

چھٹا مہینا، چوتھا ہفتہ، پانچواں دن	اسپیڈ: ہفتہ وار ٹیسٹ
------------------------------------	----------------------

سوال نمبر 1: درست جواب کا انتخاب کریں۔

(1×4=4)

(i) کون سی عبادت صحت و تن درستی کے لیے اہم ہے؟

(ل)	زکوٰۃ دینا	(ب)	صدقہ کرنا	(ج)	روزہ رکھنا	(د)	تلاوت کرنا
-----	------------	-----	-----------	-----	------------	-----	------------

(iii) منہ کی صفائی کے لیے آپ نماز آداب میں استعمال فرماتے تھے:

(ل)	مسواک	(ب)	منجن	(ج)	درخت کی چھال	(د)	برش
-----	-------	-----	------	-----	--------------	-----	-----

(iii) موبائل اور ٹیلی وژن کے زیادہ استعمال سے ہوتا ہے:

(ل)	ذہنی سکون	(ب)	جسمانی آرام	(ج)	صحت کا فائدہ	(د)	صحت کا نقصان
-----	-----------	-----	-------------	-----	--------------	-----	--------------

(iv) دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کرنا:

(ل)	فرض ہے	(ب)	واجب ہے	(ج)	سنت ہے	(د)	مستحب ہے
-----	--------	-----	---------	-----	--------	-----	----------

سوال نمبر 2: مناسب الفاظ کی مدد سے خالی جگہ پُر کریں۔

(1.5×4=6)

(i) نبی کریم ﷺ کی سنت پر عمل کر کے ہم _____ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

(ii) جسم کی صفائی کے لیے _____ کرنا چاہیے۔

(iii) صحت کو برقرار رکھنے کے لیے _____ تراشنا ضروری ہے۔

(iv) کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہمیشہ _____ دھونے چاہئیں۔

سوال نمبر 3: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

(i) حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟

(ii) دانتوں کی صفائی چھوڑنے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

(iii) صحت و تن درستی سے متعلق نبی کریم ﷺ کی ایک حدیث مبارک تحریر کریں۔

(4)

سوال نمبر 4: تفصیلی جواب لکھیں۔

حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ہمیں کس طرح زندگی گزارنی چاہیے؟
