

# Step Academy official

Model Town Grw PH: 03016652757

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



CLASS	10th
SUBJECT	فریکل ایجوکشن
TOTAL MARKS	150
Paper Type	

$$150 \times 1 = 150$$

سوال: چار گزینہ جوابات میں سے درست پوادر کا ہے  
نمبر

1. انسان کی عضلاتی قوت میں اضافہ کرتی ہے:

- (A) روحانی اقدار (B) اخلاقی اقدار (C) معاشی زندگی (D) جسمانی فتنس

2. انسان کی جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے:

- (A) اخلاقیات (B) جسمانی فتنس (C) معاشی زندگی (D) کھلیں

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 فتنس کی وجہ سے (D) روحانی اقدار کی وجہ سے

4. انسان کی نشوونما متوازن اور تھکاوٹ میں کمی آتی ہے:

- (A) جسمانی فتنس 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 فتنس (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 فتنس (D) دولت

7. با مقصد زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتی ہے:

- (A) نفسیات (B) روحانی اقدار (C) اخلاقیات (D) جسمانی فتنس

8. انسان کی کارکردگی میں اضافے کا سبب بنتی ہے:

- (A) جسمانی فتنس (B) ذہنی فتنس (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) نفیسات دان کو (D) سیاست دان کو

10. اطاعت پسندی کو ایک مقام حاصل ہے:

- (A) عیسائیت میں (B) یہودیت میں (C) اسلام میں (D) مجوہیت میں

11. ایک اچھا کھلاڑی کا میاں کی جی سمجھتا ہے:
- (A) ڈسپن 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 نجات 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) بڑھوں کی (D) نوجوانوں کی
15. کونسے کھیل وقت اور موسم کی قید کے بغیر کھیلے جاتے ہیں:
- (A) بڑے رقبے کے کھیلے (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 پیچے گرانے کی کوشش کرتا ہے:
- (A) رومال (B) تولیہ (C) گیند (D) فٹ بال
19. بادی دینے والا شاخت کرنے کی کوشش کرتا ہے:
- (A) لیڈر کی (B) استاد کی (C) انسلکٹر 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 نکلتی ہے، وہ کھلاڑی 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:

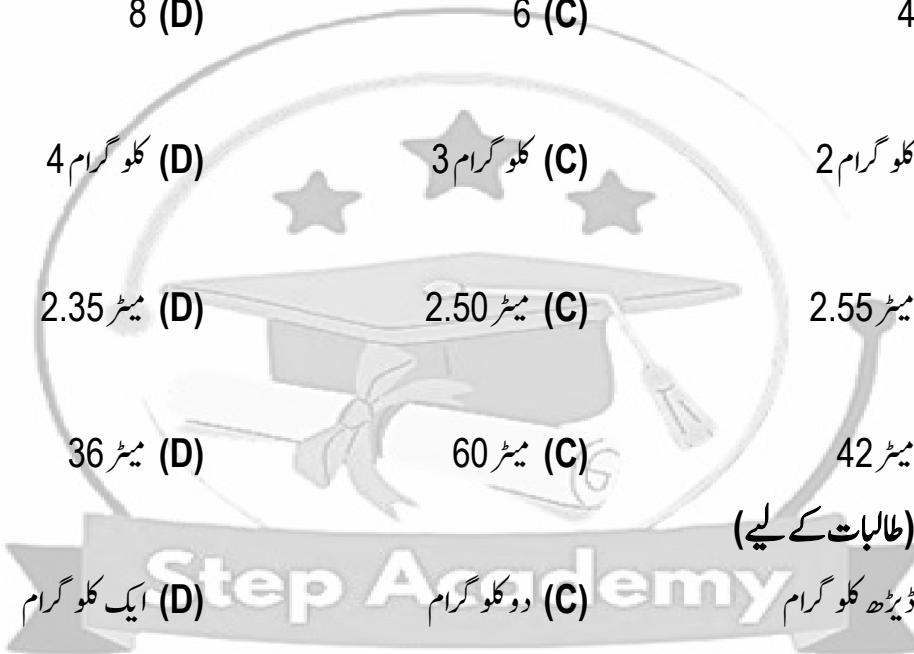
- (A) ایک دو (B) دو (C) تین (D) چار
25. لگڑاڈاک دوڑ میں بچوں کو تقسیم کر کے آگے پیچھے کھڑا کر دیا جاتا ہے:
- (A) تین یا چار ٹیوں میں (B) چھ یا ساتھ ٹیوں میں (C) نو یا دس ٹیوں میں (D) تیرہ یا چودہ ٹیوں میں
26. جس ٹیم کا آخری کھلاڑی سب سے پہلے اپنی جگہ پر واپس آکر کھڑا ہو گا وہ کہلاتے گی:
- (A) کامیاب ٹیم (B) ناکام ٹیم (C) طاقتوں ٹیم (D) بزدل ٹیم
27. چھوٹے ربے کے کھیل سے ملتی ہے:
- (A) دولت (B) تعلیم و تربیت (C) تھکاوت (D) کمتری
28. لگڑاڈاک دوڑ میں اشارہ ملنے پر ہر ٹیم کا کھلاڑی ایک پاؤں پر کو دتا ہوا جاگ گا:
- (A) پہلا (B) دوسرا (C) تیسرا (D) چوتھا
29. سائنسی بینادوں پر جسمانی تربیت اور مہارت میں بہتر بناج حاصل کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں:
- (A) قدیم طریقہ کار (B) نئے طریقہ کار (C) مشکل طریقہ کار (D) مختلف معلومات کا
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 اعضا کی ایسی نسبت کو کہتے ہیں:
- (A) نشست (B) جسامت
32. قامت کی دستی کا انحصار تمام حرکات پر ہے:
- (A) پرندوں کی (B) یومیہ
33. ذہنی کیفیت، خوشی، نمی اور تنفس بھی اثر انداز ہوتے ہیں:
- (A) جسامت (B) نشست
34. جسم کی کارکردگی میں اضافے کا باعث بنتی ہے:
- (A) ہمدردی (B) تربانی
35. روزمرہ زندگی کی چھ چھ حرکات سے آشنا نہیں ہوتے:
- (A) نوجوان (B) مرد
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. قامتی تقاضہ عام طور پر کس عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں؟
- (A) جوانی (B) اولیں (C) اڑکپن (D) بڑھاپے

- کس عمر کے بچوں کے اعضا جلد غلط اثرات قبول کر لیتے ہیں:
- (A) چھوٹے بچوں کے (B) بڑے لڑکوں کے (C) مردود کے (D) عورتوں کے
39. قامت سے مراد ہے:
- (A) انسان جسم کے اعضا کی ترتیب وار دست حالت (B) تد (C) جسم کا سکرنا (D) جسم کا دبلا پتلا ہونا
40. ہاکی کے کھیل کے میدان کے چورٹائی ہوتی ہے:
- (A) 60 گز (B) 50 گز (C) 40 گز (D) 30 گز
41. ہاکی کے میدان کے تمام لائیںیں رکھی جاتی ہیں:
- (A) 45 میٹر (B) 55 میٹر (C) 65 میٹر (D) 75 میٹر
42. ہاکی کے میدان میں دونوں گول پوستوں کے سامنے کے اس ایریا کو کہتے ہیں:
- (A) سنٹر ایریا (B) کارنر ایریا (C) شوٹنگ سرکل (D) پینٹلیٹ 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) دوریفری (B) دو کوچ (C) دوائیمپارٹ (D) کوئی نہیں
45. ہاکی کھیل میں اگر آخری ٹھیک دفاعی ٹیم کا ہو اور امپارٹ کارنر دے تو پھر کھیل کا آغاز حملہ آور ٹیم کرے گی:
- (A) کارنر ہٹ سے (B) پینٹلیٹ سرکل سے (C) پینٹلیٹ ہٹ سے (D) بیل ہٹ سے
46. ہاکی کھیل میں پینٹلیٹ سرکل لگاتے وقت اگر کوئی کھلاڑی بار بار خلاف ورزی کرے گا تو امپارٹ سے گا:
- (A) کارنر ہٹ (B) پینٹلیٹ سرکل (C) گول (D) ہٹ
47. بیل ٹینس کی میز کارنگ کو نہ ہوتا ہے:
- (A) گہرائیلا یا سبز (B) سرخ یا نیلا (C) سبز یا سیاہ (D) سبز یا سفید
48. نیبل 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. نیبل ٹینس میں نیک کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:
- (A) 1.93 میٹر (B) 1.83 میٹر (C) 1.73 میٹر (D) 1.63 میٹر
50. نیبل ٹینس کے لیے استعمال ہونے والا گیند کو نے میٹر نیبل کا بننا ہوتا ہے؟
- (A) پلاسٹک کا (B) ربر کا (C) کاک کا (D) چڑے کا

عیل ٹینس ٹورنامنٹس میں عموماً ڈبلز لئی گیوں پر سستمل ہوتا ہے:

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

شمائل کی جانب	مغرب کی جانب	مخالف رخ پر	شمائل کی جانب
65. چھلانگ لگانے کے تختہ کی لمبائی ہوتی ہے:	1.24 میٹر (D)	1.22 میٹر (C)	1.21 میٹر (B)
66. تختہ کے آگے کھلاڑی کے فاؤل کے نشان کے لیے تہہ بچائی جاتی ہے:	1.26 میٹر (A)	1.20 میٹر (D)	1.18 میٹر (A)
67. لمبی چھلانگ لگانے کے لیے بہت اہمیت کا حامل مرحلہ ہے:	اکھاڑے میں اترنے کا (D)	آڑان کا (C)	دوزنے کا (B)
68. بیشن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے:	چھانچ (A)	آٹھانچ (B)	اچلنے کا (A)
69. ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:	گیارہ انچ (D)	نواں (C)	چھ انچ (A)
70. بیشن کو پکڑنے کے کتنے طریقے ہیں:	8 (D)	6 (C)	4 (B)
71. مردوں کے لیے ڈسکس کو وزن کیا ہو گا؟	2 (A)	2.35 میٹر (D)	کلو گرام 4 (D)
72. ڈسکس تھرو کے دائرے کا قطر:	2 (A)	2.50 میٹر (C)	کلو گرام 3 (C)
73. لمبی چھلانے میں دوزنے کا راستہ ہے:	2.45 میٹر (A)	36 میٹر (D)	60 میٹر (C)
74. ڈسکس کا مردوں کے لیے وزن ہوتا ہے: (طالبات کے لیے)	40 میٹر (A)	42 میٹر (B)	ڈھائی کلو گرام (D)
75. فیک آف بورڈ کس چیز کا بنانا ہوتا ہے:	لکڑی (A)	ایلو مینینم (C)	لوبہ (B)
76. ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے:	لکڑی (A)	چپ بورڈ (D)	لوبہ (B)
77. لمبی چھلانگ میں دوزنے کا راستہ ہوتا ہے:	3 (A)	6 (D)	5 (C)
78. 40 میٹر (A)	36 میٹر (D)	60 میٹر (C)	42 میٹر (B)



ہر کھلاڑی اپنے ہسے کی دوڑ مل کرتا ہے:

400 میٹر (D)

300 میٹر (C)

200 میٹر (B)

100 میٹر (A)

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

(D) پانچوں

(C) چاروں

(B) تینوں

(A) دونوں

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

(D) معیاری سامان کے ساتھ

(C) وسیع سامان کے ساتھ

(B) محدود سامان کے ساتھ

(A) پرکشش سامان کے ساتھ

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

(D) کوئی نہیں

(C) کیمپنگ

(B) ہائیکنگ

(A) رائیڈنگ

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

(D) ڈرائیونگ

(C) کیمپنگ

(B) رائیڈنگ

(A) ٹریونگ

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

(D) مقامی گائیڈ کا

(C) دوستوں کا

(B) والدین کا

(A) استاذہ کا

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

(D) ڈرائیونگ

(C) رائیڈنگ

(B) سائیکنگ

(A) ہائیکنگ

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

(D) سکاؤٹ انچارج

(C) سکاؤٹ کیپٹن

(B) سکاؤٹ میجر

(A) سکاؤٹ ماسٹر

86. ہائیکنگ سے مراد پیدل سفر کرنا:

(D) سڑکوں پر

(C) وادیوں میں

(B) پہاڑوں میں

(A) صحراؤں میں

87. کیمپنگ سے نوجوان نسل کچھ:

(D) ڈرتی ہے

(C) نفرت کرتی ہے

(B) سیکھتی ہے

(A) بھاگتی ہے

88. کیمپنگ کا مرحلہ محیط ہو سکتا ہے:

(D) چند راتوں پر

(C) نوماہ پر

(B) چھے ماہ پر

(A) تین ماہ پر

89. کیمپنگ سے ہوتی ہے:

(D) پریشانی

(C) معمولی آدمی

(B) زیادہ آدمی

(A) ماحول میں تبدیلی

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

(D) مارکیٹ

(C) جھونپڑا

(B) پارک

(A) گھر

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

(D)

(C)

(B)

(A)



ان میں سے کوئی نہیں

ویل

ڈاکٹر

92. تازہ ہوا اور سورج دونوں میں ہوتے ہیں:

(D) کار آمد

(C) مفید

(B) غیر ضروری

(A) جراشیم کش

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

(D) بچے

(C) عورتیں

(B) مرد

(A) نوجوان

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

(D) فٹ 14

(C) فٹ 16

(B) فٹ 18

(A) فٹ 20

95. بچوں کے لیے نشیش ہوتی ہیں؟

(D) مضبوط

(C) آدم دہ

(B) نرم و نازک

(A) پنجی

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

(D) پالیسیاں

(C) کمیٹیاں

(B) انجمنیں

(A) تنظیمیں

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

(D) مہلک بیماریاں

(C) متعدد بیماریاں

(B) جان لیوا بیماریاں

(A) موروثی بیماریاں

98. وبا کے دنوں میں پانی پینا چاہیے:

(D) مشینوں سے صاف کر کے

(C) ابال کر

(B) ہوا میں اچھا کر

(A) فکٹر کر کے

99. ہوا مجموعہ ہوتی ہے:

(D) مختلف گیسوں کا

(C) کاربن ڈائی آکسائیڈ کا

(B) ہائیڈروجن کا

(A) آکسیجن کا

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

(D) جنگل

(C) صحراء

(B) دریا

(A) سمندر

101. ہوا کا دباؤ کم ہوتا ہے:

(D) میدانوں میں

(C) پہاڑ کی چوٹیوں پر

(A) جنگلوں میں

(D) صنعتوں نے

(C) فیکٹریوں نے

(B) تدریت نے

(A) انسان نے

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

(D) ایک

(C) دو

(B) تین

(A) چار

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

(D) ہوا

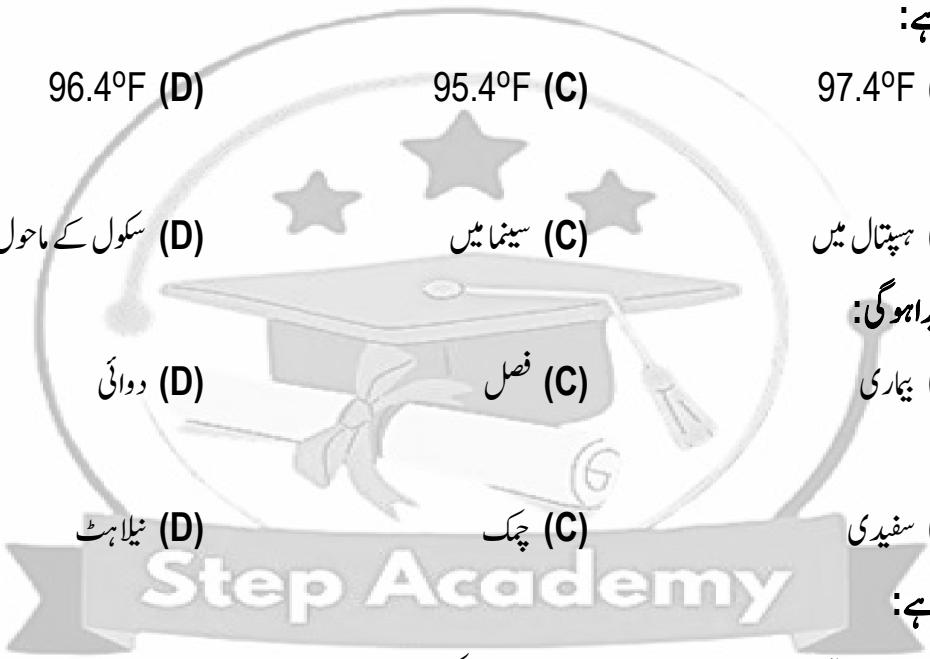
(C) دھوپ

(B) گیس

(A) بارش

انسان کے دوست ہوتے ہیں:

- (A) جنات (B) جانور (C) درندے (D) پودے
106. اوزون کو نسی کشافتوں کو تکبیر کر کے کبے ضرور بنادیتی ہے:
- (A) معلق کشافتوں کو (B) غیر نامیاتی کشافتوں کو (C) نامیاتی کشافتوں کو (D) حل پذیر کشافتوں کو
107. آبادی میں ڈسٹ بن کر اسے اٹھا کر آبادی میں لے جایا جائے یہ کام ہے:
- (A) مکملہ تعلیم کا (B) مکملہ صحت کا (C) مینونپل کمیٹی کا (D) مکملہ امور خارجہ کا
108. کوڑا کرکٹ کے انتظام سے آبادی سے دور کتنی خند قیں گھومنی چاہیے:
- (A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار
109. خندقوں میں غلطتوں کی تہہ کتنے فٹ تک بچھانی چاہیے:
- (A) فٹ 4 (B) فٹ 3 (C) فٹ 2 (D) فٹ 1
110. غلطتوں کی ایک تہہ کے اوپر ڈال دینے چاہیے:
- (A) ریت (B) بجری (C) فٹ 3 (D) فٹ 4
111. تند دست آدمی کا درجہ حرارت ہوتا ہے:
- 97.4°F (B) 98.4°F (A)
112. طلبہ اپنا بہت سا وقت گزارتے ہیں:
- (A) بسوں میں (B) ہسپتال میں (C) سینما میں (D) کنکریٹ سکول کے ماحول میں
113. کوڑا کرکٹ گلی محلے میں چیکنے سے پیدا ہوگی:
- (A) جنگ (B) بیماری (C) سفیدی (D) سیاہی
114. تختہ سیاہ پر نہیں ہونی چاہیے:
- (A) گنجان آباد (B) صاف سترہ (C) پختہ سڑکوں والا (D) نیلاہٹ
115. ایک اچھے معاشرے کا ہوا نا ضروری ہے:
- (A) خوراک (B) مشرب (C) دوام (D) ہسپتالوں والا
116. متعددی مرض پھیلنے پر فوری اطلاع دی جائے:
- (A) پولیس کو (B) مرکز حفاظان 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) مشرب (C) دوام (D) لحمیات
118. انسانی جس کو نہ صرف طاقت بلکہ درجہ حرارت اور ذہن کو جلا بخشنی ہے:
- (A) (B) (C) (D)



روغنیات	مشروبات	خوارک	ورزش
8 (D)	6 (C)	4 (B)	2 (A)
(D) غذائی اجزاء	(C) نمکیات	(B) حیاتین	(A) لحمیات
119. غذا جزاء ہوتے ہیں:	120. انسانی جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں:	121. عورت کی نسبت عضلات زیادہ مضبوط ہوتے ہیں:	122. دودھ پلانے والی خواتین اور حاملہ خواتین کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے:
(D) بچپوں کے	(C) جانوروں کے	(B) مردوں کے	(A) بچوں کے
(D) حیاتین کی	(C) حاروں کی	(B) لحمیات کی	(A) پانی کی
(D) نمکیات سے	(C) حیاتین سے	(B) روغنیات سے	(A) لحمیات سے
123. سرد علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی غذا بھرپور ہوتی ہے:	124. گرم علاقوں میں غذا میں استعمال کے لیے زیادہ ضرورت ہوتی ہے:	125. غذا اس طرح کی ہوئی چاہیے جو ہر شخص کو اس کی ضرورت اور کام کے مطابق مہیا کرے:	126. ایک گرام پروٹین میں کتنے حرارے ہوتے ہیں:
(D) حیاتین کی	(C) نمکیات کی	(B) لحمیات کی	(A) روغنیات کی
(D) حرارے	(C) قوت	(B) پانی	(A) روغنیات
4.1 (D)	4.3 (C)	4.6 (B)	4.8 (A)
9.7 (D)	9.3 (C)	9.1 (B)	8.5 (A)
127. ایک گرام نشاستہ میں کتنے حرارے ہوتے ہیں:	128. بازاروں میں جتنی کھانے پینے کی اشیا کا نوں پر نظر آتی ہیں وہ بھرپور ہیں:	129. لاٹ بے چینی اور بے چینی میں مبتلا کر دیتی ہے:	130. کھانے پینے کی اشیا میں لاٹ کرنے سے بہت بڑا اثر پڑتا ہے:
(D) حراروں سے	(C) قوت سے	(A) ذاتے سے	(A) ذاتے سے
(D) ہر خریدار کو	(C) ہر طالب علم کو	(B) ہر ملازم کو	(A) ہر انسان کو
(D) ب اور ج دونوں پر	(C) نظام انہضام پر	(B) اعصابی نظام پر	(A) نظام تنفس پر
(D) وقار	(C) عزت	(B) تجربہ	(A) باہمی اعتماد
131. لاٹ سے مجروں ہوتا ہے:	132. روزانہ 119	130. لحمیات کی	129. ایک گرام پروٹین میں کتنے حرارے ہوتے ہیں:



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

(D) نظام انہضام میں

(C) اعصابی نظام میں

(B) نظام اخراج میں

(A) نظام تنفس میں

133. مشروبات کی اقسام ہیں:

4 (D)

3 (C)

2 (B)

1 (A)

134. چائے میں موجود نہیں ہوتی:

(D) غذائیت

(C) پانی

(B) نمکیات

(A) لحمیات

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

(D) روغنیات

(C) حیاتین

(B) نمکیات

(A) غذائیت

136. عضلات اور اعصاب کو تحریک دیتی ہے:

(D) جوس

(C) لسی

(B) طائے

(A) قہوہ جات

137. معدے کی جھلی کو نقصان پہنچاتی ہے:

(D) قہوہ

(C) لسی

(B) شربت

(A) چائے

138. کسی مشروب کے مسلسل استعمال سے اختلال قلب اور رعشہ بھی ہو جاتا ہے:

(D) سکواش

(C) چائے

(B) جوس

(A) لسی

139. اعصاب اور عضلات کے لیے بہترین حرکت ہے:

(D) چائے

(C) شربت

(B) تہوہ

(A) لسی

140. شربت ایک انمول تھفہ ہے:

(D) برسات کا

(C) گرمیوں کا

(B) موسم خزان کا

(A) سردیوں کا

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

(D) شربت

(C) سکواش

(B) لسی

(A) کافی

142. سکواش میں کافی مقدار میں ہوتا ہے:

(D) دھان ڈی

(C) وٹامن سی

(B) دھان بنی

(A) وٹامن اے

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

(D) سری لنکا

(C) پاکستان

(B) ایران

(A) امریکہ

144. غذا کے اجزاء ہیں:

(D) دو

(C) آٹھ

(B) چار

(A) پچھے

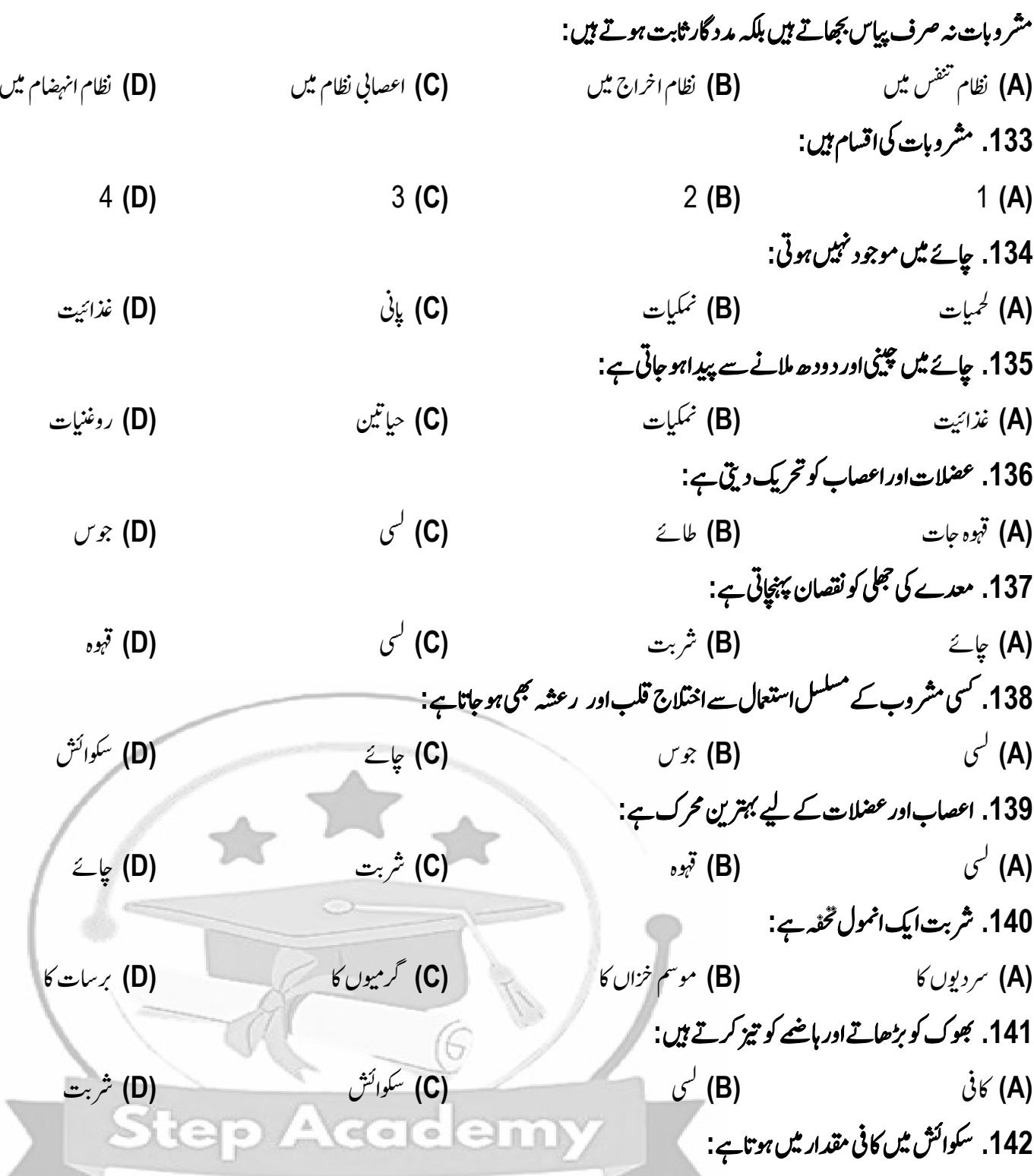
145. خوراک کے اجزاء ہوتے ہیں:

(D)

(C)

(B)

(A)



146. الکھل کا استعمال ہوتا ہے:

(D) سودا و اٹر

(C) شربت

(B) جوس

(A) شراب

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

(D) علمیت کا

(C) کامیابی کا

(B) موت کا

(A) دولت میں اضافے کا

(D) تیز

(C) ختم

(B) کم

(A) زیادہ

148. کافی تھکن کے احساس کو کرتی ہے:

(D) تیز

(C) ختم

(B) زیادہ

(A) کم

(D) تیز

(C) ختم

(B) ختائق

(A) ملیریا

149. چائے نیند کو کرتی ہے:

(D) تیز

(C) ختم

(B) زیادہ

150. چائے پیدا کرتی ہے:

(D) تیز

(C) ختم

(B) ختائق

(A) ملیریا

