Version No.			
4	3	1	1

ROLL NUMBER					

0	0	0	0
1	1	●	●
2	2	2	2
3	●	3	3
●	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION HSSC–II

SECTION – A (Marks 17)

Time allowed: 25 Minutes

Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

حصہ اوّل لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پر کریں۔ **Invigilator Sign.** _____

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum: **Candidate Sign.** _____

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1.	What is the length of Basketball court? **(For Boys)** باسکٹ بال کے میدان کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طلباء)**	25 m	29 m	28 m	30 m	○	○	○	○
	What is the length of Table Tennis table? **(For Girls)** ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طالبات)**	4.75 m	3.75 m	2.74 m	5.75 m				
2.	A good player is expert in: اچھا کھلاڑی _____ کا ماہر ہوتا ہے۔	Impoliteness بداخلاقی	Tolerance قوت برداشت	Breaking laws قانون شکنی	Over eating زیادہ کھانے	○	○	○	○
3.	Which body system is directly affected from using sleeping pills? خواب آور گولیوں کے استعمال سے کون سا جسمانی نظام براہ راست متاثر ہوتا ہے؟	Respiratory system نظام تنفس	Muscular system نظام عضلات	Nervous system نظام اعصاب	Digestive system نظام انہضام	○	○	○	○
4.	How many chances are given to an athlete at the same height in high jump? اونچی چھلانگ میں ہر کھلاڑی کو ایک بلندی پر کتنے مواقع دیے جاتے ہیں؟	1	2	3	4	○	○	○	○
5.	What is the better use of leisure time? فرصت کے اوقات کا بہتر استعمال کیا ہوتا ہے؟	Using mobile phone موبائل فون استعمال کرنا	Sleeping سونا	Playing field games میدان میں کھیل کھیلنا	Eating food کھانا کھانا	○	○	○	○
6.	Which body system gets destroyed by Aids? ایڈز کا وائرس انسان کے کس نظام کو تباہ کرتا ہے؟	Immune system دفاعی نظام	Digestive system نظام انہضام	Nervous system نظام اعصاب	Muscular system نظام عضلات	○	○	○	○
7.	Where does the process of chymification of food occur? غذا کا کیموس کہاں تیار ہوتا ہے؟	Duodenum ڈیوڈینم	Small Intestine چھوٹی آنت	Stomach معدہ	Liver جگر	○	○	○	○
8.	Playing games provides _____ to a person. کھیل کھیلنے سے فرد کو _____ حاصل ہوتی ہے۔	Damage/Lose نقصان	Recreation تفریح	Disappointment ندامت	Postural defects قامتی نقائص	○	○	○	○

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
9.	Which thing should be Prohibited for patient in case of excessive intake of opium? افیون زیادہ کھالینے کی صورت میں مریض کو کس چیز سے منع کیا جاتا ہے؟	From crying رونے سے	Drinking پینے سے	Eating کھانے سے	Sleeping سونے سے	○	○	○	○
10.	Which food constituent is made of Aimno Acids? کون سا غذائی جز امائنو ایسڈز سے بنا ہے؟	Minerals نمکیات	Vitamins حیاتین	Protein لحمیات	Carbohydrate نشاستہ	○	○	○	○
11.	Cardiac muscles are the kind of which muscles? قلبی عضلات کن عضلات کی ایک قسم ہے؟	Skin جلدی	Involuntary غیر ارادی	Skeletal استخوانی	Voluntary ارادی	○	○	○	○
12.	What is the start for 400m race? 400 میٹر دوڑ کا آغاز کیسے کیا جاتا ہے؟	Crouch کراوچ	Curve خم دار	By standing کھڑا ہو کر	Through jumping اچھل کر	○	○	○	○
13.	What quality do a person have to become a good sportsman? ایک اچھا کھلاڑی بننے کے لیے کون سی صلاحیت درکار ہوتی ہے؟	Popularity مقبولیت	To be Rich امیر ہونا	Non-Cooperation عدم تعاون	Self Confidence خود اعتمادی	○	○	○	○
14.	What are the effects of regular and constant use of nicotine on body? نیکوٹین کے مسلسل اور لگاتار استعمال سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟	Blindness نابینا پن	Decrease in body efficiency جسم کی کارکردگی میں کمی	Gonorrhea سوزاک	Rickets رکٹس	○	○	○	○
15.	The end part of the stomach is called: معدہ کے آخری نچلے حصے کو _____ کہتے ہیں۔	Cardiac end کارڈیک اینڈ	Pyloric end پیلورک اینڈ	Gullet خوراک کی نالی	Duodenum ڈیوڈینم	○	○	○	○
16.	The Javelin consists of _____ parts. نیزے کے _____ حصے ہوتے ہیں۔	4	6	8	3	○	○	○	○
17.	What is the radius of central circle in Basketball? **(For Boys)** باسکٹ بال میں مرکزی دائرے کا نصف قطر کتنا ہوتا ہے؟ **(برائے طلباء)** What is the length of "Net" in Table tennis? **(For Girls)** ٹیبل ٹینس میں نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟ **(برائے طالبات)**	1.60m 1.52m	1.70m 1.73m	1.80m 1.83m	1.90m 1.92m	○	○	○	○

ROLL NUMBER					

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATON HSSC–II

Time allowed: 2:35 Hours **Total Marks Sections B and C: 68**

NOTE: Answer any fourteen parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 42)

Q. 2 Answer any FOURTEEN parts. The answer to each part should not exceed 2 to 4 lines. (14 x 3 = 42)

(i) Write any three functions of liver.

(ii) Briefly write the symptoms of Aids.

(iii) What are the sources of Carbohydrates?

(iv) How does participation in games increases physical harmony?

(v) Write down the safety measures against fire.

(vi) Write any three adverse effects of opium on body.

(vii) Write briefly the process of chylification of food.

(viii) Write a note on "Staggers" in 4x100m race.

(ix) What is syphilis? Write a short note.

(x) How can the quality of 'self confidence' be developed in a player?

(xi) Write a short note on "Badminton Racket". **For Girls**

Explain the "Three seconds" rule in Basketball. **For Boys**

(xii) How does decision making affect the success/result of games?

(xiii) What is meant by "narcotics"?

(xiv) Write a short note on pharynx.

(xv) Briefly write down the functions of Renin and Pepsin secretions.

(xvi) Write down any three fouls of high jump.

(xvii) How does participating in sports activities help a person to control his/her weight?

(xviii) Write a short note on voluntary muscles.

(xix) Briefly describe "Runway" in Javelin throw.

SECTION – C (Marks 26)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 13 = 26)

Q. 3 What is meant by the balance diet? Also write a detail note on the principles of selecting diet.

Q. 4 What is artificial respiration? Explain in detail the methods of artificial respiration to the patient.

Q. 5 Write a detailed note on "Penalty Corner" and "Penalty Stroke" in Hockey game. **For Boys**

What are the service Fouls in Badminton game? Also explain "Let". **For Girls**

صحت و جسمانی تعلیم ایچ ایس ایس سی - II

وقت: 2:35 گھنٹے | کُل نمبر حصّہ دوم اور سوم: 68

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے چودہ (14) اجزاء جبکہ حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (02) سوالات حل کریں۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہیئں۔

حصہ دوئم (کُل نمبر 42)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے چودہ (14) اجزاء کے دو سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں۔ (14x3 = 42)

(i) جگر کے کوئی سے تین افعال لکھیں۔

(ii) ایڈز کی علامات مختصراً لکھیں۔

(iii) نشاستہ کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟

(iv) کھیلوں میں حصہ لینے سے جسمانی ہم آہنگی کیسے پیدا ہوتی ہے؟

(v) آگ سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر لکھیں۔

(vi) افیون کے جسم پر کوئی سے تین مضر اثرات لکھیں۔

(vii) غذا کا کیلوس میں تبدیل ہونے کا عمل مختصراً لکھیں۔

(viii) 4x100 میٹر دوڑ میں زینوں (Staggers) پر نوٹ لکھیں۔

(ix) آتشک سے کیا مراد ہے؟ مختصر نوٹ لکھیں۔

(x) کھلاڑی میں خود اعتمادی کی خوبی کیسے پیدا ہوتی ہے؟

(xi) بیڈمنٹن ریکٹ پر مختصر نوٹ لکھیں۔ **(برائے طالبات)**

باسکٹ بال میں "3 سیکنڈ" کے قانون کی مختصر وضاحت کریں۔ **(برائے طلباء)**

(xii) کھلاڑی کی قوت فیصلہ کھیلوں کے نتائج پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟

(xiii) منشیات سے کیا مراد ہے؟

(xiv) حلق (Pharynx) پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(xv) پیپسن اور رینن رطوبت (خمیر) کے افعال مختصراً لکھیے۔

(xvi) اونچی چھلانگ کے کوئی سے تین فاؤل لکھیں۔

(xvii) کھیلوں کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے انسان کا وزن کیسے کنٹرول ہوتا ہے؟

(xviii) ارادی عضلات پر مختصر نوٹ لکھیں۔

(xix) نیزہ پھینکنے کے دوڑ کے راستے (Runway) کے بارے میں مختصراً تحریر کریں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 26)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) (2x13 = 26)

سوال نمبر ۳: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز غذا کے تعین کے اصولوں پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر ۴: مصنوعی تنفس کیا ہے؟ مریض کو مصنوعی تنفس دینے کے اہم طریقے تفصیلاً بیان کریں۔

سوال نمبر ۵: ہاکی کھیل میں پینلٹی کارنر اور پینلٹی سٹروک پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔ **(برائے طلباء)**

بیڈمنٹن کھیل میں سروس کے قوانین کیا ہیں؟ نیز (Let) کی وضاحت کریں۔ **(برائے طالبات)**