

**Model Paper**  
**"Fitness / Physio & SPA"**  
**Skin & Beauty Therapy**  
**One Year Course**  
**for Annual Examination 2020 & Onward**  
**(Theory)**

کل نمبر: 20

وقت 1:30 گھنٹہ

Section I

Objective

(5x1=5)

- سوال نمبر: 1 خالی جگہ پُر کریں۔
- 1- فٹنس کا مطلب اپنے آپ کو \_\_\_\_\_ رکھنا ہے۔
  - 2- کوئی ورزش کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ جسم کو \_\_\_\_\_ کر لیں۔
  - 3- سٹروکنگ مساج کرنے کے \_\_\_\_\_ طریقے ہیں۔
  - 4- متوازن غذا سے مراد \_\_\_\_\_ کا متناسب غذا کا موجود ہونا۔
  - 5- کولیسٹرول صحت مند جسم کا \_\_\_\_\_ جزو ہے۔

Section II

Subjective

(5x3=15)

- سوال نمبر: 2 کوئی سے تین سوالات کے جواب تفصیل سے لکھیں۔
- 1- ورزش کی کتنی اقسام ہیں۔ ان کے نام لکھیں۔
  - 2- مساج کی کتنی اقسام ہیں۔ ان کے نام تحریر کریں۔
  - 3- غذا سے کیا مراد ہے۔ اور متوازن غذا پر نوٹ لکھیں۔
  - 4- کولیسٹرول کی ہماری زندگی میں اہمیت بیان کریں۔
  - 5- غذا کے گروپ سے کیا مراد ہے۔ اور اس کی اقسام بیان کریں۔

**Model Paper**  
**"Fitness / Physio & SPA"**  
**Skin & Beauty Therapy**  
**One Year Course**  
**for Annual Examination 2020 & Onward**  
**(Practical)**

کُل نمبر: 30

(30)

وقت: 3 گھنٹے

کوئی سا ایک پریکٹیکل کر کے دکھائیں۔

پریکٹیکل نمبر 1

ماڈل پرفرکشن مساج کر کے دکھائیں۔

نمبروں کی تقسیم

1۔ صحیح طریقے سے کرنا = 15 نمبر

2۔ مناسب آلات کا استعمال = 10 نمبر

3۔ احتیاطی تدابیر کا استعمال = 05 نمبر

ٹوٹل 30 نمبر

یا

پریکٹیکل نمبر 2

گول کمر کی اصلاحی ورزش کر کے دکھائیں۔

نمبروں کی تقسیم

1۔ صحیح طریقے سے کرنا = 15 نمبر

2۔ مناسب آلات کا استعمال = 10 نمبر

3۔ احتیاطی تدابیر کا استعمال = 05 نمبر

ٹوٹل 30 نمبر