

ماڈل پیپر "فٹنس اینڈ نیوٹریٹ"   
 برائے ڈپلومہ ووکیشنل ٹیچرز ڈویلمنٹ (ایک سالہ کورس)   
 برائے سالانہ امتحان 2017 وما بعد

(معروضی)

کل نمبر: 10

کل وقت: 20 منٹ

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالات کے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں نیز کاٹ کر اور دوبارہ لکنا ہوا جواب قابل قبول نہیں ہوگا ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

(۱) فٹنس کا مطلب ہے؟

(۱) ذہنی ارتقاء (ب) چاک و چوبندر ہنا (ج) دلکش نظر آنا

(۲) ہماری صحت کے لیے متوازن غذا کے علاوہ کیا ضروری ہے؟

(۱) ورزش (ب) وٹامن (ڈی) (ج) قوت مدافعت

(۳) مساج کس زبان کا لفظ ہے؟

(۱) یونانی (ب) فرانس (ج) انگریزی

(۴) مساج کی کتنی قسمیں ہیں؟

(۱) سات (ب) پانچ (ج) تین

(۵) کولیسٹرول ان غذاؤں میں پایا جاتا ہے جو حاصل ہوتی ہیں؟

(۱) زمین سے (ب) درخت سے (ج) جانوروں سے

(۶) انسانی جسم میں کولیسٹرول ہوتا ہے؟

(۱) دو قسم کا (ب) چار قسم کا (ج) پانچ قسم کا

(۷) حیاتین کی اقسام ہیں؟

(۱) تین (ب) دو (ج) پانچ

(۸) ذیابیطس خون میں ہوتی ہے؟

(۱) شکر سے (ب) نمک سے (ج) حیاتین سے

(۹) ہڈیوں کی بیماری کس وٹامن کی کمی سے ہوتی ہے؟

(۱) وٹامن (اے) (ب) وٹامن (سی) (ج) وٹامن (ڈی)

(۱۰) آیوڈین کی کمی سے کونسی بیماری لاحق ہوتی ہے؟

(۱) انیمیا (ب) گلہڑ (ج) رکش

ماڈل پیپر "فٹنس اینڈ نیوٹریٹ"   
 برائے ڈپلومہ ووکیشنل ٹیچرز ڈویلپمنٹ (ایک سالہ کورس)

برائے سالانہ امتحان 2017 و مابعد

(حصہ انشائیہ)

کل نمبر: 30

وقت: 1:40 گھنٹے

حصہ اول

(9x2)=18

سوال نمبر 1۔ درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(۱) فٹنس کا مطلب کیا ہے؟

(۲) ورزش کرنے کا کیا فائدہ ہے؟

(۳) جسم کے مختلف حصوں کی بنیادی ورزش کے نام لکھیں؟

(۴) مساج کی کتنی اقسام ہیں؟

(۵) مساج کے لیے کیا چیزیں استعمال ہوتی ہیں؟

(۶) متوازن خوراک سے کیا مراد ہے؟

(۷) کولیسٹرول کیا ہے؟

(۸) وٹامن کیا ہیں؟

(۹) حیاتین کی کتنی اقسام ہیں؟

حصہ دوم

(6x2)=12

نوٹ: کوئی سے دو سوال حل کریں۔

سوال نمبر 2۔ مختلف قسم کی ورزشوں کے طریقے لکھیں؟

سوال نمبر 3۔ سر کا مساج کیسے کیا جاتا ہے؟

سوال نمبر 4۔ کولیسٹرول کی ہماری زندگی میں کیا اہمیت ہے؟

سوال نمبر 5۔ ذیابیطیس کیا ہے اور اسکے کیا اثرات ہوتے ہیں؟

ماڈل پیپر ”فٹنس اینڈ نیوٹریٹ“  
برائے ڈپلومہ ووکیشنل ٹیچرز ڈیپارٹمنٹ (ایک سالہ کورس)  
برائے سالانہ امتحان 2017 و مابعد  
(عملی)

کل نمبر: 60

وقت: 1 گھنٹہ

نوٹ: درج ذیل پر یٹیکل کریں؟

- (۱) ہیٹ مساج یا (ب) بوڈی مساج
- (۲) گول کمر کی اصلاحی ورزشیں یا ٹانگوں اور بازوؤں کی ورزشیں
- (۳) پیٹ کو کم کرنے والی ورزشیں یا کولہے کم کرنے والی ورزشیں