



नेपाल सरकार
शिक्षक सेवा आयोग
सानेढुङ्गा, भक्तपुर
नेपाल सरकार
पानो सिमी
माध्यमिक तह खुला प्रतिभागितात्मक लिखित परीक्षा पाठ्यक्रम २०७९
(स्वीकृत मिति: २०७९/०९/२० गते)

विषय: स्वास्थ्य शिक्षा

पूर्णाङ्क: १००

समय: ३ घण्टा

खण्ड - क

१. स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण

- १.१ स्वास्थ्य शिक्षा - अवधारणा, महत्त्व र आवश्यकता
- १.२ स्वास्थ्य शिक्षाका सिद्धान्त र आधारहरू
- १.३ विद्यालय शिक्षामा स्वास्थ्य शिक्षाको स्थिति
- १.४ माध्यमिक तहको स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको पुनरावलोकन र विश्लेषण
- १.५ स्वास्थ्य शिक्षामा शिक्षण विधिहरू: शिक्षक-केन्द्रित, विद्यार्थी-केन्द्रित, प्रविधि-केन्द्रित
- १.६ स्वास्थ्य शिक्षामा मूल्याङ्कन

२. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

- २.१ विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमको परिचय, ऐतिहासिक विकासक्रम र महत्त्व
- २.२ विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमका आधुनिक उपागमहरू
- २.३ स्वास्थ्य प्रवर्द्धनात्मक विद्यालय (Health Promoting School)
 - क. स्वास्थ्य प्रवर्द्धनात्मक विद्यालयको सिद्धान्त
 - ख. स्वास्थ्य प्रवर्द्धनात्मक विद्यालयका तत्त्वहरू
- २.४ विद्यालय नर्स कार्यक्रमको परिचय र महत्त्व
- २.५ दिवा खाजा कार्यक्रमको परिचय र महत्त्व
- २.६ नेपालमा विद्यालय स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रमहरू

३. सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार

- ३.१ सुरक्षा शिक्षाको अवधारणा र महत्त्व
- ३.२ घर, सडक, विद्यालय, र खेल स्थलमा सुरक्षा
- ३.३ प्राथमिक उपचारको परिचय र प्राथमिक उपचारकका गुणहरू
- ३.४ विभिन्न दुर्घटनाहरू (बेहोस हुनु, मर्किनु, काट्नु तथा रगत बग्नु, हाड भाँचिनु, पानीमा डुब्नु, सर्पले डस्नु, हिँडले खानु, लू लाग्नु)को प्राथमिक उपचारसम्बन्धी शिक्षण
- ३.५ प्राथमिक उपचार बाकस, ब्यान्डेज, काम्रो र स्ट्रेचरको निर्माण र प्रयोग

४. स्वस्थ जीवनशैली, खेल र योग

- ४.१ स्वस्थ जीवनशैलीको अवधारणा, महत्त्व र मूल्याङ्कन
- ४.२ स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउन बाधक तत्त्वहरू



नेपाल सरकार
शिक्षण विभाग
काठमाडौं

- ४.३ शारीरिक क्रियाकलाप, शारीरिक निष्क्रियता र स्वास्थ्य
४.४ शारीरिक तन्दूरुस्ती - परिचय, प्रकार र अभ्यास
४.५ स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि खेलकूद र योग
४.६ स्वस्थ जीवनशैली, खेल र योग शिक्षण गर्ने आधारभूत तरिकाहरू (प्रदर्शन, अभ्यास, परियोजना कार्य)

५. रोग

- ५.१ स्वास्थ्य तथा रोग निर्धारक तत्व
५.२ सरुवा रोग चक्र
५.३ सरुवा रोगहरू - परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू
क. पानीबाट सर्ने रोगहरू (जन्डिस, टाइफाइड, झाडापखाला, आउँ, हैजा)
ख. किराबाट सर्ने रोगहरू (डेङ्गी, मलेरिया, कालाजार, जापनिज इन्सेफलाइटिस)
ग. हावाबाट सर्ने रोगहरू (कोरोना भाइरस, क्षयरोग, निमोनिया, दादुरा, इन्फ्लुयन्जा)
घ. यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू (एड्स, भिरिङ्गी, धातुरोग)
ङ. सुई, रगत र अङ्ग प्रत्यारोपणबाट सर्ने रोगहरू (हेपाटाइटिस ए र बी)
च. जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगहरू (रेबिज)
छ. अन्य सरुवा रोगहरू (बर्ड फ्लु, स्वाइन फ्लु)
५.४ नसर्ने रोगहरू: परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू
क. मुटु रोगहरू (हृदयघात, उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क घात)
ख. क्यान्सर
ग. मधुमेह
घ. दम
ङ. पत्थरी
च. थाइराईडसम्बन्धी रोगहरू (हाइपो र हाइपर)
५.५ रोग शिक्षण गर्दा प्रयोग हुने प्रमुख विधिहरू: अनुभव सुनाउने, भूमिका प्रदर्शन, समूह छलफल, बौद्धिक विमर्श, समस्या-समाधान, स्थलगत अध्ययन, आगमन, निगमन)

खण्ड - ख

६. मानव शरीर बिज्ञान

- ६.१. प्राणीकोषको संरचना, विभाजन तथा कार्यहरू
६.२. तन्तुको वनावट र कार्यहरू
६.३. ज्ञानेन्द्रियलगायत अन्य प्रमुख अङ्गहरूका संरचना, कार्य र हेरचाह

उप-सचिव



- ६.४. मानव शरीरका प्रणालीहरू: सरचना र कार्य
- क. अस्थिपञ्जर प्रणाली
 - ख. मांशपेशी प्रणाली
 - ग. पाचन प्रणाली
 - घ. रक्त सञ्चार प्रणाली
 - ङ. श्वास प्रश्वास प्रणाली
 - च. लसिका प्रणाली
 - छ. उत्सर्जन प्रणाली
 - ज.. स्नायु प्रणाली
 - झ. अन्तश्राव प्रणाली
 - ञ. प्रजनन प्रणाली

७. पोषण

- ७.१ पोषण र पोषक तत्वको अवधारणा
- ७.२ नेपालमा पोषणको अवस्था र खाद्य सुरक्षाको स्थिति
- ७.३ स्वास्थ्य र पोषणबीचको अन्तर्सम्बन्ध
- ७.४ पोषक तत्वको प्रकार- स्रोत र कार्य
- ७.५ सन्तुलित भोजनको परिचय र छनौट
- ७.६ पोषक तत्वको कमीले लाग्ने रोगहरू - लक्षण र रोकथामका उपायहरू
- ७.७ जङ्कफुड - परिचय, बढ्दो प्रयोग, स्वास्थ्यलाई हानी, र सुरक्षा
- ७.८ खाद्य मिसावट र कमसल खाद्य पदार्थको सेवनबाट सुरक्षा

८. व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइ

- ८.१ व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाइको अवधारणा
- ८.२ वातावरणीय स्वास्थ्य तथा सरसफाइको अर्थ र क्षेत्र
- ८.३ वातावरणीय सरसफाइका अवरोधक र व्यवस्थापन
 - क. ठोसफोहोर मैला व्यवस्थापन: जैविक र अजैविक
 - ख. मानव मलमुत्र व्यवस्थापन
 - ग. रासायनिक फोहोर व्यवस्थापन
- ८.४ सरसफाइमा व्यक्तिगत, घरेलु र सामुहिक जिम्मेवारी
- ८.५ वातावरणीय सरसफाइ गुरुयोजना (२०६८)
- ८.६ नेपालमा सरसफाइसम्बन्धी रणनीति र कार्यक्रम
- ८.७ वातावरणीय स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रयास
- ८.८ वातावरणीय स्वास्थ्य र सरसफाइका लागि व्यक्तिगत तथा सामुदायिक शिक्षाको आवश्यकता

उप-सचिव



नेपाल सरकार
शिक्षक सेवा आयोग
२०१६

९. मानसिक स्वास्थ्य

- ९.१ मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणा
- ९.२ मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व
- ९.३ मानसिक स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू
- ९.४ मानसिक अस्वस्थताको कारणहरू
- ९.५ मानसिक रोग र यसका प्रकारहरू
- ९.६ मानसिक रोग रोकथाम तथा मानसिक रोगीको व्यवस्थापन
- ९.७ मनोविकृत व्यक्तित्व
- ९.८ बौद्धिक अपाङ्गता र पुनर्स्थापना

१०. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

- १०.१ किशोरावस्था - परिचय, परिवर्तन, र आवश्यकताहरू
- १०.२ यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व
- १०.३ बृहत यौनिकता शिक्षा (comprehensive Sexuality Education)
 - क. परिचय
 - ख. महत्त्व
- १०.४ बृहत यौनिकता शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरू र परिचय
 - क. सम्बन्ध (Relationship)
 - ख. मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता (Value, rights, culture and sexuality)
 - ग. लैङ्गिकताको बुझाई (Understanding gender)
 - घ. हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and staying safe)
 - ड. स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरू (Skills for health and wellbeing)
 - च. मानव शरीर र विकास (Human body and development)
 - छ. यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and sexual behavior)
 - ज. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and reproductive health)

उप-सचिव

विशिष्टीकरण तालिका

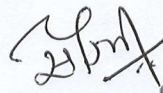
विषय: स्वास्थ्य शिक्षा

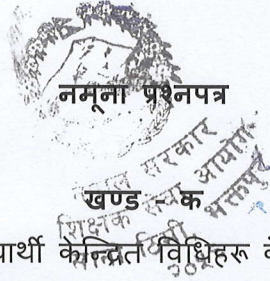
तह: माध्यमिक

एकाइ	विषयवस्तु	प्रश्न	अङ्क
	खण्ड - क		
१	स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण	१	१०
२	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम	१	१०
३	सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	१	१०
४	स्वस्थ जीवनशैली, खेल र योग	१	१०
५	रोग	१	१०
	खण्ड - ख		
६	मानव शरीर विज्ञान	१	१०
७	पोषण	१	१०
८	व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइ	१	१०
९	मानसिक स्वास्थ्य	१	१०
१०	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	१	१०
	जम्मा	१०	१००

दृष्टव्यः

१. पाठ्यक्रम खण्ड-क र खण्ड-ख गरी दुई खण्डमा विभाजन गरिएको छ।
२. सामान्यतया खण्ड-क बाट सोधिने प्रश्नहरू शिक्षण विधिसंग सम्बन्धित हुनेछन्।
३. खण्ड-ख बाट सोधिने प्रश्नहरू सैद्धान्तिक हुनेछन्।
४. प्रत्येक खण्डका लागि अलग अलग उत्तरपुस्तिकाको प्रयोग हुनेछ।
५. लिखित परीक्षाको माध्यम नेपाली वा अङ्ग्रेजी वा दुवै भाषामा हुनेछ।
६. यो पाठ्यक्रम २०७९/०९/२० गतेदेखि लागू हुनेछ।


उप-सचिव



- १) स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणमा विद्यार्थी केन्द्रित विधिहरू के के हुन्? कक्षा ९-१० को कुनै पाठलाई उपयोगी हुने एक विद्यार्थी केन्द्रित विधिको प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस्। (५+५)
- २) विद्यालय खाजा कार्यक्रमका ५ वटा महत्व उल्लेख गरी यसलाई प्रभावकारी बनाउन शिक्षकले खेल्न सक्ने भूमिका बारे चर्चा गर्नुहोस्। (५+५)
- ३) 'सर्पले डस्नु' दुर्घटनाको लक्षण र प्राथमिक उपचार सिकाउन प्रदर्शन विधि किन प्रभावकारी हुन्छ? उदाहरण सहित ब्याख्या गर्नुहोस्। (२+३+५)
- ४) विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ जीवनशैलीको अवधारणा सिकाउन किन जरूरी छ? उनीहरूको स्वस्थ जीवनशैलीको मूल्याङ्कन गर्न कस्ता विधि उपयुक्त हुन्छन्? ब्याख्या गर्नुहोस्। (५+५)
- ५) माध्यमिक तहमा जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोग शिक्षण गर्दा के कस्ता विषयवस्तु कसरी शिक्षण गर्नु हुन्छ? यसलाई आगमन विधिको प्रयोग गरी शिक्षण गर्ने तरिका वर्णन गर्नुहोस्। (३+३+४)

खण्ड - ख

- ६) मानव शरीरका १० वटा प्रणालीहरूको संक्षिप्त परिचय दिनुहोस्। (१०)
- ७) नेपालमा पोषणको अवस्था र खाद्य सुरक्षाको स्थिति विश्लेषण गर्नुहोस्। (५+५)
- ८) वातावरणीय सरसफाइमा देखिएका प्रमुख ५ समस्या तथा चुनौतीहरूको चर्चा गर्दै तिनीहरूले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू ब्याख्या गर्नुहोस्। (५+५)
- ९) मनोविकृत व्यक्तित्व भनेको के हो? मानसिक रोगबाट बच्ने उपाय र मानसिक रोगीको पुनर्स्थापनाका उपायहरू चर्चा गर्नुहोस्। (२+४+४)
- १०) किशोरावस्थालाई किन सङ्क्रमणकालीन अवस्था भनिन्छ? यौनिकता शिक्षाको परिचय दिई यसले किशोरकिशोरीलाई हिंसाबाट सुरक्षित राख्न कसरी मदत गर्दछ? तर्क दिनुहोस्। (२+२+६)

उप-सचिव