

# نهتره فابریک

آزمون شبیه ساز نهایی ویژه تیم نوتروفیل



نوتروفیل،  
کارخونه

رتبه برترسازی!

پاسخنامه



نوع دفترچه:



نام درس: فارسی



پایه: دوازدهم



تاریخ آزمون: ۸ خرداد



دانش آموز نوتروفیلی،

در زمان آزمون تمرکزت رو قفل کن، هوشت رو آزاد کن و به آینده‌ای که لایقش فکر کن!

تومیتونی! 🍷



@notruphil



@notruphil



www.notruphil.com



نهتره فابریک



مشاوره کنکور نوتروفیل

نوتروفاینال فارسی ۸ خرداد

سال دوازدهم





۴مفعول (۲۵، نمره)

۱۳

الف

بوی گلم چنان مست کرد.

ب

م: مفعول      مست: مسند

۱۴

الف

شویم: برویم (فعل غیراسنادی)

ب

شدی: گشتی (فعل اسنادی)

۱۵) الف) نادرست، شویم به معنای برویم آمده و اسنادی نیست. (ب) درست

۱۶

الف

الف) «همه» در اینجا به معنی «فقط» است و نقش «قید» دارد.

(ب) او شرمسار است] ← فعل اسنادی به قرینه لفظی حذف شده، پس «شرمسار» مسند است.

(ج) این عهد را بشکنم ← عهد مفعول جمله است.

(صفحه ۱۰ و ۱۳ و ۲۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) قید (۲۵، نمره) / ب) مسند (۲۵، نمره) / ج) مفعول (۲۵، نمره)

۱۷

الف

ترکیب وصفی: این بوستان یا چه تحفه

ب

ترکیب اضافی: طریق انبساط

۱۸

مست و است،

۱۹

الف

استعاره

۲۰

الف

الف) حرف: مجاز؛ مجاز؛ حرف مجاز از سخن است.

(ب) دیوار اَمّت: اضافه تشبیهی یا تشبیه: «اَمّت» به «دیوار» تشبیه شده است.

(ج) فرش زمرّ دین: استعاره مصرحه یا استعاره: فرش زمرّ دین استعاره از چمن و سرسبزیها است.

(د) پروانه: نماد عاشقان حقیقی

(صفحه ۱۲ و ۱۳ و ۱۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) مجاز (۲۵، نمره)

(ب) اضافه تشبیهی یا تشبیه (۲۵، نمره)

(ج) استعاره مصرحه یا استعاره (۲۵، نمره)

(د) نماد (۲۵، نمره)

۲۱) الف) تضاد: زیر و زبر      ب) دینار و درهم مجاز از پول      ج) ایهام: مدام: (۱) شراب (۲) همیشگی

(صفحه ۱۹ و ۲۱ و ۲۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) گزینۀ «۴» یا تضاد (۲۵، نمره)      ب) گزینۀ «۳» یا مجاز (۲۵، نمره)      ج) گزینۀ «۱» یا ایهام (۲۵، نمره)

۲۲

الف

پروانه نماد عاشق حقیقی است.

۲۳) قبر.

۲۴) «فرّاش باد صبا» و «دایة ابر بهاری» و «بنات نبات» و «مهد زمین»: تشبیه / «بنات» و «نبات»: جناس ناهمسان (ناقص) / «بگسترد» و «پیرورد»: سجع / «فرش زمرّ دین»: استعاره از سبزهها

۲۵) عبارت سؤال و جمله «ما عَرَفْنَاكَ حَقَّ مَعْرِفَتِكَ»، هر دو به این مفهوم اشاره دارند که انسان از شناخت خداوند عاجز و ناتوان است.

(صفحه ۱۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

گزینۀ «الف» (۲۵، نمره)



۲۶ این شعر سروده پروین اعتصامی است و قالب آن قطعه است. در قالب قطعه، قافیه فقط در پایان مصراع‌های زوج می‌آید.

(صفحه ۱۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

پروین اعتصامی (۲۵هـ، نمره) - قالب قطعه (۲۵هـ، نمره)

۲۷ بیت «الف»؛ شکل درست مصراع دوم: کز آب هفت بحر به یک موی تر شوی

(صفحه ۲۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

بیت «الف» (۲۵هـ، نمره)

۲۸ گزینه «الف»؛ شکل کامل بیت:

ای بی‌خبر بکوش که صاحب‌خبر شوی

(صفحه ۲۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

گزینه «الف» (۲۵هـ، نمره)

تا راهرو نباشی کی راهبر شوی؟

۲۹

**الف**

بی‌کلاه در بین مردم حاضر شدن

**ب**

جامه‌ای که از آن فقط تار و پودش باقی است.

**پ**

جامه نابسامان

**ت**

اینکه محتسب یقه و گریبان مردم را می‌گیرد.

**ث**

در بیت «پ»: اینکه مأمور نمی‌داند که یک شخص مست نمی‌تواند وارد مسجد شود (شرعاً حرام است)

در بیت «ج»: مأمور نمی‌داند که فعل حرام، حرام است.

شراب‌خواری چه کم باشد و چه زیاد، حرام است.

۳۰

**الف**

پیامبر اسلام (ص)

**ب**

تکیه کردن بر حمایت پیامبر اکرم (ص)

۳۱

**الف**

عارفان

**ب**

از خود بی‌خود شدن

**پ**

به حال تأمل و تفکر عارفانه فرو رفتن

**ت**

درخت گل (گل)

**ث**

سر به جیب مراقبت فرو بردن / در بحر مکاشفت مستغرق شدن / معامله

**ج**

عالم عرفانی

۳۲

**الف**

کسانی که ظاهراً ادعای شناخت الهی را دارند، غافل هستند زیرا عاشقان حقیقی که به شناخت خداوند پی برده‌اند، این راز را فاش نمی‌کنند.

**ب**

سنایی با تمام وجود، یگانگی تو را ستایش می‌کند به امید اینکه راه‌هایی از آتش جهنم برایش وجود داشته باشد.

**پ**

[خدایا] تنها تویی که همه پنهان‌ها را می‌دانی و عیب‌های انسان را می‌پوشانی و تنها تویی که متکبران زیادی‌خواه را ضعیف می‌کنی و ضعیفان را قدرتمند می‌کنی.

۳۳

**الف**

نمی‌توان تو را توصیف کرد، چون در فهم نمی‌گنجی.

**ب**

به باد صبا دستور داده تا سبزه‌ها را مانند فرشی سبزرنگ بگستراند.



پ در حدیث آمده است از پیامبر اسلام که سرور موجودات است و مایه افتخار آفریدگان است و رحمت خداوند بر جهانیان است و برگزیده انسان‌ها است و مایه کمال گردش روزگار است.

ت دست خود را به نشانه توبه و با امید پذیرش توبه‌اش به سمت خداوند بزرگ و والامقام بردارد.

ث گوشه‌نشینان بارگاه پرشکوهش به کوتاهی خود در عبادت اقرار می‌کنند و می‌گویند: «آن چنان که شایسته توست تو را نپرستیدیم.»

ج توصیف‌کنندگان زیور زیبایی خداوند در حیرت‌اند و می‌گویند: «تو را آن چنان که سزاوار توست نشناختیم.»

چ وقتی که از آن حالت مراقبه بیرون آمد یکی از دوستان از روی صمیمیت از او پرسید: از آن عالم غیب چه هدیه‌ای برای ما آورده‌ای؟

# نهتره فابریک

آزمون شبیه ساز نهایی ویژه تیم نوتروفیل



نوتروفیل،  
کارخونه

رتبه برترسازی!

پاسخنامه



نوع دفترچه:



نام درس: عربی



پایه: دوازدهم



تاریخ آزمون: ۸ خرداد



دانش آموز نوتروفیلی،

در زمان آزمون تمرکزت رو قفل کن، هوشت رو آزاد کن و به آینده‌ای که لایقش فکر کن!

تومیتونی! 🍀



@notruphil



@notruphil



www.notruphil.com



نهتره فابریک



مشاوره کنکور نوتروفیل

نوتروفاینال عربی ۸ خرداد

سال دوازدهم



# پاسخنامه تشریحی

۱

**الف**

بسیار صبرکننده

**ب**

چشنده

۲

**الف**

دلیل

راهنما / تماشاگر / تاریخ‌نگار؛ گردشگران به راهنما نیاز دارند تا آنان را راهنمایی کند.

۳

**الف**

تَقَرَّبٌ ≠ تَجَنَّبٌ

**ب**

فَرَّخٌ = انشراح

۴ (د) الحظوظ: بهره‌ها (اللحوم: گوشت‌ها / العظام: استخوان‌ها / الاعین: چشم‌ها)

۵

الف) الأقران

ب) الأضنام

القرابین: قربانی‌ها

السنم: بت

(صفحة ۲ و ۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) الأقران ب) الأضنام

هر مورد (۲۵، نمره)

۶

**الف**

۳ (الدلیل)

۷

الف) گفته شد وارد بهشت شو، گفت ای کاش قوم من بدانند.

ب) ابراهیم (ع) در آتش انداخته شد ولی خداوند او را از آن نجات داد.

ج) در گذر دوران‌ها، خرافات در دین‌های مردم، زیاد شد.

د) خداوند پیامبران را فرستاد که راه راست را مشخص کنند.

ه) بت سخن نمی‌گوید، بلکه ابراهیم قصد به سخره گرفتن بت‌هایمان را دارد.

و) شروع به پیچ کردن در مورد مشکل یکی از دوستان کردیم.

ز) تندبسی از چوب خواهیم ساخت و آن را به بهترین معلم هدیه خواهیم کرد.

ح) با یکتاپرستی به دین روی آور.

ط) و کافر می‌گوید ای کاش من خاک بودم.

(صفحة ۱ تا ۱۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) گفته شد (۲۵، ه) وارد بهشت شو (۲۵، ه)، گفت ای کاش قوم من بدانند. (۲۵، ه)

ب) ابراهیم (ع) در آتش انداخته شد (۲۵، ه) ولی خداوند او را (۲۵، ه) از آن نجات داد. (۲۵، ه)

ج) در گذر دوران‌ها (۲۵، ه)، خرافات در دین‌های مردم (۲۵، ه)، زیاد شد. (۲۵، ه)

د) خداوند پیامبران را فرستاد (۲۵، ه) که راه راست را (۲۵، ه) مشخص کنند. (۲۵، ه)

ه) بت سخن نمی‌گوید (۲۵، ه)، بلکه ابراهیم قصد به سخره گرفتن (۲۵، ه) بت‌هایمان را دارد. (۲۵، ه)

و) شروع به پیچ کردن (۲۵، ه) در مورد مشکل (۲۵، ه) یکی از دوستان کردیم. (۲۵، ه)

ز) تندبسی از چوب خواهیم ساخت (۲۵، ه) و آن را به بهترین معلم (۲۵، ه) هدیه خواهیم کرد. (۲۵، ه)

ح) با یکتاپرستی (۲۵، ه) به دین روی آور. (۲۵، ه)

ط) و کافر می‌گوید (۲۵، ه) ای کاش (۲۵، ه) من خاک بودم. (۲۵، ه)





۱۶

الف

مضاف‌الیه / خبر

ب

فاعل / صفت

۱۷ الف) اسم التفضیل: اَسْوَأُ (مِنْ): بدتر (از) ب) اِسْمُ الْمَفْعُولِ: مکسور: شکسته‌شده

ج) اِسْمُ الْفَاعِلِ: الکافرین: کافران د) اسم المكان: المَعْبِد: عبادتگاه

ترجمه عبارت‌ها و بررسی انواع اسم خواسته‌شده:

هیچ بدی، بدتر از دروغ نیست. (اَسْوَأُ بِرِوْزَنِ «أَفْعَلِ» اسم تفضیل است.)

قرآن کریم در مورد راه و روش زندگی پیامبران (ع) و مبارزه‌شان با قوم‌های کافران با ما صحبت کرده است. (الْكَافِرِ بِرِوْزَنِ «فَاعِلِ» اسم فاعل است.)

ابراهیم (ع) تبر را روی شانه‌اش آویخت و عبادتگاه را ترک کرد. (الْمَعْبِدِ بِرِوْزَنِ «مَفْعَلِ» اسم مکان است.)

پرنده در برابر حیوان وانمود می‌کند که بالش شکسته است. (مَكْسُورِ بِرِوْزَنِ «مَفْعُولِ» اسم مفعول است.)

(صفحه ۳، ۸ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) اسم التفضیل: اَسْوَأُ (مِنْ) ب) اِسْمُ الْمَفْعُولِ: مکسور

ج) اِسْمُ الْفَاعِلِ: الکافرین د) اسم المكان: المَعْبِد

هر مورد (۲۵، ۲۵ نمره)

۱۸

الف) المَفْکَرِ

ب) الِکْفِ

ترجمه عبارت:

الف) عالمی که فکرهای عمیق و جدید دارد.

ب) عضوی از اعضای بدن که بالای تنه قرار دارد.

۱۹ ترجمه متن:

قطعا در قرآن داستان‌های بسیاری دربارهٔ روش و کردار (سرگذشت) پیامبران وجود دارد. برای مثال حضرت ابراهیم (ع) که تلاش کرد قومش را از پرستش (عبادت) بت‌ها نجات بدهد. در یکی

از روزها، قوم به معبد رفتند و بت‌های خود را شکسته شده دیدند (پیدا کردند) و گمان بردند که حضرت ابراهیم (ع) این کار را کرده است. او را برای محاکمه (بازخواست) به حضور خواندند و در

آتش انداختند ولی خداوند او را نجات داد.

الف

ظَنُّوا أَنَّ اِبْرَاهِيْمَ هُوَ الْفَاعِلُ.

مردم هنگامی که به معبد برگشتند، به چه چیزی شک کردند؟ شک کردند که ابراهیم این کار را کرده است.

ب

حَاوَلِ اِبْرَاهِيْمَ (ع) لِاِنْقَاذِ قَوْمِهِ مِنْ عِبَادَةِ الْاَصْنَامِ

ابراهیم (ع) برای چه تلاش کرد؟ ابراهیم (ع) تلاش کرد که قومش را از عبادت (پرستش) بت‌ها نجات دهد.

پ

وَجَدَ النَّاسَ اَنَّ اَصْنَامَهُمْ مُكْسِرَةٌ.

مردم بت‌ها را در چه حالی پیدا کردند؟ آنها بت‌ها پشان را شکسته‌شده پیدا کردند.

ت

اِنَّ

حرف مشابه‌بالفعل که برای تأکید در متن آمده است را بنویسید. اِنَّ

# نهتره فابریل

آزمون شبیه ساز نهایی ویژه تیم نوتروفیل



نوتروفیل،  
کارخونه

رتبه برترسازی!

پاسخنامه



نوع دفترچه:



نام درس: دینی



پایه: دوازدهم



تاریخ آزمون: ۸ خرداد



دانش آموز نوتروفیلی،

در زمان آزمون تمرکزت رو قفل کن، هوشت رو آزاد کن و به آینده‌ای که لایقش فکر کن!

تومیتونی! 🍷



@notruphil



@notruphil



www.notruphil.com



نهتره فابریل



مشاوره کنکور نوتروفیل

نوتروفاینال دینی ۸ خرداد

سال دوازدهم



# پاسخنامه تشریحی

۱) توحید عملی

۲) زیرا خداوند تنها پروردگار همهٔ جهانیان است. یا (خداوند تنها ربّ العالمین است) یا (خداوند تنها پرورش دهندهٔ همهٔ موجودات است).

۳) تقوای الهی و خشنودی خداوند

۴) توحید در مالکیت

۵)

**الف**

نادرست؛ جهان همواره و در هر «آن» به خداوند نیازمند است و این نیاز هیچ‌گاه قطع یا کم نمی‌شود.

**ب**

درست

۶)

**الف**

درست

۷) ۴ ← الف (شُرک در خالقیت)

۳ ← ب (توحید در ربوبیت)

۱ ← ج (توحید در ولایت)

۸) گزینهٔ «ب»؛ انسان می‌تواند به ذات و ماهیت ستارگان و کهکشان‌های دور دست یابد.

۹) گزینهٔ «د»؛ (شُرک عملی)

۱۰) گزینهٔ ۲

۱۱) بُعد اجتماعی توحید به معنای قرار گرفتن همهٔ ارکان یک جامعه در جهت خداوند و اطاعت همه‌جانبه از اوست.

(صفحهٔ ۳۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

قرار گرفتن همهٔ ارکان یک جامعه (۲۵ هـ نمره) در جهت خداوند و اطاعت همه‌جانبه از او. (۲۵ هـ نمره)

۱۲)

**الف**

آن چیزی که خودش پیدا و آشکار است و سبب پیدایش و آشکار شدن چیزهای دیگر می‌شود.

۱۳) ۱) هر مسلمانی را که مانند آنها نمی‌اندیشد، مشرک و کافر می‌خوانند و گاه کشتن او را واجب می‌شمارند.

۲) توسل به پیامبران و معصومین شرک است.

۳) طلب دعا و شفیع قرار دادن دیگران برای اینکه خدا انسان را ببخشد، شرک است و معتقدند این‌گونه افراد کافر هستند و مسلمان محسوب نمی‌شوند. (ذکر یک مورد کافی است).

۱۴) از آنجا که خداوند، تنها مالک جهان است، تنها ولی و سرپرست جهان نیز هست و مخلوقات، جز به اجازهٔ او نمی‌توانند در جهان تصرف کنند.

۱۵) انسان به دلیل محدود بودن ذهن، نمی‌تواند ذات نامحدود خداوند را تصور کند.

۱۶) شرک عملی

۱۷) پیدایش و بقا یا در همه چیز و در هر حال به خداوند نیازمند است.

۱۸) چون زندگی خود را براساس رضایت خداوند تنظیم کرده و پیرو فرمان‌های اوست.

۱۹) عزّت: توحید عملی افتخار: توحید در ربوبیت

حدیث حضرت علی (ع): «خدای من! مرا این عزّت بس که بندهٔ تو باشم (توحید عملی) و این افتخار بس که تو پروردگار منی (توحید در ربوبیت)»...

(صفحهٔ ۱۸، ۱۹ و ۳۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عزّت: توحید عملی (۲۵ هـ نمره) افتخار: توحید در ربوبیت (۲۵ هـ نمره)

۲۰) بعد اجتماعی توحید عملی

۲۱) در صورتی که این توانایی را از خود امام حسین (ع) و مستقل از خداوند بداند، شرک است. اما اگر این توانایی را صرفاً از خداوند و انجام آن را با درخواست امام از خداوند و به اذن خداوند

بداند عین توحید است.

۲۲) ۱- پیروان این جریان فکری خشک و غیرعقلانی با تفکر غلطی که دربارهٔ توحید و شرک دارند، هر مسلمانی را که مانند آنها نمی‌اندیشد مشرک و کافر می‌خوانند و گاه کشتن او را واجب

می‌شمارند.

۲- پیروان این جریان می‌گویند توسل به پیامبران و معصومین شرک است.

۳- طلب دعا و شفیع قرار دادن دیگران برای اینکه خدا انسان را ببخشد، شرک است.



۴- همچنین معتقدند این گونه افراد کافر هستند و مسلمان محسوب نمی‌شوند.

۲۳) اگر کسی دل به هوای نفس (بت درون) سپرده و او را معبود خود قرار دهد و اوامرش را به فرمان‌های خداوند ترجیح دهد یا در پی کسب رضایت قدرت‌های مادی و طاغوت‌ها (بت‌های بیرون) برآید، چنین شخصی گرفتار شرک عملی شده است.  
(صفحه ۳۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

اگر کسی دل به هوای نفس (بت درون) سپرده (۲۵/۰ نمره) و او را معبود خود قرار دهد (۲۵/۰ نمره) و اوامرش را به فرمان‌های خداوند ترجیح دهد (۲۵/۰ نمره) یا در پی کسب رضایت قدرت‌های مادی و طاغوت‌ها (بت‌های بیرون) برآید. (۲۵/۰ نمره)

۲۴) اولاً: هر کدام از آن خدایان، محدود و ناقص هستند و به تنهایی نمی‌توانند کل جهان را خلق کنند. ثانیاً: هریک از خدایان کمالاتی دارند که دیگری آن کمالات را ندارد، چنین خدایان ناقصی، خود، نیازمند هستند و هریک از آنها به خالق کامل و بی‌نیازی احتیاج دارند که نیازش را برطرف نماید.

۲۵) آگاهی سرچشمه بندگی است. انسان‌های آگاه دائماً سایه لطف و رحمت خدا را احساس می‌کنند و خود را نیازمند عنایات پیوسته او می‌دانند. هر چه معرفت انسان به خود و رابطه‌اش با خدا بیشتر شود نیاز به او را بیشتر احساس و ناتوانی و بندگی خود را بیشتر ابراز می‌کند.

افزایش خودشناسی ← درک بیشتر فقر و نیاز ← افزایش بندگی

ذکر نمونه: برای همین است که پیامبر گرامی اسلام، با آن مقام و منزلت خود در پیشگاه الهی عاجزانه از خداوند می‌خواهد که برای یک لحظه هم، لطف و رحمت خاصش را از او نگیرد و او را به حال خود واگذار نکند.

(صفحه ۱۰ و ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

روش اول:

هر چه معرفت و آگاهی انسان به خود (۲۵/۰ نمره) و رابطه‌اش با خدا بیشتر شود (۲۵/۰ نمره) نیاز به او بیشتر احساس (۵/۰ نمره) و ناتوانی و بندگی خود را بیشتر ابراز می‌کند (۵/۰ نمره).  
ذکر نمونه: برای همین است که پیامبر گرامی اسلام، با آن مقام و منزلت خود در پیشگاه الهی عاجزانه از خداوند می‌خواهد که برای یک لحظه هم، لطف و رحمت خاصش را از او نگیرد و او را به حال خود واگذار نکند. (۵/۰ نمره)

روش دوم:

افزایش خودشناسی (۵/۰ نمره) ← درک بیشتر فقر و نیاز (۵/۰ نمره) ← افزایش بندگی (۵/۰ نمره)

ذکر نمونه: برای همین است که پیامبر گرامی اسلام، با آن مقام و منزلت خود در پیشگاه الهی عاجزانه از خداوند می‌خواهد که برای یک لحظه هم، لطف و رحمت خاصش را از او نگیرد و او را به حال خود واگذار نکند. (۵/۰ نمره)

(به هر کدام از روش‌ها نمره کامل تعلق بگیرد)

۲۶) انسان‌های ناآگاه نسبت به نیاز دائمی انسان به خداوند، بی‌توجه‌اند؛ اما انسان‌های آگاه دائماً سایه لطف و رحمت خدا را احساس می‌کنند و خود را نیازمند عنایات پیوسته او می‌دانند. هر چه معرفت انسان به خود و رابطه‌اش با خدا بیشتر، شود نیاز به او را بیشتر احساس و ناتوانی و بندگی خود را بیشتر ابراز می‌کند.

# نهتره فابریک

آزمون شبیه ساز نهایی ویژه تیم نوتروفیل



پاسخنامه



نوع دفترچه:



نام درس: سلامت و بهداشت



پایه: دوازدهم



تاریخ آزمون: ۸ خرداد



نوتروفیل،

کارخونه

رتبه برترسازی!

دانش آموز نوتروفیلی،

در زمان آزمون تمرکزت رو قفل کن، هوشت رو آزاد کن و به آینده‌ای که لایقش فکر کن!

تومیتونی! 🍷



@notruphil



@notruphil



www.notruphil.com



نهتره فابریک



مشاوره کنکور نوتروفیل

نوتروفاینال سلامت و بهداشت ۸

خرداد

سال دوازدهم



# پاسخنامه تشریحی

۱ الف نادرست

ب درست

پ نادرست

ت نادرست

۲ الف درست

ب درست

۳ سبک زندگی

۴ انتخاب‌های سالم - موقعیت‌های زندگی

۵ معنوی

۶ پیشگیری - درمان

۷ ارزش

۸ بی‌عیب شدن - رهایی یافتن

۹ الف معنوی

۱۰ الف روانی

۱۱ الف تعیین هدف

۱۲ الف شروع، با گام‌های کوچک

۱۳ الف پیمان بستن

۱۴ گزینه ۲؛ فعالیت بدنی، در میان عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی، الگوی خرید مواد غذایی) بیشترین تأثیر را دارا است.

۱۵ گزینه ۳ - نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۱۶ عوامل فرهنگی

۱۷ (۱) احساس ارزشمندی

۱۸ الف ← سلامت اجتماعی

ب ← دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

ج ← سلامت معنوی

د ← عوامل ژنتیکی

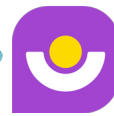
(صفحه ۹، ۱۰، ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ۵ (نمره ۲۵) ب) ۳ (نمره ۲۵) ج) ۱ (نمره ۲۵) د) ۲ (نمره ۲۵)

۱۹ الف) سلامت روان

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل



۲۰

## الف

۴- تعیین هدف ۵- کسب مهارت‌های لازم

۲۱) الف) معنوی (صفحه ۴ کتاب درسی)

ب) روانی - عاطفی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی، صمیمیت و ... (صفحه ۱۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) معنوی

ب) روانی - عاطفی

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی، صمیمیت و ... (یک مورد کافی است).

(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۲۲) عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می‌کند و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد شده است.

(صفحه ۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می‌کند (۲۵/۰ نمره) و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد شده است. (۲۵/۰ نمره)

۲۳) سلامت روان

(صفحه ۸ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

سلامت روان (۲۵/۰ نمره)

۲۴) الف) روان

ب) جسمانی

ج) معنوی

د) اجتماعی

(صفحه ۱۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) روان (۲۵/۰ نمره) ب) جسمانی (۲۵/۰ نمره) ج) معنوی (۲۵/۰ نمره) د) اجتماعی (۲۵/۰ نمره)

۲۵) الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ب) سبک زندگی

(صفحه ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۲۵/۰ نمره) ب) سبک زندگی (۲۵/۰ نمره)

۲۶) الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود

ب) بستن پیمان

ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتان

د) تعیین هدف برای خود

(صفحه ۱۵ و ۱۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود (۲۵/۰ نمره)

ب) بستن پیمان (۲۵/۰ نمره)

ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتان (۲۵/۰ نمره)

د) تعیین هدف برای خود (۲۵/۰ نمره)

۲۷) سلامت معنوی

۲۸

## الف

۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم

میسر است. ۳- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود

ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به‌آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

## ب

سبک زندگی



## پ روانی - عاطفی

۲۹) ۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۳۰

## الف پیشگیری

ب

۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی - اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...

۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

۳۱) الف) سلامت معنوی

ب) سلامت روانی

۳۲) سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.