

کل نمبر: 10

واقفیت عامہ (سوئم) ٹیسٹ نمبر 1

وقت: 10 منٹ

چوتھا مہینا، دوسرا ہفتہ، پہلا دن | **اسلیبس**: باب نمبر 8 (دوسرا نصف): صحت مند زندگی کے عوامل

سوال نمبر 1۔ درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

(5x2=10)

(i) صحت مند زندگی گزارنے کے لیے متوازن غذا کے علاوہ کیا کرنا چاہیے؟

(ii) صحت مند رہنے کے لیے پُرسکون نیند کیوں ضروری ہے؟

(iii) ورزش کے کوئی سے دو فائدے لکھیں۔

(iv) ہمیں بیماریوں سے بچنے کے لیے کون سے تین کام کرنے چاہئیں؟

(v) کن چیزوں میں وقت گزارنا صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟

کل نمبر: 10

واقفیت عامہ (سوئم) ٹیسٹ نمبر 1

وقت: 10 منٹ

چوتھا مہینا، دوسرا ہفتہ، پہلا دن | **اسلیبس**: باب نمبر 8 (دوسرا نصف): صحت مند زندگی کے عوامل

سوال نمبر 1۔ درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

(5x2=10)

(i) صحت مند زندگی گزارنے کے لیے متوازن غذا کے علاوہ کیا کرنا چاہیے؟

(ii) صحت مند رہنے کے لیے پُرسکون نیند کیوں ضروری ہے؟

(iii) ورزش کے کوئی سے دو فائدے لکھیں۔

(iv) ہمیں بیماریوں سے بچنے کے لیے کون سے تین کام کرنے چاہئیں؟

(v) کن چیزوں میں وقت گزارنا صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟
