

Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

STUDENT NAME	
PAPER CODE	29680
TIME ALLOWED	60
Paper Date	05-01-2026



CLASS	10th
SUBJECT	فزیکل ایجوکیشن
TOTAL MARKS	150
Paper Type	

150X1=150

سوال 1: چار ممکنہ جوابات میں سے درست پورا کر لیں
نمبر

1. انسان کی عضلاتی قوت میں اضافہ کرتی ہے:
(A) روحانی اقدار (B) اخلاقی اقدار (C) معاشی زندگی (D) جسمانی فٹنس
2. انسان کی جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے:
(A) اخلاقیات (B) جسمانی فٹنس (C) معاشی زندگی (D) کھیلیں
3. انسانی کے عضلاتی اور اعصابی نظام میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے:
(A) علم میں اضافے کی وجہ سے (B) طبی قواعد کو جاننے کی وجہ سے (C) جسمانی فٹنس کی وجہ سے (D) روحانی اقدار کی وجہ سے
4. انسان کی نشوونما متوازن اور تھکاوٹ میں کمی آتی ہے:
(A) جسمانی فٹنس کی وجہ سے (B) نفسیاتی اصولوں اور ضوابط کی وجہ سے (C) ذہنی ورزشیں کرنے کی وجہ سے (D) روحانی اقدار کی وجہ سے
5. انسان کی پرکشش شخصیت میں اضافے کا سبب بنتی ہے:
(A) دولت (B) جسمانی فٹنس (C) اخلاقی اقدار (D) روحانی اقدار
6. انسان کی تعلیمی استعداد اور معاشرتی ترقی میں اضافے کا سبب بنتی ہے:
(A) اخلاقیات (B) معاشی زندگی (C) جسمانی فٹنس (D) دولت
7. با مقصد زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتی ہے:
(A) نفسیات (B) روحانی اقدار (C) اخلاقیات (D) جسمانی فٹنس
8. انسان کی کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے:
(A) جسمانی فٹنس (B) ذہنی فٹنس (C) اخلاقیات (D) معاشی زندگی
9. اپنے حقوق اور دوسروں کے فرائض سے آگاہ ہونا چاہیے:
(A) اچھے کھلاڑی کو (B) باکردار کھلاڑی کو (C) نفسیات دان کو (D) سیاست دان کو
10. اطاعت پسندی کو ایک مقام حاصل ہے:
(A) عیسائیت میں (B) یہودیت میں (C) اسلام میں (D) مجوسیت میں

11. ایک اچھا کھلاڑی کامیابی کی سچی سمجھتا ہے:

- (A) ڈسپلن کو (B) جسمانی قوت کو (C) اچھی شخصیت کو (D) اچھے کردار کو

12. کھلاڑی کا کردار ہر میدان میں ہوتا ہے:

- (A) فضول (B) قابل تعریف (C) نمایاں (D) تکبر والا

13. فارغ وقت سے مراد وہ وقت ہے جو مصروفیت سے بچ جاتا ہے:

- (A) سالانہ (B) ہفتہ وار (C) روزمرہ (D) ماہانہ

14. چھوٹے رقبے کی کھیلوں کی بدولت پوشیدہ صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے:

- (A) بچوں کی (B) بڑوں کی (C) بوڑھوں کی (D) نوجوانوں کی

15. کونسے کھیل وقت اور موسم کی قید کے بغیر کھیلے جاتے ہیں:

- (A) بڑے رقبے کے کھیل (B) چھوٹے رقبے کی کھیل (C) مختلف سکولوں کو مابین مقابلے (D) ضلعی درجے کے کھیل

16. کن کھیلوں کے لیے زیادہ جگہ اور سامان کی ضرورت نہیں ہوتی:

- (A) بین الاقوامی مقابلوں کے لیے (B) بین الصوبائی مقابلوں کے لیے (C) چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے لیے (D) بڑے رقبے کے کھیلوں کے لیے

17. بچے کسی قسم کا خوف محسوس کرنے کی بجائے خوشی و اطمینان اور سکون محسوس کرتے ہیں:

- (A) مختلف سکولوں کے درمیان کھیلوں میں (B) بین الصوبائی مقابلوں میں (C) بین الاقوامی مقابلوں میں (D) چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں

18. ایک بچہ دائرے کے باہر بھاگتے ہوئے جانسہ دے کر کسی ایک کے پیچھے گرانے کی کوشش کرتا ہے:

- (A) رومال (B) تولیہ (C) گیند (D) فٹ بال

19. بادی دینے والا شناخت کرنے کی کوشش کرتا ہے:

- (A) لیڈر کی (B) استاد کی (C) انسٹرکٹر کی (D) گائیڈ کی

20. باہر والی ٹیم کے پاس ہوتا ہے:

- (A) رومال (B) بال (C) چاقو (D) سکہ

21. باہر والی ٹیم کے کھلاڑی جھانسہ دے کر اندر والی ٹیم کو مارتے ہیں:

- (A) ڈنڈا (B) فٹ بال (C) بال (D) رومال

22. جس بچے کو بال لگ جائے گا:

- (A) وہ ہار جائے گا (B) وہ جیت جائے گا (C) وہ بیٹھ جائے گا (D) وہ دائرے سے باہر چلا جائے گا

23. جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑی دائرے سے باہر نکالتی ہے، وہ کھلاتی ہے:

- (A) مضبوط ٹیم (B) اچھی ٹیم (C) ہارنے والی ٹیم (D) فاتح ٹیم

24. دائرے میں رومال کے کھیل میں کتنی ٹیمیں حصہ لیتی ہیں:

- (A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
25. لنگڑاڈاک دوڑ میں بچوں کو تقسیم کر کے آگے پیچھے کھڑا کر دیا جاتا ہے:
- (A) تین یا چار ٹیموں میں (B) چھ یا ساتھ ٹیموں میں (C) نو یا دس ٹیموں میں (D) تیرہ یا چودہ ٹیموں میں
26. جس ٹیم کا آخری کھلاڑی سب سے پہلے اپنی جگہ پر واپس آ کر کھڑا ہو گا وہ کہلائے گی:
- (A) کامیاب ٹیم (B) ناکام ٹیم (C) طاقتور ٹیم (D) بزدل ٹیم
27. چھوٹے رقبے کے کھیل سے ملتی ہے:
- (A) دولت (B) تعلیم و تربیت (C) تھکاوٹ (D) کمتری
28. لنگڑاڈاک دوڑ میں اشارہ ملنے پر ہر ٹیم کا کھلاڑی ایک پاؤں پر کودتا ہوا جاگتا ہے:
- (A) پہلا (B) دوسرا (C) تیسرا (D) چوتھا
29. سائنسی بنیادوں پر جسمانی تربیت اور مہارت میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں:
- (A) فرسودہ طریقہ کار (B) نئے طریقہ کار (C) مشکل طریقہ کار (D) قدیم طریقہ کار
30. انسانی جسم مجموعہ ہے:
- (A) مختلف اعضا کا (B) مختلف حرکات کا (C) مختلف نتائج کا (D) مختلف معلومات کا
31. جسم کے مختلف اعضاء کی ایسی نسبت کو کہتے ہیں:
- (A) نشست (B) جسامت (C) قامت (D) صحت
32. قامت کی دستی کا انحصار تمام حرکات پر ہے:
- (A) پرندوں کی (B) یومیہ (C) حیوانوں کی (D) روزمرہ کی
33. ذہنی کیفیت، خوشی، نمی اور تفکرت بھی اثر انداز ہوتے ہیں:
- (A) جسامت (B) نشست (C) قامت (D) برخاست
34. جسم کی کارکردگی میں اضافے کا باعث بنتی ہے:
- (A) ہمدردی (B) قربانی (C) تعاون (D) خود اعتمادی
35. روزمرہ زندگی کی صحیح حرکات سے آشنا نہیں ہوتے:
- (A) نوجوان (B) مرد (C) عورتیں (D) چھوٹے بچے
36. انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش ہوتی ہے:
- (A) پندرہ سال تک (B) سولہ سال تک (C) سترہ سال تک (D) اٹھارہ سال تک
37. قاتمی نقائص عام طور پر کس عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں؟
- (A) جوانی (B) اوائل (C) لڑکپن (D) بڑھاپے

کس عمر کے بچوں کے اعضاء جلد غلط اثرات قبول کر لیتے ہیں:

- (A) چھوٹے بچوں کے (B) بڑے لڑکوں کے (C) مردوں کے (D) عورتوں کے

39. قامت سے مراد ہے:

- (A) انسان جسم کے اعضاء کی ترتیب وار دست حالت (B) قد (C) جسم کا سکڑنا (D) جسم کا دبلا پتلا ہونا

40. ہاکی کے کھیل کے میدان کے چوڑائی ہوتی ہے:

- (A) 60 گز (B) 50 گز (C) 40 گز (D) 30 گز

41. ہاکی کے میدان کے تمام لائنیں رکھی جاتی ہیں:

- (A) 45 میٹر (B) 55 میٹر (C) 65 میٹر (D) 75 میٹر

42. ہاکی کے میدان میں دونوں گول پوسٹوں کے سامنے کے اس ایریا کو کہتے ہیں:

- (A) سنٹر ایریا (B) کارنر ایریا (C) شوٹنگ سرکل (D) پینلٹی سرکل

43. ہاکی کے کھیل میں کتنے اضافی کھلاڑی ریفری کی اجازت سے کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں:

- (A) آٹھ (B) ساتھ (C) چھ (D) پانچ

44. ہاکی کے کھیل کو کنٹرول کرنے اور قانون کا اطلاق کروانے کے لیے میدان میں ہوتے ہیں:

- (A) دور ریفری (B) دو کوچ (C) دو ایمپائر (D) کوئی نہیں

45. ہاکی کھیل میں اگر آخری ٹچ دفاعی ٹیم کا ہو اور ایمپائر کارنر دے تو پھر کھیل کا آغاز حملہ آور ٹیم کرے گی:

- (A) کارنر ہٹ سے (B) پینلٹی سٹروک سے (C) پینلٹی ہٹ سے (D) بیل ہٹ سے

46. ہاکی کھیل میں پینلٹی سٹروک لگاتے وقت اگر کوئی کھلاڑی بار بار خلاف ورزی کرے گا تو ایمپائر سے گا:

- (A) کارنر ہٹ (B) پینلٹی سٹروک (C) گول (D) ہٹ

47. بیل ٹینس کی میز کارنگ کونسا ہوتا ہے:

- (A) گہرا نیلا یا سبز (B) سرخ یا نیلا (C) سبز یا سیاہ (D) سبز یا سفید

48. ٹیبل ٹینس میز کے چاروں طرف کتنے سینٹی میٹر کی سفید رنگ کی لکیر ہوتی ہے:

- (A) سینٹی میٹر کی 5 (B) سینٹی میٹر کی 4 (C) سینٹی میٹر کی 3 (D) سینٹی میٹر کی 2

49. ٹیبل ٹینس میں نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:

- (A) 1.93 میٹر (B) 1.83 میٹر (C) 1.73 میٹر (D) 1.63 میٹر

50. ٹیبل ٹینس کے لیے استعمال ہونے والا گیند کون سے میٹریل کا بنا ہوتا ہے؟

- (A) پلاسٹک کا (B) ربڑ کا (C) کاک کا (D) چمڑے کا

ٹیبِل ٹینس ٹورنامنٹس میں عموماً ڈبلز لٹنی ٹیموں پر مستعمل ہوتا ہے:

- (A) آٹھ (B) ساتھ (C) چھ (D) پانچ
52. ٹیبِل ٹینس کھیل میں کھلاڑی یا ٹیم کتنے پوائنٹس پر گیم جیت جائے گا:
- (A) 9 (B) 10 (C) 11 (D) 12
53. ہاکی کے میدان کی لمبائی ہوتی ہے (طالبات کے لیے)
- (A) 90 گز (B) 100 گز (C) 80 گز (D) 70 گز
54. ٹیبِل ٹینس گیند کا وزن (طالبات کے لیے)
- (A) 2.50 گرام (B) 2.60 گرام (C) 2.80 گرام (D) 2.70 گرام
55. ٹیبِل ٹینس میز کی اونچائی ہوتی ہے۔ (طالبات کے لیے)
- (A) 76 سم (B) 77 سم (C) 72 سم (D) 73 سم
56. قدیم کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھے:
- (A) دوڑ کے مقابلے (B) ڈسکس تھرو کے مقابلے (C) ریسٹنگ کے مقابلے (D) فٹ بال کے مقابلے
57. دائرے کا اندرونی قطر ہوتا ہے:
- (A) میٹر 2.50 (B) میٹر 2.75 (C) میٹر 3 (D) میٹر 3.25
58. ڈسکس کے دونوں کنارے ہوتے ہیں:
- (A) گول (B) چوکور (C) دھار کیشکل کے (D) تکیوں کی شکل کے
59. اگر مقابلوں میں کھلاڑی 8 سے زیادہ ہوں تو وہ کھلاڑی کو باریاں دی جائیں گی:
- (A) پانچ پانچ (B) چار چار (C) تین تین (D) دو دو
60. بہترین کارکردگی کی بنیاد پر 8 کھلاڑیوں کو منتخب کر کے انہیں باریاں دی جائیں گے:
- (A) دو دو (B) تین تین (C) چار چار (D) پانچ پانچ
61. جہاں 8 یا اس سے کم کھلاڑی ہوں وہاں ہر کھلاڑی کو باریاں دی جائیں گی:
- (A) تین تین (B) چار چار (C) پانچ پانچ (D) چھ چھ
62. دونوں کھلاڑی ڈسکس تھرو کرنے کا عمل دائرے سے شروع کرے گا:
- (A) متحرک حالت میں (B) ساکن حالت میں (C) تیز رفتار حالت میں (D) تینوں حالتوں میں
63. کھلاڑی ڈسکس استعمال کرے گا:
- (A) انتظامیہ کی فراہم کردہ (B) اپنی ذاتی (C) دوسرے کھلاڑی کی (D) کوئی سی بھی
64. ڈسکس پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو دائرے کے کس طرح رخ پر کھڑا ہونا پڑے گا:
- (A) (B) (C) (D)

شمال کی جانب

مخالف رخ پر

مغرب کی جانب

مشرق کی جانب

65. چھلانگ لگانے کے تختہ کی لمبائی ہوتی ہے:

- (A) 1.15 تا 1.18 میٹر (B) 1.21 تا 1.22 میٹر (C) 1.20 تا 1.22 میٹر (D) 1.24 تا 1.26 میٹر

66. تختہ کے آگے کھلاڑی کے فاول کے نشان کے لیے تہہ بجائی جاتی ہے:

- (A) مٹی کی (B) ریت کی (C) سفوف کی (D) پتھروں کی

67. لمبی چھلانگ لگانے کے لیے بہت اہمیت کا حامل مرحلہ ہے:

- (A) اچھلنے کا (B) دوڑنے کا (C) اڑان کا (D) اکھاڑے میں اترنے کا

68. بیٹن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے:

- (A) چھ انچ (B) آٹھ انچ (C) نواچ (D) گیارہ انچ

69. ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:

- (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8

70. بیٹن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہیں:

- (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 8

71. مردوں کے لیے ڈسکس کو وزن کیا ہوگا؟

- (A) 1 کلو گرام (B) 2 کلو گرام (C) 3 کلو گرام (D) 4 کلو گرام

72. ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر:

- (A) 2.45 میٹر (B) 2.55 میٹر (C) 2.50 میٹر (D) 2.35 میٹر

73. لمبی چھلانے میں دوڑنے کا راستہ ہے:

- (A) 40 میٹر (B) 42 میٹر (C) 60 میٹر (D) 36 میٹر

74. ڈسکس کا مردوں کے لیے وزن ہوتا ہے: (طالبات کے لیے)

- (A) ڈھائی کلو گرام (B) ڈیڑھ کلو گرام (C) دو کلو گرام (D) ایک کلو گرام

75. ٹیک آف بورڈ کس چیز کا بنا ہوا ہوتا ہے:

- (A) لکڑی (B) لوہے (C) ایلومینیم (D) چپ بورڈ

76. ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:

- (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6

77. لمبی چھلانگ میں دوڑنے کا راستہ ہوتا ہے:

- (A) 40 میٹر (B) 42 میٹر (C) 60 میٹر (D) 36 میٹر

78.

ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ مکمل کرتا ہے:

(A) میٹر 100 (B) میٹر 200 (C) میٹر 300 (D) میٹر 400

79. ڈاک دوڑ کے کتنے کھلاڑی یکساں فاصلہ طے کرتے ہیں؟

(A) دونوں (B) تینوں (C) چاروں (D) پانچوں

80. نسان فطرت کی حسین گود میں فطرت کا بھرپور لطف اٹھانے کی کامیاب کوشش کرتا ہے:

(A) پرکشش سامان کے ساتھ (B) محدود سامان کے ساتھ (C) وسیع سامان کے ساتھ (D) معیاری سامان کے ساتھ

81. نوجوانوں اور طلبہ کو نئی سوچ اور نئی خوشیاں آشنا کرتی ہے:

(A) رائیڈنگ (B) ہائیکنگ (C) کیمپنگ (D) کوئی نہیں

82. انسانی سیرت و کردار میں اہم کردار ادا کرتی ہے:

(A) ٹریولنگ (B) رائیڈنگ (C) کیمپنگ (D) ڈرائیونگ

83. ہائیکنگ کے لیے ساتھ ہونا بے حد ضروری ہے:

(A) اساتذہ کا (B) والدین کا (C) دوستوں کا (D) مقامی گائیڈ کا

84. سکاؤٹنگ اور گرلز گائیڈ کے دوران طالب علموں کا باقاعدہ کروائی جاتی ہے:

(A) ہائیکنگ (B) سائیکلنگ (C) رائیڈنگ (D) ڈرائیونگ

85. سکاؤٹ کو باقاعدہ ہائیکنگ کروانے کے لیے ہدایات جاری کرتا ہے:

(A) سکاؤٹ ماسٹر (B) سکاؤٹ منیجر (C) سکاؤٹ کیپٹن (D) سکاؤٹ انچارج

86. ہائیکنگ سے مراد پیدل سفر کرنا:

(A) صحراؤں میں (B) پہاڑوں میں (C) وادیوں میں (D) سڑکوں پر

87. کیمپنگ سے نوجوان نسل کچھ:

(A) بھاگتی ہے (B) سیکھتی ہے (C) نفرت کرتی ہے (D) ڈرتی ہے

88. کیمپنگ کا مرحلہ محیط ہو سکتا ہے:

(A) تین ماہ پر (B) چھ ماہ پر (C) نو ماہ پر (D) چند راتوں پر

89. کیمپنگ سے ہوتی ہے:

(A) ماحول میں تبدیلی (B) زیادہ آمدنی (C) معمولی آمدنی (D) پریشانی

90. ہوا، پانی اور خوراک کی طرح انسان کی بنیادی ضرورت ہے:

(A) گھر (B) پارک (C) جھونپڑا (D) مارکیٹ

91. کہتے ہیں کہ جس گھر میں دھوپ آتی ہے وہاں نہیں آسکتا:

(A) (B) (C) (D)

92. تازہ ہوا اور سورج دونوں میں ہوتے ہیں:

- (A) جراثیم کش (B) غیر ضروری (C) مفید (D) کارآمد

93. سکول کے ماحول سے بہت کچھ حاصل کرتے ہیں:

- (A) نوجوان (B) مرد (C) عورتیں (D) بچے

94. پڑھائی کے کمروں کی بلندی کم از کم کتنی ہونی چاہیے:

- (A) 20 فٹ (B) 18 فٹ (C) 16 فٹ (D) 14 فٹ

95. بچوں کے لیے نشستیں ہوتی ہیں؟

- (A) نیچی (B) نرم و نازک (C) آدامہ (D) مضبوط

96. بڑے قصبوں اور شہروں میں صحت کی ہوتی ہیں:

- (A) تنظیمیں (B) انجمنیں (C) کمیٹیاں (D) پالیسیاں

97. وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں، وہ کہلاتی ہیں:

- (A) موروثی بیماریاں (B) جان لیوا بیماریاں (C) متعدی بیماریاں (D) مہلک بیماریاں

98. وبا کے دنوں میں پانی پینا چاہیے:

- (A) فکڑ کر کے (B) ہوا میں اچھال کر (C) ابال کر (D) مشینوں سے صاف کر کے

99. ہوا مجموعہ ہوتی ہے:

- (A) آکسیجن کا (B) ہائیڈروجن کا (C) کاربن ڈائی آکسائیڈ کا (D) مختلف گیسوں کا

100. زمین کے اوپر ہوا کا ایک قسم کا ہوتا ہے:

- (A) سمندر (B) دریا (C) صحرا (D) جنگل

101. ہوا کا دباؤ کم ہوتا ہے:

- (A) جنگلوں میں (B) دیگستانوں میں (C) پہاڑ کی چوٹیوں پر (D) میدانوں میں

102. ہوا کا صاف رکھنے کا بہت خوبصورت انتظام کیا ہوا ہے:

- (A) انسان نے (B) قدرت نے (C) فیکٹریوں نے (D) صنعتوں نے

103. ہوا کو صاف رکھنے کے قدرتی ذرائع کون سے ہیں:

- (A) چار (B) تین (C) دو (D) ایک

104. جراثیم کو ہلاک کرتی ہے اور بدبو کو دور کرتی ہے:

- (A) بارش (B) گیس (C) دھوپ (D) ہوا

105.

انسان کے دوست ہوتے ہیں:

(A) جنات (B) جانور (C) درندے (D) پودے

106. اوزون کوئی کثافتوں کو تکمیر کر کے ک بے ضرور بنا دیتی ہے:

(A) معلق کثافتوں کو (B) غیر نامیاتی کثافتوں کو (C) نامیاتی کثافتوں کو (D) حل پذیر کثافتوں کو

107. آبادی میں ڈسٹ بن کر اسے اٹھا کر آبادی میں لے جایا جائے یہ کام ہے:

(A) محکمہ تعلیم کا (B) محکمہ صحت کا (C) مینونسپل کمیٹی کا (D) محکمہ امور خارجہ کا

108. کوڑا کرکٹ کے انتظام سے آبادی سے دور کتنی خند قیں کوڑنی چاہیے:

(A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار

109. خند قوں میں غلاظتوں کی تہہ کتنے فٹ تک بچھانی چاہیے:

(A) فٹ 4 (B) فٹ 3 (C) فٹ 2 (D) فٹ 1

110. غلاظتوں کی ایک تہہ کے اوپر ڈال دینے چاہیے:

(A) ریت (B) بجری (C) مٹی (D) کنکریٹ

111. تند دست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے:

(A) 98.4°F (B) 97.4°F (C) 95.4°F (D) 96.4°F

112. طلبہ اپنا بہت سا وقت گزارتے ہیں:

(A) بسوں میں (B) ہسپتال میں (C) سینما میں (D) سکول کے ماحول میں

113. کوڑا کرکٹ گلی محلے میں پھینکنے سے پیدا ہوگی:

(A) جنگ (B) بیماری (C) فصل (D) دوائی

114. تختہ سیاہ پر نہیں ہونی چاہیے:

(A) سیاہی (B) سفیدی (C) چمک (D) نیلاہٹ

115. ایک اچھے معاشرے کا ہونا ضروری ہے:

(A) گنجان آباد (B) صاف ستھرا (C) پنختہ سڑکوں والا (D) ہسپتالوں والا

116. متعدی مرض پھیلنے پر فوری اطلاع دی جائے:

(A) پولیس کو (B) مرکز حفظان صحت کو (C) مدرس کو (D) فائر بریگیڈ کو

117. ہم روزمرہ زندگی میں جو کچھ کھانے اور پیتے ہیں وہ کہلاتی ہے:

(A) خوراک (B) مشروب (C) دتامن (D) لحمیات

118. انسانی جس کو نہ صرف طاقت بلکہ درجہ حرارت اور ذہن کو جلا بخشتی ہے:

(A) (B) (C) (D)

119. غذا جزاء ہوتے ہیں:

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 8

120. انسانی جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں:

(A) لحمیات

(B) حیاتین

(C) نمکیات

(D) غذائی اجزاء

121. عورت کی نسبت عضلات زیادہ مضبوط ہوتے ہیں:

(A) بچوں کے

(B) مردوں کے

(C) جانوروں کے

(D) بچوں کے

122. دودھ پلانے والی خواتین اور حاملہ خواتین کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے:

(A) پانی کی

(B) لحمیات کی

(C) حراروں کی

(D) حیاتین کی

123. سرد علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی غذا بھرپور ہوتی ہے:

(A) لحمیات سے

(B) روغنیات سے

(C) حیاتین سے

(D) نمکیات سے

124. گرم علاقوں میں غذا میں استعمال کے لیے زیادہ ضرورت ہوتی ہے:

(A) روغنیات کی

(B) لحمیات کی

(C) نمکیات کی

(D) حیاتین کی

125. غذا اس طرح کی ہونی چاہیے جو ہر شخص کو اس کی ضرورت اور کام کے مطابق مہیا کرے:

(A) روغنیات

(B) پانی

(C) قوت

(D) حرارے

126. ایک گرام پروٹین میں کتنے حرارے ہوتے ہیں:

(A) 4.8

(B) 4.6

(C) 4.3

(D) 4.1

127. ایک گرام نشاستہ میں کتنے حرارے ہوتے ہیں:

(A) 8.5

(B) 9.1

(C) 9.3

(D) 9.7

128. بازاروں میں جتنی کھانے پینے کی اشیاء کانوں پر نظر آتی ہیں وہ بھرپور ہیں:

(A) ذائقے سے

(B) جراثیم اور غلاظت سے

(C) قوت سے

(D) حراروں سے

129. لاوٹ بے یقینی اور بے چینی میں مبتلا کر دیتی ہے:

(A) ہر انسان کو

(B) ہر ملازم کو

(C) ہر طالب علم کو

(D) ہر خریدار کو

130. کھانے پینے کی اشیاء میں ملاوٹ کرنے سے بہت بڑا اثر پڑتا ہے:

(A) نظام تنفس پر

(B) اعصابی نظام پر

(C) نظام انہضام پر

(D) ب اور ج دونوں پر

131. ملاوٹ سے مجروح ہوتا ہے:

(A) باہمی اعتماد

(B) تجربہ

(C) عزت

(D) وقار

132.

مشروبات نہ صرف پیاس بجھاتے ہیں بلکہ مددگار ثابت ہوتے ہیں:

(A) نظام تنفس میں (B) نظام اخراج میں (C) اعصابی نظام میں (D) نظام انہضام میں

133. مشروبات کی اقسام ہیں:

1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D)

134. چائے میں موجود نہیں ہوتی:

(A) لحمیات (B) نمکیات (C) پانی (D) غذائیت

135. چائے میں چینی اور دودھ ملانے سے پیدا ہو جاتی ہے:

(A) غذائیت (B) نمکیات (C) حیاتین (D) روغنیات

136. عضلات اور اعصاب کو تحریک دیتی ہے:

(A) قہوہ جات (B) طائے (C) لسی (D) جوس

137. معدے کی جھلی کو نقصان پہنچاتی ہے:

(A) چائے (B) شربت (C) لسی (D) قہوہ

138. کسی مشروب کے مسلسل استعمال سے اختلاج قلب اور ریشہ بھی ہو جاتا ہے:

(A) لسی (B) جوس (C) چائے (D) سکوائش

139. اعصاب اور عضلات کے لیے بہترین محرک ہے:

(A) لسی (B) قہوہ (C) شربت (D) چائے

140. شربت ایک انمول تحفہ ہے:

(A) سردیوں کا (B) موسم خزاں کا (C) گرمیوں کا (D) برسات کا

141. بھوک کو بڑھاتے اور ہاضمے کو تیز کرتے ہیں:

(A) کافی (B) لسی (C) سکوائش (D) شربت

142. سکوائش میں کافی مقدار میں ہوتا ہے:

(A) وٹامن اے (B) وٹامن بی (C) وٹامن سی (D) وٹامن ڈی

143. کس ملک کے شہری اور دیہاتی علاقوں میں لسی یکساں مقبول ہے؟

(A) امریکہ (B) ایران (C) پاکستان (D) سری لنکا

144. غذا کے اجزاء ہیں:

(A) پچھ (B) چار (C) آٹھ (D) دو

145. خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں:

(A) (B) (C) (D)

146. الکحل کا استعمال ہوتا ہے:

- (A) شراب (B) جوس (C) شربت (D) سودا واٹر

147. الکحل مشروبات کا متواتر استعمال باعث بن جاتا ہے:

- (A) دولت میں اضافے کا (B) موت کا (C) کامیابی کا (D) علمیت کا

148. کافی تھکن کے احساس کو کرتی ہے:

- (A) زیادہ (B) کم (C) ختم (D) تیز

149. چائے نیند کو کرتی ہے:

- (A) کم (B) زیادہ (C) ختم (D) تیز

150. چائے پیدا کرتی ہے:

- (A) ملیریا (B) خناق (C) ٹی بی (D) قبض

