

प्रहरी प्रधान कार्यालय
मानवश्रोत विकास विभाग,
भर्ना तथा छनौट शाखा, नक्साल

स्वास्थ्य तर्फको प्राविधिक प्रहरी जवान पढ्को पाठ्यक्रम

परीक्षाको किसिम

क्र.सं.	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम चरण	प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-	-
		शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण परीक्षा	१००	४०
२.	दोस्रो चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा	-	-
३.	तेस्रो चरण	लिखित परीक्षा	१००	४०
४.	चौथो चरण	प्रयोगात्मक परीक्षा	५०	२०
५.	पाँचौ चरण	अन्तर्वार्ता परीक्षा	२०	

१. प्रथम चरण

- प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा : प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बहुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त २०६९ को अनुसूची ६ बमोजिम हुने ।
- शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	३.२ कि.मी. (२ माईल) दौड	लड जम्प	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	२०	३०	१०	१०	१०	१०	१०	१००
उत्तीर्णाङ्क	८	१२	४	४	४	४	४	४०

२. दोस्रो चरण

विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण परीक्षा :-

- प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बहुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त २०६९ को अनुसूची-८ बमोजिम नेपाल प्रहरीको मेडिकल टिमले लिने ।

३. तेस्रो चरण

लिखित परीक्षा योजना

पत्र	खण्ड	विषय	अङ्कभार	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न संख्या र अंकभार	समय
प्रथम	क	नेपाली रचना	१०	विषयगत/वस्तुगत/ बहु-बैकल्पिक प्रश्न	नेपाली लेखन (१ प्रश्न × ५ अङ्क = ५) नेपाली व्याकरण (५ प्रश्न × १ अङ्क = ५)	१ घण्टा ३० मिनेट
	ख	अंग्रेजी	१५		(३ प्रश्न × २ अङ्क = ६) (३ प्रश्न × ३ अङ्क = ९)	
	ग	गणित	१०		(५ प्रश्न × २ अङ्क = १०)	
	घ	सामान्य ज्ञान तथा सेवा सम्बन्धी	१५		(१५ प्रश्न × १ अङ्क = १५)	
द्वितीय	ड	प्राविधिक सैद्धान्तिक ज्ञान	५०	विषयगत/वस्तुगत/ बहु-बैकल्पिक प्रश्न	(२५ प्रश्न × २ अङ्क = ५०)	३० मिनेट

लिखित परीक्षाको पाठ्यक्रम :-

खण्ड “क” नेपाली - १० अङ्क

१. नेपाली लेखन

लामो उत्तर (१ प्रश्न × ५ अङ्क = ५)

- (क) राष्ट्रिय गान
(ख) निबन्ध लेखन

- (ग) चिठ्ठी लेखन
(घ) निवेदन

२. नेपाली व्याकरण

(५ प्रश्न × १ अङ्क = ५)

- (क) सामान्य नेपाली व्याकरण (काल, नाम, सर्वनाम) सम्बन्धी सामान्य जानकारी
(ख) शब्दार्थ - (प्रचलित नेपाली शब्दको अर्थ)
(ग) वाक्यमा प्रयोग- (प्रचलित शब्दको वाक्यमा प्रयोग)
(घ) विपरीतार्थक शब्द- (प्रचलित शब्दको विपरित अर्थ)
(ङ) शुद्ध लेखन- (अशुद्ध गरी लेखिएको वाक्यलाई शुद्ध गरी लेख्ने)

खण्ड “ख” अंग्रेजी- १५ अङ्क

1. Group 'A'

(३ प्रश्न × २ अङ्क = ६)

Basic skill and knowledge in English

- a. Simple sentence translation (English to Nepali and Nepali to English)
b. Fill in the blank (article, preposition, adjective, verbs, adverbs)

2. Group 'B'

(३ प्रश्न × ३ अङ्क = ९)

- a. Simple sentence making
b. Word Meaning
c. Matching different words according to their suitable words/groups

खण्ड “ग” गणित- १० अङ्क

(५ प्रश्न × २ अङ्क = १०)

- (क) जोड
(ख) घटाउ
(ग) भाग

- (घ) गुणन
(ङ) अंक र अक्षरमा लेखन

खण्ड “घ” सामान्य ज्ञान तथा सेवा सम्बन्धी - १५ अङ्क

(१५ प्रश्न × १ अङ्क = १५)

- (क) नेपालको ऐतिहासिक सम्बन्धी सामान्य जानकारी
➤ ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले नेपालका महत्वपूर्ण स्थलहरु ।
➤ किराँत, लिच्छवी, मल्ल र नेपालको आधुनिक इतिहास ।
(ख) नेपालको भूगोल सम्बन्धी ज्ञान
➤ क्षेत्रफल, सिमाना, भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन ।
➤ नदी तथा हावापानीको आधारमा नेपाललाई विभाजन ।
➤ नेपालका प्रमुख शिखर, नदी, ताल, कुण्ड, भन्ज्याङ्ग र भरनाहरु ।

- नेपालमा पाईने बन तथा बनस्पति
 - संरक्षित जनावर तथा जडिबुटी ।
 - नेपालका राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा संरक्षित क्षेत्र ।
- (ग) नेपालमा प्रचलित धर्म, भाषा, संस्कृति जातजाती र जनसंख्या सम्बन्धी ज्ञान
- (घ) नेपालको वर्तमान संविधान - (जारी मिति, भाग/धारा र अनुसूची संख्या)
- (ङ) महत्वपूर्ण समसामयिक राष्ट्रिय घटनाहरु जस्तै: आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, खेलकूद र मानवअधिकार
- (च) नेपाल प्रहरी सेवा सम्बन्धी सामान्य जानकारी
- नेपाल प्रहरीको कार्यालयहरु सम्बन्धी ।
 - नेपाल प्रहरीको दर्जा सम्बन्धी ।
 - प्रहरी नियमावली, २०७१ को प्रहरी कर्मचारीको काम कर्तव्य सम्बन्धी(नियम ६६), नेपाल प्रहरीको आचरण सम्बन्धी (परिच्छेद ९) र प्रहरी जवान पदको लागी आवश्यक न्यूनतम योग्यता (अनुसूची-३ को प्रकरण ५) ।
 - ट्राफिक सम्बन्धी - (ट्राफिक चिन्ह, सडक संकेत र ट्राफिक नियम) ।

खण्ड “ङ” प्राविधिक सैद्धान्तिक ज्ञान -५० अङ्क

(२५ प्रश्न×२ =५०)

1. Human body

- 1 Introduction
- 2 System in a body & Function of System
 - 2.1 Circulatory system:- Heart, Blood vessels (Artery, Vein,Capillaries) Blood(RBC, WBC, Platelets, Plasma)
 - 2.2 Urinary System :- Kidney, Ureter, Urinary bladder, Urethra etc.
 - 2.3 Reproductive System :- Male , Female(Menstruation process, Reproductive System)
 - 2.4 Glandular System :- Exocrine Gland, Endocrine Gland(Pituitary, Thyroid, Parathyroid, Adrenal, Pancreas, Gonads)
 - 2.5 Nervous System :- Central nervous system (Brain, Spinal cord) , Peripheral nervous system(Sensory; Motor; Mixed) , Autonomic nervous system (Sympathetic; Parasympathetic)
 - 2.6 Digestive system :- Oral cavity, Esophagus, Stomach ,Intestine , Rectum , Anus
 - 2.7 Respiratory System :- Nose, Pharynx , Larynx, Trachea, Bronchi, Lungs=
 - 2.8 Skeletal System
 - 2.9 Muscular System-types

2. Nutrition

- 2.1 Introduction, Classification of Nutrition, Definition of Malnutrition
- 2.2 Disease Caused by Malnutrition :- Marasmus, Kwashiorkor, Goitre, Anaemia, Night Blindness, Scurvy, Rickets.
- 2.3 Methods to select a balanced diet from locally available foods:- Energy producing nutrients, Body building Nutrients, Nutrients Necessary for Regulating the body process

3. Personal and Family Health

- 3.1 Introduction
- 3.2 difference between Personal Health and Family Health

4. Community Health

- 4.1 Introduction
- 4.2 Parts of Community Health :- Sub-Health Post, Health Post, Primary Health care centre, Hospital.

5. Diseases

- 5.1 Definition
- 5.2 Classification of Diseases :- Communicable Diseases & Its Preventive Measures.

- 5.3 Name of Communicable Diseases and Its Symptoms, Causes, Mode of Transmission, Preventive Measures and Control (HIV AIDS, Syphilis, Gonorrhoea, Meningitis, Encephalitis, Kalazar, Hepatitis B.
- 5.4 non-communicable Diseases (Asthma, High Blood Pressure, Heart Attack, Diabetics.

6. Safety and First Aid

- 6.1 Definition
- 6.2 Aims of First Aid
- 6.3 Injuries, Safety measures & First Aid :- Sprain, Electric shock, Drowning, Snake Bite, Altitude Sickness.

7. Drugs and Health

- 7.1 Definition of Drugs, Effects of Drugs & Safety Measures
- 7.2 Definition of Alcohol and Tobacco, Its Effects & Safety Measures

नोट: लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण भएका उम्मेदवारहरूले मात्र प्रयोगात्मक परीक्षामा सहभागी हुन पाउने छन् ।

४. चौथो चरण

प्रयोगात्मक परीक्षा योजना :-

S.N.	Topics	No. of Questions	Marks	Remarks
1.	CPR	1	5	
2.	Splints	1	5	
3.	Injection	1	5	
4.	Suture	1	5	
5.	Catherization	1	5	
6.	Enema	1	5	
7.	Vein open	1	5	
8.	NG Tube	1	5	
9.	First Aid	1	5	
10.	Dressing	1	5	

५. पाँचौ चरण

अन्तर्वार्ता परीक्षा :-

प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त २०६९ को अनुसूची-१८ बमोजिम हुने

शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार

(१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: २०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०.००	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	४७ से. सम्म	१८.००	५७ से. सम्म
३.	४९ से. सम्म	१६.००	५९ से. सम्म
४.	५१ से. सम्म	१४.००	६१ से. सम्म
५.	५३ से. सम्म	१२.००	६३ से. सम्म
६.	५४ से. सम्म	१०.००	६५ से. सम्म
७.	५६ से. भित्र सम्म	८.००	६७ से. भित्र सम्म
८.	५६ से. भन्दा बढी	अनुत्तिर्ण	६७ से. भन्दा बढी

(२) ३.२ कि.मि. (२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: ३०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	१४ मिनेट वा सोभन्दा कम	३०.००	१८ मिनेट वा सोभन्दा कम
२.	१५ मि. सम्म	२६.००	१९ मि. सम्म
३.	१६ मि. सम्म	२०.००	२० मि. सम्म
४.	१७ मि. सम्म	१६.००	२१ मि. सम्म
५.	१८ मि. भित्र सम्म	१२.००	२२ मि. भित्र सम्म
६.	१८ मि. भन्दा बढी	अनुत्तिर्ण	२२ मि. भन्दा बढी

(३) लड जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि दुरी
१.	१५ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि	१०.००	१३ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि
२.	१४ फिट सम्म	८.५०	१२ फिट सम्म
३.	१३ फिट सम्म	७.००	११ फिट सम्म
४.	१२ फिट सम्म	५.५०	१० फिट सम्म
५.	११ फिट सम्म	४.००	९ फिट सम्म
६.	११ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण	९ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

(४) हाई जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि उचाई	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फिट सम्म	१०.००	३.५ फिट सम्म
२.	४ फिट सम्म	८.००	३ फिट सम्म
३.	३.५ फिट सम्म	६.००	२.५ फिट सम्म
४.	३ फिट सम्म	४.००	२ फिट सम्म
५.	३ फिटसम्म पनि नसक्ने	अनुत्तिर्ण	२ फिटसम्म पनि नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

(५) सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सोभन्दा माथि	१०.००	१५ पटक वा सोभन्दा माथि
२.	१८ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१५ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१२ पटक सम्म	४.००	५ पटक सम्म
५.	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(६) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सोभन्दा माथि	१०.००	१४ पटक वा सोभन्दा माथि
२.	१७ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	४.००	४ पटक सम्म
५.	१० पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण	४ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने

(७) चिनअप/पुलअप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक/सिमा	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक/सिमा
१.	१२ पटक वा सोभन्दा माथि	१०.००	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१० पटक सम्म	८.००	२ पटक सम्म
३.	८ पटक सम्म	६.००	१ पटक सम्म
४.	५ पटक सम्म	४.००	१ मिनेट सम्म भ्रुण्डिन सक्ने
५.	५ पटकसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तिर्ण	१ मिनेटसम्म पनि भ्रुण्डिन नसक्ने

नोट :- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तिर्ण हुने उम्मेदवारहरुलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराईने छैन ।

द्रष्टव्य: यो पाठ्यक्रम मिति २०७३/१०/०३ गते देखि लागू हुनेछ ।

समाप्त