Roll No. [| | | | |] Answer Sheet No. ______________

Sig. of Candidate: ______________ Sig. of Invigilator: ______________

StudentBounty.com

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-I

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

حصہ اوّل (کل نمبر:12)

وقت: 20منٹ

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر1: دیے گئے الفاظ یعنی الف،ب،د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

(i) ''جسمانی تعلیم ایسا طریقہ تعلیم ہے،جس میں جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے بچے کے کردار اور دیگر جسمانی، ذہنی اور روحانی صلاحیتوں کی متوازن نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں''۔
جسمانی تعلیم کی یہ تعریف کس نے کی ہے؟

الف۔ لے۔مین۔ایف ب۔ ایڈورڈ کاک ج۔ سقراط د۔ وحید مغل

(ii) انسانی جسم میں کتنے نظام کام کر رہے ہیں؟

الف۔ 9 ب۔ 10 ج۔ 11 د۔ 14

(iii) جمناسٹک کو پہلی بار اولمپک گیمز میں کس سال شامل کیا گیا؟

الف۔ 1896ء ب۔ 1895ء ج۔ 1869ء د۔ 1879ء

(iv) جسم کے اوپر اور نیچے دونوں دھڑوں میں خوبصورت تناسب کا نام------------ ہے۔

الف۔ قد ب۔ قامت ج۔ صورت د۔ جسم

(v) ڈاک دوڑ میں----------- لکڑی یا دھات کا بنا ہوتا ہے۔

الف۔ بیٹن ب۔ بال ج۔ شٹل د۔ ریکٹ

(vi) گولہ کتنے فٹ قطر کے دائرے سے پھینکا جاتا ہے؟

الف۔ سات فٹ ب۔ آٹھ فٹ ج۔ نو فٹ د۔ 2فٹ

(vii) گولہ پھینکنے کے دائرے کو-------- موٹی لکیر دو حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔

الف۔ 5 cm ب۔ 6 cm ج۔ 7 cm د۔ 8 cm

(viii) ڈاک دوڑ میں بیٹن کی تبدیلی-------------- مخصوص علاقے میں مکمل ہوتی ہے۔

الف۔ 20 میٹر ب۔ 30میٹر ج۔ 40میٹر د۔ 50میٹر

(ix) ڈاک دوڑ میں چاروں کھلاڑی کتنے میٹر دوڑتے ہیں؟

الف۔ 100میٹر ب۔ 200میٹر
ج۔ 150میٹر د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(x) ڈاکٹر کی آمد سے قبل زخمی کو جو امداد مہیا کی جاتی ہے،اُسے کیا کہتے ہیں؟

الف۔ ابتدائی طبی امداد ب۔ آپریشن
ج۔ مصنوعی سانس دینا د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(xi) گول کمر جو کہ ایک نقص ہے کس ہڈی کے فطری خم میں تبدیلی سے پیدا ہوتا ہے؟

الف۔ کولہے کی ہڈی ب۔ ریڑھ کی ہڈی ج۔ ہنسلی کی ہڈی د۔ پیر کی ہڈی

(xii) فٹ بال کی گیند کا وزن کتنا ہوتا ہے؟ (برائے طلباء)

الف۔ 10سے15اونس ب۔ 13سے15اونس ج۔ 12سے14اونس د۔ 14سے16اونس

نیٹ بال کے کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟ (برائے طالبات)

الف۔ 40فٹ ب۔ 50فٹ ج۔ 60فٹ د۔ 70فٹ

برائے ممتحن : کُل نمبر: [12] حاصل کردہ نمبر: [ ]

صحت و جسمانی تعلیم - ایچ ایس ایس سی-I

(برائے اطفال محروم سماعت و گویائی)

وقت: 2:40 گھنٹے — کل نمبر حصّہ دوم اور سوم: 48

نوٹ: حصّہ "دوم" اور "سوم" کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصّہ دوم میں سے دس (10) اجزاء اور حصّہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصّہ دوم (کُل نمبر 30)

سوال نمبر۲: نصابی کتاب کی روشنی میں مندرجہ ذیل میں سے دس (10) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (10 x 3 = 30)

(i) ولیم نے جسمانی تعلیم کی کیا تعریف کی ہے؟

(ii) جسمانی تعلیم کس طرح ذہنی تفکرات سے نجات دیتی ہے؟

(iii) جسمانی تعلیم کے ذریعے قامتی نقائص کی اصلاح کس طرح کی جاسکتی ہے؟

(iv) جمناسٹک کی تعریف لکھیں۔

(v) قامت درست رکھنے کے کوئی سے دو عوامل لکھیے۔

(vi) بُری قامت کا سبب بننے والے عوامل کون سے ہیں؟

(vii) جسمانی تعلیم کس طرح قومی و بین الاقوامی تعاون اور بھلائی کو بڑھانے کا ذریعہ ہے؟

(viii) بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے کون سے ہیں؟

(ix) قامتی نقائص کے نام لکھیں۔

(x) موچ آنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کیسے دی جاتی ہے؟

(xi) عضلاتی تناؤ کی طبی امداد کیا ہوتی ہے؟

(xii) متعدی امراض پھیلنے کے ذرائع کے نام لکھیں۔

(xiii) تپِ محرقہ کی علامات کون سی ہیں؟

(xiv) ہیضہ کی روک تھام کے طریقے لکھیے۔

حصّہ سوم (کُل نمبر 18)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x9 = 18)

سوال نمبر۳: گولہ پھینکنے کے اصول و ضوابط بیان کریں۔

سوال نمبر۴: تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر۵: ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول بیان کریں۔

StudentBounty.com