

Time: 10 Minutes	Paper G.Science 4th (T-1)	Total Marks: 10
3rd Month, 2nd Week, 1st Day Unit No3: Ways of Maintaining Good Health		

Q.No.1 Encircle the correct answer from the following choices. (4×1=4)
درج ذیل میں سے درست جواب کے گرد دائرہ کا نشان لگائیں۔

(i) We should take _____ in a proper quantity. ہمیں مناسب مقدار میں لینا چاہیے:

(a) meat گوشت کو	(b) milk دودھ کو	(c) fruits پھلوں کو	(d) all of these یہ تمام
------------------	------------------	---------------------	--------------------------

(ii) Which of the following water is necessary for good health?

مندرجہ ذیل میں سے کون سا پانی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے؟

(a) Salted نمکین	(b) Polluted آلودہ	(c) Clean صاف	(d) Hard بھاری
------------------	--------------------	---------------	----------------

(iii) We should brush teeth daily: ہمیں روزانہ دانت صاف کرنے چاہئیں:

(a) Once ایک مرتبہ	(b) Twice دو مرتبہ	(c) Thrice تین مرتبہ	(d) Four times چار مرتبہ
--------------------	--------------------	----------------------	--------------------------

(iv) Children must sleep daily for: بچوں کو روزانہ سونا چاہیے:

(a) 2 to 7 hours 2 تا 7 گھنٹے	(b) 3 to 10 hours 3 تا 10 گھنٹے
(c) 4 to 9 hours 4 تا 9 گھنٹے	(d) 8 to 10 hours 8 تا 10 گھنٹے

Q.No.2 Write short answers. (3x2=6) مختصر جوابات لکھیں۔

(i) What is mean by Balance diet?

متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(ii) Why we must take exercise regularly?

ہمیں باقاعدگی سے ورزش کیوں کرنی چاہیے؟

(iii) If you do not sleep at night then how will you feel in the morning?

اگر آپ رات کو سوئے نہ ہوں تو آپ صبح کو کیسا محسوس کریں گے؟

Time: 10 Minutes	Paper G.Science 4th (T-1)	Total Marks: 10
3rd Month, 2nd Week, 1st Day Unit No3: Ways of Maintaining Good Health		

Q.No.1 Encircle the correct answer from the following choices. (4×1=4)
درج ذیل میں سے درست جواب کے گرد دائرہ کا نشان لگائیں۔

(i) We should take _____ in a proper quantity. ہمیں مناسب مقدار میں لینا چاہیے:

(a) meat گوشت کو	(b) milk دودھ کو	(c) fruits پھلوں کو	(d) all of these یہ تمام
------------------	------------------	---------------------	--------------------------

(ii) Which of the following water is necessary for good health?

مندرجہ ذیل میں سے کون سا پانی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے؟

(a) Salted نمکین	(b) Polluted آلودہ	(c) Clean صاف	(d) Hard بھاری
------------------	--------------------	---------------	----------------

(iii) We should brush teeth daily: ہمیں روزانہ دانت صاف کرنے چاہئیں:

(a) Once ایک مرتبہ	(b) Twice دو مرتبہ	(c) Thrice تین مرتبہ	(d) Four times چار مرتبہ
--------------------	--------------------	----------------------	--------------------------

(iv) Children must sleep daily for: بچوں کو روزانہ سونا چاہیے:

(a) 2 to 7 hours 2 تا 7 گھنٹے	(b) 3 to 10 hours 3 تا 10 گھنٹے
(c) 4 to 9 hours 4 تا 9 گھنٹے	(d) 8 to 10 hours 8 تا 10 گھنٹے

Q.No.2 Write short answers. (3x2=6) مختصر جوابات لکھیں۔

(i) What is mean by Balance diet?

متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(ii) Why we must take exercise regularly?

ہمیں باقاعدگی سے ورزش کیوں کرنی چاہیے؟

(iii) If you do not sleep at night then how will you feel in the morning?

اگر آپ رات کو سوئے نہ ہوں تو آپ صبح کو کیسا محسوس کریں گے؟