NATIONAL QUALIFICATIONS CURRICULUM SUPPORT

Urdu

Lifestyles

[HIGHER]

Learning
+Teaching
Scotland

The Scottish Qualifications Authority regularly reviews the arrangements for National Qualifications. Users of all NQ support materials, whether published by Learning and Teaching Scotland or others, are reminded that it is their responsibility to check that the support materials correspond to the requirements of the current arrangements.

Acknowledgement
Learning and Teaching Scotland gratefully acknowledges this contribution to the National Qualifications support programme for Urdu.

Learning and Teaching Scotland makes every endeavour to ensure the accuracy and currency of translation in documents. The Urdu translations in this resource have been provided and quality assured by independent, qualified translators.

© Learning and Teaching Scotland 2008

This resource may be reproduced in whole or in part for educational purposes by educational establishments in Scotland provided that no profit accrues at any stage.

ISBN: 978-184399-159-5

© Learning and Teaching Scotland 2008

Contents

Listening exercise: Health 4

Listening exercise: Television 9

Reading exercise: The importance of sport 14

© Learning and Teaching Scotland 2008

Listening exercise: Health

عثمان(Osman):سارہ! آپ کے خیال میں صحت مند اور چست و توانا رہنے کے لیے آپ کو کیا کرنا پڑے گا؟

سارہ(Sara): میرا خیال ہے کہ صحت مند رہنے کے لیے آپ کو بعض باتوں پر عمل کرنا ہے۔ اول یہ کہ میں سمجھتی ہوں کہ آپ کو پھل اور سبزیاں کھا کر صحت مند متوازن غذا لینے کی کوشش لازما ◌ٍ کرنی چاہیے۔

عثمان: غیر صحت مند خوراک کھانے کی عادت کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے جو ہمارے ملک میں بہت زیادہ عام ہوتی جا رہی ہے؟

سارہ: بازاری پکا پکایا کھانا (fast food) ہمارے لیے اچھا نہیں ہو سکتا خواہ آپ اس کے بارے میں کچھ بھی سوچتے ہوں۔ اس میں کیلوریوں اور نمک کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ آپ کو اس طرح کے کھانے کی کوشش بالکل نہیں کرنی چاہیے یا کم از کم یہ ہفتے میں ایک بار سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔

عثمان کیا آپ کو غذا سے متعلق کوئی اور مشورہ ہمیں دینا ہے؟

سارہ: اپنے جسم کی بناوٹ کو درست رکھنے اور اچھے انداز سے زندگی گزارنے کے لیے آپ کو کافی مقدار میں رقیق چیزیں خصوصا ◌ٍ پانی پینا چاہیے۔ روزانہ دو لیٹر پانی پینا سب سے اچھا ہے۔ سنترے کا رس بھی جسم کے لیے بہت اچھا ہے کیونکہ یہ وٹامنوں سے بھر پور ہوتا ہے۔

عثمان: اور آپ کو کیا نہیں کرنا چاہیے؟

سارہ: آپ کو سگریٹ یا شراب نہیں پینا چاہیے اور نہ ہی نشیلی دوائیں استعمال کرنی چاہئیں۔ میں یہ بھی سوچتی ہوں کہ ایک معقول وقت تک سونا ضروری ہے، اس لیے آپ کو دیر سے نہیں سونا چاہیے، خصوصا ◌ٍ دوران ہفتہ۔

عثمان: آپ کے خیال میں کیا تفریحی سرگرمیاں جسمانی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں؟

سارہ: واقعی ایسا ہی ہے کیونکہ میرا خیال ہے کہ صحت مند رہنے کے لیے آپ کو بہت زیادہ تناؤ میں نہ رہنے کی کوشش کرنی چاہیے اس لیے آپ کو پابندی کے ساتھ آرام کرنے اور ان کاموں کو انجام دینے کی ضرورت ہے جنھیں کرنا آپ پسند کرتے ہیں۔ اس لیے پسندیدہ مشاغل اور آرام کرنے کے طریقے عمدہ اور ضروری ہیں۔

© Learning and Teaching Scotland 2008

عثمان: آپ کے خیال میں کیا آپ صحت مند زندگی گزار رہی ہیں؟ چست و توانا رہنے کے لیے آپ کیا کرتی ہیں؟

سارہ: ذاتی طور پر میرا یہ خیال ہے کہ میں خاصی صحت مند ہوں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ میں نہ سگریٹ پیتی ہوں نہ شراب۔ پھر یہ کہ اگرچہ میں واقعی کھیل کود میں شریک نہیں ہوتی، میں تھوڑی بہت ورزش کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس لیے مثلا ◌ً بس پکڑنے کے بجائے میں روزانہ پیدل دفتر جاتی ہوں۔ اور پھر ہر اتوار کی صبح کو میں اپنے دوستوں یا اپنی ماں کے ساتھ تیرنے جاتی ہوں۔

عثمان: تو کھیل کود کے بارے میں بات کرتے ہوئے کیا آپ سمجھتی ہیں کہ چست رہنے کے لیے یہ ضروری ہے؟

سارہ: جہاں تک میرا تعلق ہے اگر آپ کھیل کود کے جنونی نہ بھی ہوں، جو میں نہیں ہوں، وقتا ◌ً فوقتا ◌ً کوئی جسمانی سرگرمی انجام دینا بہت ضروری ہے۔ یہ بہت ضروری نہیں ہے کہ آپ روزانہ دو گھنٹے تک دوڑ لگائیں، ضروری بات یہ ہے کہ ہر وقت سست نہ رہیں کچھ نہ کچھ کرتے رہیں۔

عثمان: کیا آپ میں کھانے پینے کی خراب عادتیں ہیں؟

سارہ: ہاں، مجھے اس کا اعتراف ہے کہ مجھے پنیر پسند ہے، اس لیے میں پنیر تقریبا ◌ً ہر روز کھاتی ہوں۔ اور میری ایک کمزوری بھی ہے اور وہ ہے چاکلیٹ۔ دفتر سے واپس آ کر میں ہر روز چاکلیٹ کھاتی ہوں۔ مجھے یہ پسند ہے اور اگرچہ میں جانتی ہوں کہ یہ میرے لیے اچھا نہیں میں اس کے بغیر رہ نہیں سکتی۔

عثمان: لیکن کیا آپ اکثر متوازن کھانا پکاتی ہیں؟

سارہ: میں کوئی ماہر طباخ نہیں ہوں لیکن زیادہ تر میں متوازن کھانا پکانے کی کوشش کرتی ہوں اور میں کھانے میں پھل اور سبزیوں کے سفارش شدہ پانچ حصے یومیہ کی پابندی کی کوشش کرتی ہوں۔

عثمان اگر آپ کو نوجوان لوگوں کو صرف ایک مشورہ دینا ہو تو وہ کیا ہوگا؟

سارہ: کسی نوجوان شخص کو جس کی ابھی نشو و نما ہو رہی ہے اچھی طرح سونے، کھیل کود میں شرکت کرنے اور اچھی طرح کھانے کی ضرورت ہے۔ میرا سب سے پہلا مشورہ ہوگا کہ ہر صبح اسکول جانے سے پہلے اچھی خوراک کھانا حد درجہ اہم ہے۔ ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے اور بہت سے نوجوان لوگوں کے لیے ناشتہ چھوڑ دینا سنگین معاملہ ہوتا ہے۔

© Learning and Teaching Scotland 2008

Questions

1. What does Sara think you should do to be in good health? (1)

2. What does she say about fast food? (3)

3. What other advice does she give to stay in good health? (2)

4. What should you not do if you want to stay in good health? (2)

5. Why does Sara think leisure activities are important to stay healthy? (2)

6. What physical activities does Sara do to stay healthy? (2)

7. What does she say about sport and health? (1)

8. What bad eating habits does she have? (2)

9. What advice does she give to young people to stay in good health? (3)

Total (18)

© Learning and Teaching Scotland 2008

Marking scheme

1. What does Sara think you should do to be in good health? (1)

    - Have a balanced and health diet (by eating fruit and vegetables)

2. What does she say about fast food? (3)

    - It is in no way good for you
    - Too many calories and too much salt
    - One should avoid it at all costs (no more than once a week)

3. What other advice does she give to stay in good health? (2)

    - Drink a lot of liquid in particular water (2 litres a day)
    - Orange juice is also very good for the body as it is full of vitamins

4. What should you not do if you want to stay in good health (2)

    - Should not smoke/drink alcohol/take drugs (need two to get 1 point)
    - Should not go to bed late especially during the week

5. Why does Sara think leisure activities are important to stay healthy? (2)

    (Two from three)
    - because to stay in good health we should not be stressed
    - we should relax regularly and do things we like doing
    - leisure activities are excellent and necessary

6. What physical activities does Sara do to stay healthy? (2)

    - instead of taking the bus she walks to work everyday
    - on Sunday morning she goes swimming with her friends/her mother

7. What does she say about sport and health? (1)

    (One from two)
    - even if you are not a fan of sport everyone should do some form of physical activity from time to time
    - you don’t have to run for two hours a day, but you should not be inactive all the time

© Learning and Teaching Scotland 2008

8. What bad eating habits does she have? (2)

- she loves cheese and eats it nearly every day
- she also eats chocolate everyday (when she gets in from work)/she can't resist chocolate

9. What advice does she give to young people to stay in good health? (3)

- a young growing person needs to sleep / do sport / eat well (need two to get 1 point)
- her number one tip is to eat before going to school
- breakfast is the most important meal of the day / too many young people skip breakfast

Total (18)

© Learning and Teaching Scotland 2008

Listening exercise: Television

Samina talks to us about the advantages and disadvantages of television

عثمان — ثمینہ، مجھے بتائیں کہ ٹیلی ویژن کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

ثمینہ — میرا خیال ہے کہ آج کے معاشرے میں ٹیلی ویژن کو صرف ایک مشین سے کچھ زیادہ ہی سمجھا جاتا ہے۔

عثمان — کیا آپ سمجھتی ہیں کہ بہت سے لوگوں کے لیے وہ ان کی زندگیوں میں اہم ہے؟

ثمینہ — جی ہاں، بہت سے لوگوں کے لیے یہ ایک پسندیدہ مشغلہ ہے، یہ ان کا ساتھی ہے۔ یہ ان کی روز مرہ زندگی میں ایک بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

عثمان — ٹیلی ویژن کے فوائد کیا ہیں؟

ثمینہ — ٹیلی ویژن کی حمایت میں ہم بہت سی باتیں کہہ سکتے ہیں، اول یہ کہ یہ ترسیل اور معلومات کا اچھا ذریعہ ہے۔ یہ ترسیل کا ایسا ذریعہ ہے جو زیادہ تیز رفتاری سے پوری دنیا میں ایک ہی وقت میں زیادہ لوگوں تک معلومات پہونچاتا ہے۔ صرف ایک بٹن دبا کر ہمیں اس کی اطلاع مل سکتی ہے کہ دنیا میں کیا ہو رہا ہے۔

عثمان — اور کیا ہم ٹیلی ویژن کے ذریعے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں؟

ثمینہ — ٹیلی ویژن کے ذریعے ہم بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ نہ صرف خبروں سے بلکہ دستاویزی فلموں اور انٹرویوز اور رپورٹوں کے پروگراموں سے بھی ہم دوسرے ملکوں کے لوگوں اور ان کی ثقافت کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

عثمان — کیا ٹیلی ویژن کے دیگر فائدے بھی ہیں؟

ثمینہ — ہاں، بہت سے بالغ افراد کے لیے کام کے بعد آرام کرنے اور روز مرہ کے مسائل اور جدید زندگی کے تفکرات کو بھولنے کا ایک ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

عثمان — اور بچوں کے لیے؟

ثمینہ — چھوٹے بچوں کے لیے یہ آرام کرنے اور بچوں کے پروگرام یا کارٹون سے لطف لینے کا ایک ذریعہ ہے۔

عثمان — دوسری طرف کیا ٹیلی ویژن کی مخالفت میں بھی کوئی بات کہی جا سکتی ہے؟

© Learning and Teaching Scotland 2008

ثمینہ: پہلی بات جو ہم ٹیلی ویژن کے خلاف کہہ سکتے ہیں وہ اس کے غلط استعمال کے بارے میں ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو کئی کئی گھنٹے تک ٹی وی دیکھتے رہتے ہیں اور اس کی پروا کیے بغیر کیا آرہا ہے کیا نہیں ، 'باکس' کو گھورتے رہتے ہیں اور وقت برباد کرتے ہیں۔

عثمان: کیا یہ بات بچوں کے لیے خاص طور پر نقصان دہ نہیں ہے؟

ثمینہ: ہاں، میں اس سے اتفاق کرتی ہوں۔ بچے سب کچھ دیکھتے ہیں اس میں جنس یا تشدد کے بارے میں پروگرام بھی شامل ہیں جو ان کے زمرۂ عمر کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ بچے بہت سی تشدد والی فلمیں یا خبریں دیکھتے ہیں۔ یہ ان کے لیے اچھا نہیں ہے کیونکہ وہ اسے کوئی معمول کی بات سمجھ کر دیکھتے ہس اور تشددو پر اتر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹیلی ویژن کے سامنے کئی گھنٹے تک بیٹھنے سے بچے زیادہ تنہا ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ دوستوں کے ساتھ کھیلنے پر گھر بیٹھ کر ٹیلی ویژن دیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس سے ان کی تخلیقی صلاحیت میں کمی آتی ہے کیونکہ دیگر مشاغل مثلاً مطالعہ کرنا، پینٹنگ، موسیقی سننا، کھیل کود میں شریک ہونے یا پڑھنے میں لگایا جانے والا وقت ٹیلی ویژن دیکھنے میں چلا جاتا ہے۔

عثمان: کیا کچھ ایسے ترسیلی مسائل ہیں جن کا تعلق ٹیلی ویژن سے ہو؟

ثمینہ: ہاں۔ مثلاً کھانے کے اوقات میں بہت زیادہ ٹیلی ویژن دیکھنے والے خاندان کم تبادلۂ خیال کرتے ہیں اور وہ ایک دوسرے سے بات نہیں کرتے۔ آخری بات یہ کہ ٹیلی ویژن پر آنے والے بہت سے پروگرام بچوں اور بالغوں دونوں کے لیے بالکل بےکار ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن آپ کو زیادہ کاہل بنا دیتا ہے اور اکثر آپ اس کے پروگرام پسند نہ ہونے کے باوجود دیکھتے ہیں۔

عثمان: ثمینہ، مجموعی طور پر ٹیلی ویژن کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

ثمینہ: مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہ ٹیلی ویژن نہ اچھا ہے نہ برا، اس کا انحصار اس پر ہے کہ ہم اسے استعمال کیسے کرتے ہیں۔ یہ سیکھنے، چیزوں کے بارے میں جاننے، خود کو خوش کرنے اور آرام کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہو سکتا ہے، لیکن آپ کو اسے اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا ہوگا۔

© Learning and Teaching Scotland 2008

Questions

1. What is the first thing Samina says about television? (1)

2. What does she say it is for lot of people? (2)

3. What positive things does Samina mention about television? (2)

4. What does she say we can learn about through the different programmes on television? (2)

5. (a) What does she say television can be for many adults? (2)

   (b) And for children? (1)

6. What are the main dangers of television according to Samina? (2)

7. (a) What aspects of television does Samina say are dangerous for children? (3)

   (b) What does she thinks are the particular dangers of children watching too much television? (2)

8. What does she say can be a problem with families at meal time? (1)

9. What does Samina say about the quality of a lot of television programmes? (1)

10. Samina says that television is neither good nor bad good. What advice does she give about using it? (1)

Total (20)

Writing task

Samina speaks to us about the advantages and disadvantages of television. What is your opinion of television? Is it a good or bad thing for society? Do you have a favourite programme?

Write 120–150 words in Urdu to express your ideas.

© Learning and Teaching Scotland 2008

Marking Scheme

1. What is the first thing Samina says about television? (1)

   - (In society) it's more than an appliance

2. What does she say it is for lots of people? (2)

   (Two from three)
   - Hobby
   - Company
   - Something irreplaceable

3. What positive things does Samina mention about television? (2)

   (Two from three)
   - Good for communication/information
   - Fast (however expressed)
   - With a switch can find out what's happening (in the world)

4. What does she say we can learn about through the different programmes on television? (2)

   (Two from three)
   - About people
   - And culture
   - Other countries

5. (a) What does she say television can be for many adults? (2)

   (Two from three)
   - Way of switching off from work
   - Forgetting problems
   - Forgetting stress (of modern life)

   (b) And for children? (1)

   (One from two)
   - (a way of) relaxing
   - enjoyment

© Learning and Teaching Scotland 2008

6. What are the main dangers of television, according to Samina? (2)

(Two from four)
- mis-use/bad use that's made of it
- (by) people spend hours and hours/far too long
- does not matter what they watch
- waste time

7. (a) What aspects of television does Samina say are dangerous for children? (3)

(Three from five)
- take everything in
- sex or violent programmes
- which are not appropriate for their age
- see violent films or news
- can make them violent

(b) What does she think is are the particular dangers of children watching too much television? (2)

(Two from four)
- don't play with friends OR become loners
- become less creative
- don't do other activities
- like reading, painting listening to music doing sport, studying

8. What does she say can be a problem with families at meal times? (1)

- don't communicate or talk

9. What does Samina say about the quality of a lot of television programmes? (1)

- rubbish

10. Samina says that television is neither good nor bad good. What advice does she give about using it? (1)

- in moderation

Total (20)

© Learning and Teaching Scotland 2008

Reading exercise: The importance of sport

This article explains the benefits and advantages which sport can provide. Read the article carefully and answer **in English** the questions that follow.

'صحت مند جسم میں صحت مند دماغ'

یہ ایک لاطینی شاعر کا مشہور مقولہ ہے جس کا اطلاق آج بھی اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کہ قدیم زمانے میں ہوتا تھا۔ یہ سیاستدانوں کا پسندیدہ جملہ بن گیا ہے اور اسکول، کالج اور اسپورٹس کلب اسے اپنے مقصد کی علامت کے طور پر استعمال کرتے ہیں مثلا ◌ً یورپی مسابقت میں بیلجیم کی کامیاب ترین فٹ بال ٹیم آر ایس سی انڈرلیخٹ نے اپنے بل ◌ّ وں پر یہی علامتی عبارت لکھوائی ہے۔

کھیل کود اور معاشرہ

مندرجہ بالا مقولہ افراد کی جسمانی اور ذہنی بہبود کے درمیان ربط کے بارے میں ہے لیکن اس کا اطلاق معاشرے پر بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب لوگ جسمانی طور پر فعال ہوتے ہیں اور کھیل کود میں شریک ہوتے ہیں تو اس سے مضبوط اور مستحکم سماج کی تعمیر میں مدد ملتی ہے۔ دونوں کے فوائد یکساں ہیں؛ وہ متوازن خوش اور صحت مند رہیں گے۔

ماضی میں کھیل کود کو کیسا سمجھا جاتا تھا

اپنی پوری تاریخ میں انسان نے کئی مختلف اقسام کے کھیل کود ایجاد کیے ہیں اور انھیں کھیلا ہے۔ پھر بھی ماضی میں کھیل کود کو اتنی اہمیت نہیں دی جاتی تھی جتنی پڑھنے اور تعلیم حاصل کرنے کو۔ کھیل کود کو وقت ضائع کرنے کا سبب سمجھا جاتا تھا۔ اس رجحان کا اظہار 19ویں صدی کے شاعر اکبر الہ آبادی (Akbar Ala Abadi) کے الفاظ سے ہوتا ہے:

'پڑھوگے لکھوگے بنوگے نواب
کھیلوگے کودوگے ہوگے خراب'

تعلیم کی قدر و قیمت کو عموما ◌ً تسلیم کیا جاتا ہے، لیکن ہماری جدید دنیا میں کھیل کود کے فائدوں کو بھی زیادہ سے زیادہ تسلیم کیا جا رہا ہے۔

© Learning and Teaching Scotland 2008

کھیل کود سے صحت اور بہبود میں بہتری آتی ہے۔

بہت سے لوگ کھیل کود کو دفتروں اور کمپیوٹر اور جدید ٹیکنولوجی کی مدد سے کام کرنے سے ہونے والے تناؤ کو دور کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ اس نوعیت کے کام سے صرف دماغ کی ورزش ہوتی ہے لیکن جسم کی ورزش بھی ہونی ضروری ہے۔

عمر گلاسگو کی ایک کمپنی میں آئی ٹی معاون کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں 'دوڑ نے سے مجھے بڑی راحت ملتی ہے۔ مجھے روزانہ آٹھ گھنٹے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھنا پڑتا ہے۔ اس لیے مجھے کام کے بعد واقعی تازہ ہوا میں نکلنے اور دوڑ لگانے کے لیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے میں ذہنی اور جسمانی طور پر ترو تازہ ہو جاتا ہوں۔'

کھیل کود کو اب تفریحی مشغلہ نہیں سمجھا جاتا بلکہ اسے صحت اور بہبود کو بہتر بنانے کے لیے مثبت انداز میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نوجوان افراد اور کھیل کود

کسی قوم کے مستقبل کا انحصار اس کے نوجوانوں پر ہوتا ہے اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ چست اور صحت مند رہیں۔ بچوں اور نو عمر لوگوں کو صحت مند رہنے کے لیے کھیل کود میں حصہ لینے کی ضرورت ہے۔ اس لیے ہفتے میں تین گھنٹے کی جسمانی تعلیم کو اسکولی درسیات مں شامل کیا جانا چاہیے جس میں طرح طرح کے بہت سے کھیل دستیاب کرانے چاہئیں مثلا ؛ اتھلیٹکس، باسکٹ بال، کرکٹ، فٹ بال اور تیراکی۔

کھیل ان کی نشو و نما میں کلیدی کردار ادا کرنے، اعتماد میں اضافہ کرنے اور صحت مند طرز زندگی کے انتخابات کی حوصلہ افزائی کرنے کے ساتھ ساتھ سگریٹ نوشی اور شراب کی حوصلہ شکنی کرنے میں کلیدی کردار ادا کر تا ہے۔ نوجوان افراد کھیل کود کے ذریعے خود ضبطی، انصاف پسندی اور جماعت کے طور پر کام کرنے کا طریقہ سیکھتے ہیں اور یہ خوبیاں ذمہ دار بالغ افراد بننے میں ان کی مدد کرتی ہیں۔

کھیل لوگوں کو ایک دوسرے سے قریب کرتا ہے

کسی اسپورٹس کلب میں شامل ہونا لوگوں سے ملنے اور دوست بنانے کا ایک اچھا طریقہ ہے، اور اس کی ایک سماجی اہمیت بھی ہے۔ کیونکہ یہ مشترک دلچسپی رکھنے والوں کو ایک دوسرے کے قریب لاتا ہے۔ لطف اٹھانے کے علاوہ کھیل کود میں حصہ لینے والے لوگوں کو مختلف طرح کے پس منظر اور ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے کھیل کود کے دیگر شوقین افراد سے گھلنے ملنے کا موقع ملتا ہے اور اس سے بہتر سمجھ اور زیادہ رواداری کے رجحانات کی راہ ہموار ہوتی ہے۔

21 ویں صدی میں کھیل کود کو زندگی کا لازمی حصہ ہونا چاہیے نہ صرف فرد کی صحت بلکہ معاشرے کی صحت کے لیے بھی۔

© Learning and Teaching Scotland 2008

Questions

Answer the following questions in English.

1. The writer starts this article with a well-known quotation: ‘A healthy mind in a healthy body’

    (a) Politicians use this quote: how else is it used? (2)

    (b) What example is given of its use? (2)

2. The writer talks about the benefits of sport for society. What are the benefits for both individuals and society from doing sport? (2)

3. Paragraph 3 talks about how sport was viewed in the past

    (a) What was considered to be more important than sport? (1)

    (b) What was the attitude towards sport? (1)

4. In paragraph 4 the writer says that sport helps to relieve stress.

    (a) According to the writer, which jobs cause stress? (2)

    (b) Why is this? (1)

    (c) How does doing sport help? (1)

5. The writer describes the benefits of sport for young people.

    (a) How can schools help to keep young people healthy? (2)

    (b) Apart from encouraging a healthy lifestyle what other benefits do young people get from doing sport? Mention **four**. (4)

6. According to the writer, what other functions do sports clubs have? (2)

7. Translate the following into English.

    'دوڑنے سے مجھے بڑی راحت ملتی ہے۔ میں دن بھر میں آٹھ گھنٹے کمپیوٹر اسکرین کے
    سامنے بیٹھ کر گزارتا ہوں، اس لیے مجھے کام کے بعد تازہ ہوا میں جاکر دوڑنے کی
    واقعی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے میں ذہنی اور جسمانی طور پر تروتازہ ہوجاتا ہوں۔'

    (10)

Total (30)

© Learning and Teaching Scotland 2008

Marking Scheme

1. The writer starts this article with a well-known quotation: 'A healthy mind in a healthy body'

   (a) Politicians use this quote: how else is it used? (2)

   - as a motto/saying/slogan by schools/colleges, sports clubs

   (b) What example is given of its use? (2)

   - RSC Anderlecht/Belgian football team uses/has this motto (written) on its badge

2. The writer talks about the benefits of sport for society. What are the benefits for both individuals and society from doing sport? (2)

   - they will be balanced/stable/happy/healthy/strong

3. Paragraph 3 talks about how sport was viewed in the past

   (a) What was considered to be more important than sport? (1)

   - reading and education

   (b) What was the attitude towards sport? (1)

   - seen as a waste of time/doing sports leads to ruin (Ref to poet's quote)

4. In paragraph 4 the writer says that sport helps to relieve stress.

   (a) According to the writer, which jobs cause stress? (2)

   - office jobs
   - jobs using computers/modern technology

   (b) Why is this? (1)

   - these jobs (only) exercise/use the mind

   (c) How does doing sport help? (1)

   - it exercises/uses the body

© Learning and Teaching Scotland 2008

5. The writer describes the benefits of sport for young people.

(a) How can schools help to keep young people healthy? (2)

(any two)
- PE should be provided/included in school curriculum
- sports such as athletics, basketball, cricket, football, swimming (2/3 examples of sports should be given)
- (at least) three hours per week

(b) Apart from encouraging a healthy lifestyle what other benefits do young people get from doing sport? Mention **four**. (4)

- can learn self-discipline
- fairness
- how to work as a team
- helps them to become responsible adults
- plays a key role in development
- boosts confidence
- discourages smoking/drinking alcohol

6. According to the writer, what other functions do sports clubs have? (2)

(any two)
- social function
- way of meeting people/making friends
- opportunity to mix with others from different backgrounds
- promote understanding/tolerant attitudes

7. Translate the following into English.

‘Running is a great release for me. I spend eight hours a day staring at a computer screen, so I really need to get out in the fresh air and go for a run after work. It refreshes me mentally and physically.’ (10)

Total (30)

© Learning and Teaching Scotland 2008