.	کھلاڑی کی شخصیت کو بڑھاتی ہے۔ Enhance the personality of a player:	غریب صورتی Beauty	شان و شوکت Politeness	نیند Sleep	خوراک Diet
9.	شکر کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے۔ _____ converts sugar into glucose:	مالتیز Maltase	اریپسن Eripson	رینن Renin	پپسین Pepsin
10.	وہ عضلات جو انسان کی مرضی کے تابع نہیں ہوتے۔ The muscles which are not under the control of a human:	ارادی عضلات Voluntary muscles	غیر ارادی عضلات Involuntary muscles	قلبی عضلات Cardiac muscles	استخوانی عضلات Skeletal muscles
11.	کون سا مشروب قبض پیدا کرتا ہے؟ Which drink causes constipation?	چائے Tea	لسی Lassi	پانی Water	شریت Syrup
12.	بیزے کے ٹوک دار سرے کو کہتے ہیں۔ The pointed metallised end of a javelin is called.	شافت Shaft	ٹیل Tail	ہیڈ Head	گریپ Grip
13.	سلویسٹر کے مصنوعی طریقہ تنفس میں مریض کو _____ کے بل لٹایا جاتا ہے۔ In silvester artificial respiratory method, the patient is laid _____ side:	منہ Mouth	پہلو Lateral	پیشہ Back	سر Head long
14.	کراس بار پر رکھنے والے ٹیکوں کی لمبائی ہوتی ہے۔ The length of supports for putting on a cross bar is:	6 سینٹی میٹر 6 cm	4 سینٹی میٹر 4 cm	2 سینٹی میٹر 2 cm	3 سینٹی میٹر 3 cm
15.	وٹامنز کی اقسام ہیں۔ Types of vitamins are:	4	5	6	7

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

16.	ہاکی گول پوسٹوں کی اونچائی ہوتی ہے۔ The height of a hockey goal post is:	2 میٹر 2 m	2.14 میٹر 2.14 m	2.20 میٹر 2.20 m	2.44 میٹر 2.44 m
17.	باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ہوتا ہے۔ The duration of time out in basketball is:	2 منٹ 2 min	3 منٹ 3 min	1 منٹ 1 min	4 منٹ 4 min

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

16.	بیڈمنٹن کورٹ میں شارٹ سروس ایریا ہوتا ہے۔ Short service area in a badminton court is:	1.50 میٹر 1.50 m	1.98 میٹر 1.98 m	1.90 میٹر 1.90 m	2.98 میٹر 2.98 m
17.	ٹیبل ٹینس ٹیبل کے بال کا وزن ہوتا ہے۔ The weight of a table tennis ball is:	2.8 گرام 2.8 g	2.5 گرام 2.5 g	2.7 گرام 2.7 g	2.6 گرام 2.6 g

Health & Physical Education

H.S.S.C (12th) 1st Annual 2023

صحت و تعلیم جرمانی

Time : 2:40 Hours

Paper (II)

پہچ

SWL-12-23

وقت : 2:40 گھنٹے

Marks : 68

Subjective

انشائی

نمبر : 68

Note:- Section B is compulsory. Attempt any three (3) questions from Section C. ٹوٹ: حصہ دوم لازمی ہے۔ حصہ سوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

SECTION - B حصہ دوم

2. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

2۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Describe that 'sports is a natural activity'.
- How do sports give determination to a player?
- How does a good player abide by laws?
- Write down two qualities of a good player.

- کھیل ایک فطری سرگرمی ہے۔ بیان کیجئے۔
- کھیل سے کھلاڑی میں مستقل مزاجی آتی ہے۔ کیسے؟
- ایک اچھا کھلاڑی قانون کا کیسے پابند ہوتا ہے؟
- اچھے کھلاڑی کی دو خوبیاں بیان کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کے لئے)

- Write down the weight of a hockey ball.
- How does the game of hockey start?
- When is a goal awarded in the game of hockey?
- Write down the length and height of a hockey goal post.
- Write down a short note on the start of a basketball match.
- Write down about team bench area in basketball.
- Explain held ball in basketball.
- What is meant by 'Jump ball' in basketball?

- ہاکی بال کا وزن لکھئے۔
- ہاکی کھیل کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- ہاکی میں گول کب دیا جاتا ہے؟
- ہاکی گول پوسٹ کی لمبائی اور اونچائی لکھئے۔
- باسکٹ بال میچ کے آغاز پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- باسکٹ بال ٹیم بینچ ایریا کے بارے میں مختصر وضاحت لکھئے۔
- باسکٹ بال میں ہیلڈ بال کی وضاحت کیجئے۔
- باسکٹ بال میں جمپ بال سے کیا مراد ہے؟

(Only for Girls)

(صرف طالبات کے لئے)

- Write down the measurement of short service area in badminton game.
- Write down a short note on shuttle cock in badminton.
- Write down the measurement of back gallery in badminton.
- Write down a short note on badminton racket.
- Write down the length and width of the table in table tennis.
- Write down a short note on table tennis net.
- Write down two rules of service in table tennis.
- How many 'sets' are there in a table tennis match?

- بیڈمنٹن کھیل میں شارٹ سرویس ایریا کی پیمائش لکھئے۔
- بیڈمنٹن میں شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- بیڈمنٹن میں بیک گیلری کی پیمائش لکھئے۔
- بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل میز کی لمبائی اور چوڑائی لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل نیٹ پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل سرویس کے دو قوانین لکھئے۔
- ٹینس ٹیبل میں ایک میچ کتنے سیٹس پر مشتمل ہوتا ہے؟

3. Write short answers to any Eight parts.

(8x2=16)

3۔ کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down briefly the history of Javelin throw.
- Explain scratch line in javelin.
- Write down two rules of javelin throw.
- Explain ark in javelin throw.
- Explain first principle of tie in high jump.
- Explain landing area in high jump.
- How the strength of cross bar is checked?
- 400 metres race is called 'Man Killer'. Explain.
- Write the staggers of second and third lane in 400 metres race
- An athlete's performance in the 400 metres race depends on what?
- How to determine position in 400 metres race.
- Describe the poles of high jump.

- نیڑہ پھینکنے کی تاریخ مختصر وضاحت کیجئے۔
- نیڑہ میں سکرچ لائن کی وضاحت کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کے دو قوانین تحریر کیجئے۔
- نیڑہ پھینکنے کی قوس کی وضاحت کیجئے۔
- اونچی چھلانگ میں برابر کی پہلی اصول کی وضاحت کیجئے۔
- اونچی چھلانگ میں اٹھارے کی وضاحت کیجئے۔
- کر اس بار کی مضبوطی کیسے چیک کی جاتی ہے؟
- 400 میٹر دوڑ کو کون کن کہتے ہیں۔ وضاحت کیجئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں دوسری اور تیسری گلی کے زینے لکھئے۔
- 400 میٹر دوڑ میں اچھلت کی کارکردگی کا انحصار کس پر ہوتا ہے؟
- 400 میٹر دوڑ میں پوزیشن کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟
- اونچی چھلانگ کے پولز کی وضاحت کیجئے۔

4. Write short answers to any Six parts.

(6x2=12)

4۔ کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down a short note on liver.
- Write down any two benefits of muscles.
- Write down two benefits of vitamin A.
- Write down any two benefits of fats.
- Write down some demerits of narcotics.
- What is the first aid for arsenic?
- Describe two causes of sexual diseases.
- Write down two benefits of tea.
- Define first aid.

- جگر پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- عضلات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- وٹامن A کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- روغنیات کے کوئی سے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- منشیات کے چند نقصانات تحریر کیجئے۔
- سکھیا کے لیے ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟
- جنسی امراض کی دو وجوہات بیان کیجئے۔
- چائے کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- ابتدائی طبی امداد کی تعریف کیجئے۔

SECTION C حصہ سوم

Note: Attempt any Three questions. Each question carries Eight (08) Marks.

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔ ہر سوال کے آٹھ (08) نمبر ہیں۔

- Define sports and write the importance of sports in the present era.
- Write down rules and regulations of high jump.
- What is meant by beverages? Write types of beverages also in detail?
- What is meant by sex hygiene? Write a note on syphilis.
- Draw a sketch of hockey ground with dimensions.

- کھیل کی تعریف کیجئے اور موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت تفصیلاً تحریر کیجئے۔
- اونچی چھلانگ کے قواعد و ضوابط تحریر کیجئے۔
- مشروبات سے کیا مراد ہے؟ نیز مشروبات کی اقسام تفصیل سے تحریر کیجئے۔
- جنسی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ آئٹک پر مختصر نوٹ لکھئے۔
- ہاکی کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔

OR

یا

Write down a detail note on scoring system in badminton game.

ٹینس ٹیبل میں سکورنگ کے نظام پر تفصیلاً نوٹ لکھئے۔

322-423-1A-6500