

שם התלמיד:

כיתה:

בי"ס:

משימת הערכה במקצוע "עברית" לתלמידי כיתה ז'

תכנית שלהב"ת מחצית ב' תשע"ב

פרק ראשון

קראו את המאמרים שלפניכם וענו על השאלות שאחריהם.

מאמר א': כמה דקות הליכה שוות שלוש שנות חיים נוספות

מעובד על-פי ד"ר נעמה קונסטנטיני*, ynet בריאות, פורסם ב 4.10.11

מהו מינימום הפעילות הגופנית שצריך לעשות כדי להאריך את החיים? במחקר שבו עקבו אחרי מאות אלפי נבדקים, גילו שצעידה במשך רבע שעה ביום מפחיתה ב- 14% את הסיכון למות, וכל המוסיף הרי זה משובח.

1 רבע שעה של הליכה ביום מאריכה את החיים בשלוש שנים, ועצלות, לעומת זאת, מקצרת אותם. כך קבע לאחרונה מחקר שפורסם במגזין רפואי.

3 מחקרים רבים מצביעים על תרומתה הבולטת של פעילות גופנית לאיכות החיים הן של אנשים בריאים הן של אנשים חולים, אך רק כ-30% מהאוכלוסייה מבצעים פעילות גופנית על בסיס קבוע. ארגוני הבריאות בארץ ובעולם ממליצים להקדיש לפעילות גופנית לפחות 30 דקות ביום חמש פעמים בשבוע. אולם קוצר הזמן והעומס התמידי שאנו שרויים בו מאפשרים לחלק קטן מהאנשים בלבד להצליח לממש את ההמלצות האלה. רובנו נוטים לחשוב שפעילות של פחות מ-30 דקות ביום "לא שווה כלום", לכן מטרת המחקר הייתה לבדוק מהו שיעור הפעילות הגופנית המינימלי המביא להארכת תוחלת החיים ולהפחתת התמותה.

ריצה מאריכה תוחלת חיים ד"ר איתי גל

חוקרים אמריקנים מצאו כי אנשים בגיל 50 ומעלה שעסקו בריצה, האריכו את תוחלת החיים שלהם בשיעור כפול מאלה שכלל לא עסקו בפעילות גופנית. אצל אלה שרצו נמצא שיעור נמוך יותר של התקפי לב. ובאופן כללי היו להם פחות בעיות גופניות.

11 המחקר שבוצע בטייוואן עקב אחרי למעלה מ-400,000 נבדקים במשך שמונה שנים. הנבדקים דיווחו על היקף הפעילות הגופנית שלהם. לפי הדיווח, הם חולקו לחמש קבוצות: ללא פעילות, היקף מצומצם של פעילות, פעילות ממוצעת, פעילות תכופה ופעילות תכופה מאוד. החוקרים 16 מצאו כי תוחלת החיים של נבדקים שביצעו פעילות גופנית במשך 15 דקות ליום בממוצע, הייתה גדולה בשלוש שנים בהשוואה לקבוצה שלא הקדישה זמן לפעילות גופנית כלשהיא. הסיכון לתמותה של נבדקים אלה היה קטן

ב-14% בהשוואה לקבוצה שאינה פעילה. כל תוספת בת 15 דקות של פעילות גופנית ליום מעבר למינימום הדרוש של 15 דקות ביום הפחיתה את הסיכון לתמותה ב-4%.

*הכותבת היא מנהלת המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה ושותפה להקמת הפורום הלאומי למאבק בסוכרת.

25 מן הממצאים עולה כי הפעילות הגופנית תורמת רבות הן לגברים הן לנשים בכל קבוצות הגיל. יתר על כן, החוקרים הסיקו כי לפעילות גופנית בעצימות נמוכה (כמו הליכה מהירה) במשך 15 דקות ביום או במשך 90 דקות בשבוע עשויים להיות יתרונות בריאותיים בולטים גם לאנשים המצויים בסיכון מוגבר לתחלואה.

29 מומלץ לכל אדם לצעוד 10,000 צעדים ביום – כחמישה קילומטרים. גם הליכה ברגל לסידורים ואפילו לשירותים נספרת, נמדדת ומסייעת בסופו של דבר למניעת מחלות. הוכח כי שימוש במד-צעדים, המוצמד לגוף, מעלה באופן ניכר את מספר הצעדים היומי משום שהוא מגביר את המודעות, את הערנות ואת המוטיבציה לצעוד יותר ולהגיע למכסה הנכספת.

מאמר ב' : יש תקווה

מעובד על-פי פרופ' אלון אליקים ופרופ' דני נמט*, מוסף לבריאות, מעריב, נובמבר 2011

ניסוי שנערך לאחרונה בקרב ילדים בישראל הוכיח כי אפשר להקנות להם הרגלי תזונה נכונים ולחנך לאורח חיים בריא כבר בגיל צעיר.

1 פעילות גופנית אצל ילדים, להבדיל ממה שנהוג היה לחשוב בעבר, אינה משחק בלבד. יש לה חשיבות רבה להתפתחות הגופנית, הנפשית והשכלית אצל כל ילד. מסקרים בעולם המערבי עולה כי היקף הפעילות הגופנית בקרב ילדים ירד באופן ניכר בשנים האחרונות.

4 במחקר ראשון מסוגו, שבוצע בגני ילדים באחד היישובים בארץ, נבדקה השפעתה של תכנית חינוך לילדים בגיל הגן. מטרת התכנית הייתה לחנכם לניהול אורח חיים תקין, הכולל פעילות ספורט יומיומית ושמירה על תזונה מאוזנת.

7 במשך שישה חודשים נבדקו 101 ילדים שהשתתפו במיזם הייחודי הזה. תכנית המיזם שילבה לימוד עיוני ואימון גופני יומיומי. עם סיום המחקר נמצא כי בגני הילדים, שהשתתפו בתכנית, ביצעו הילדים פעילות גופנית מוגברת בשעות הגן ובשעות אחר הצהריים. השתתפותם בתכנית הובילה לשיפור ניכר בכושר הגופני וסייעה גם לירידה באחוז השומן שבגופם.

12 תוצאות המחקר מעודדות מאוד. ניתן להסיק מהן כי כדאי להתחיל להתמודד עם בעיות הירידה בכושר הגופני והתזונה הלקויה כבר בגיל צעיר, שכן קל יותר להשפיע על אדם כשהוא צעיר, ולהקנות לו הרגלי בריאות טובים. שילובן של תכניות כאלה בגני הילדים עשוי להוביל לשיפור בתזונת הילד, לעיסוק מוגבר בפעילות גופנית ולאורח חיים בריא שישמר גם לכשיתבגר.

*שני הכותבים הם רופאי ילדים בכירים המנהלים בין היתר את מרכז ספורט ובריאות לילדים ולנוער במרכז הרפואי "מאיר".

ענו על כל השאלות שלפניכם.

1. מהי הטענה המרכזית של כותב מאמר א' "כמה דקות הליכה...?"
סמנו את התשובה הנכונה. (3 נק')

- א. פעילות גופנית של מינימום רבע שעה ביום תורמת להארכת תוחלת החיים.
 - ב. פעילות גופנית של פחות מ-30 דקות ביום אינה תורמת להארכת תוחלת החיים.
 - ג. פעילות גופנית מפחיתה את התמותה של גברים ונשים צעירים בלבד.
 - ד. פעילות גופנית בעצימות נמוכה אינה משפרת את איכות החיים של חולים.
2. לפי מאמר א', רק חלק קטן מהאוכלוסייה מבצע פעילות גופנית באופן קבוע.
ציינו לכך שתי סיבות מתוך המאמר. (4 נק')

3. לפניכם טבלה המשווה בין המחקרים המתוארים בשני המאמרים.
א. השלימו על פי שני המאמרים את המידע החסר בטבלה. (4 נק')

| תבחינים | המחקר במאמר א': "כמה דקות הליכה.." | המחקר במאמר ב': "יש תקווה" |
|--------------|---------------------------------------|--|
| מטרת המחקר | 1. | לבדוק אם ניתן להקנות הרגלי תזונה נכונה ואורח חיים בריא כבר בגיל צעיר |
| מספר הנחקרים | 2. | 3. |
| 4. | 5. | ישראל |
| 6. | שמונה שנים | 7. |
| מסקנות המחקר | 8. | ניתן להקנות הרגלי בריאות כבר בגיל צעיר. |

ב. התבקשתם לשכנע את חבריכם לכיתה לבצע פעילות גופנית.
איזה מחקר מבין השניים הייתם מעדיפים להציג בפניהם? נמקו את תשובתכם
על-פי נתוני הטבלה. (4 נק')

4. א. מדוע חשובה פעילות גופנית אצל ילדים על-פי מאמר ב' "יש תקווה"? (2 נק')

ב. כתבו על-פי המאמרים שתי המלצות שונות לאנשים המעוניינים לנהל אורח חיים בריא. (4 נק')

המלצה א' _____

המלצה ב' _____

5. בהערות השוליים של שני המאמרים מופיע מידע לגבי תפקידם המקצועי של הכותבים. מה החשיבות של מידע זה לקורא? (3 נק')

6. א. במאמר א' כתוב בשורות 9-10 "מטרת המחקר הייתה לבדוק מהו שיעור הפעילות הגופנית..."
הקיפו את המשפט שבו מתאים להשתמש במילה שיעור על פי משמעותה במאמר. (3 נק')

1. ב. _____ ספורט אנו לומדים על חשיבות הפעילות הגופנית
2. _____ האנשים המבצעים פעילות גופנית אינו גבוה.
3. התחלואה עולה ב. _____ כאשר לא אוכלים מזון בריא.
4. המחקרים מלמדים אותנו _____ חשוב על פעילות גופנית.

ב. במאמר א' כתוב בשורות 9-10 "מטרת המחקר הייתה לבדוק...המביא להארכת תוחלת החיים ולהפחתת התמותה"
הקיפו את הפירוש הנכון לצירוף תוחלת חיים. (3 נק')

1. סיכון לתמותה
2. מספר השנים שאדם צפוי לחיות
3. רמת החיים של האדם
4. איכות החיים של יצור אנושי

ג. במאמר א' כתוב בשורה 21: "הסיכון לתמותה של נבדקים אלה היה קטן ב-14% בהשוואה לקבוצה שאינה פעילה."

למי מתכוונים במילה אלה? (2 נק')

7. דן עיין בטקסט הנלווה בעמ' 2 "ריצה מאריכה תוחלת חיים" וטען שהוא מיותר. האם גם אתם סבורים שכדאי להשמיט טקסט זה? נמקו את דבריכם על-פי מאמר א' והטקסט הנלווה. (8 נק')

בכתיבתכם הקפידו על הניסוח, על סימני הפיסוק, על כתיב נכון ועל כתב יד ברור.

שימו לב, פרק שני בעמוד הבא.

פרק שני

שנת תשע"ב הוכרזה ע"י משרד החינוך כשנה המוקדשת לנושא "אורח חיים בריא". בעקבות זאת הוחלט באחד מבתי הספר למכור במזנון בית הספר רק מזון בריא, ולאסור על מכירת מוצרים שאינם בריאים כגון: ממתקים, חטיפים, ושתייה מתוקה.

8. הביעו את דעתכם על הצעה זו, ונמקו אותה. כתבו בין 10-12 שורות. (20 נקודות)

בכתיבתכם הקפידו על הניסוח, על סימני הפיסוק, על כתיב נכון ועל כתב יד ברור.

פרק שלישי

קראו את המאמר שלפניכם, וענו על כל השאלות שאחריו.

שימוש במשאבי טבע ודלדולם

מעובד על-פי מערכות אקולוגיות, מדע וטכנולוגיה בחטיבת הביניים, האוניברסיטה העברית ומשרד החינוך, מעלות, 1999

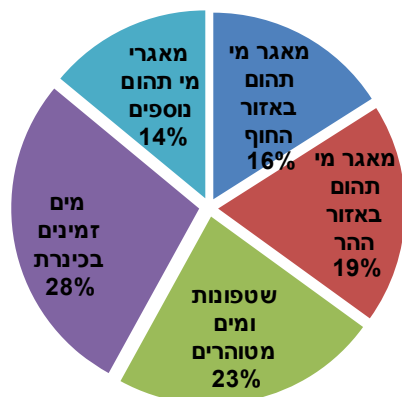
1 המושג משאבי טבע מתייחס לחומרי גלם בטבע הניתנים לניצול על ידי האדם. גידול אוכלוסיית האדם בעולם מצד אחד, והתפתחות הטכנולוגיה מצד שני האיצו את ניצול משאבי הטבע.

המחסור במים

5 המים המתוקים הם משאב טבע שהשימוש בו הולך וגובר, אך כמותו מוגבלת. האדם, כמו כל יצור אחר, זקוק למים לבניית גופו. אנו קולטים את המים ישירות באמצעות שתייה, ובעקיפין כשאנו אוכלים מזון המכיל מים. נוסף לכך אנו זקוקים למים רבים לצורכי חקלאות ותעשייה. לדוגמה, מדידות הראו שצמח יחיד בשדה תירס קולט כשני ליטרים של מים בממוצע כל יום, אולם רוב המים הנקלטים על ידי הצמחים אינם נשארים בתוכם, אלא נפלטים מהעלים אל האוויר שמסביבם. 10 לכן הם זקוקים למים נוספים כל הזמן. יחד עם זאת אי אפשר לוותר על גידולים חקלאיים גם אם הם צורכים כמות גדולה של מים.

מים מתוקים הם משאב נדיר בעולמנו, ועוד יותר בארץ חמה כמו שלנו. רוב המים על פני כדור הארץ הם מי ים מלוחים. רק 3% הם מים מתוקים ורק כמות מועטה מתוכם מנוצלת על ידי האדם. האדם משתמש במים עיליים, כמו מי נהרות ואגמים, ובמי תהום הנשאבים מהקרקע. כדי להשתמש במי התהום קודחים בארות ושואבים את המים.

איור 1: מקורות המים בישראל



מקורות המים העיקריים של ישראל הם מי התהום ומי הכינרת. אך כמות הניתנת להפקה מוגבלת. לדוגמה, כמות המים הזמינה לנפש בישראל קטנה פי עשרה מכמות המים הזמינה לנפש בטורקיה. יתר על כן קיים חשש שעם גידול האוכלוסייה לא יספיקו המים משום שמקורות המים בארץ מנוצלים כמעט לגמרי כבר עתה.

לבעיית המחסור במים בארץ ישנם פתרונות אפשריים מסוגים שונים, כגון פתרונות באמצעות חקיקה ופתרונות מתחום החינוך וההסברה.

פתרונות באמצעות חקיקה

מתוך חוק המים בישראל (1951)

חייב אדם

- לנהוג במים ביעילות ובחיסכון.
- להחזיק את מתקני המים שברשותו במצב תקין כדי למנוע בזבוז.
- להימנע מסתימתו או מדלדולו של כל מקור מים.
- להימנע מכל פעולה שעלולה לגרום לזיהום מים במישרין או בעקיפין.

פתרונות מתחום החינוך וההסברה



מתוך האתר של רשות המים

שימוש נכון במים במשק הבית יכול לחסוך כמויות גדולות של מים. כדי לחסוך במים ולייעל את השימוש בהם יש לנקוט מספר צעדים חשובים, ולהתייעץ עם אנשי מקצוע מומחים.

להלן עצות שימושיות לחיסכון במים:

1. התקינו **חסכום** (מגביל זרימה) על ברזי המטבח, האמבטיה והמקלחת. **החסכום** קל להתקנה, מקטין את כמות המים מבלי לפגוע בנוחות המשתמש וחוסך כשליש מכמות המים.
2. סגרו את הברזים בזמן השימוש, לדוגמה, סגרו את הברז בזמן צחצוח השיניים, הרחצה במקלחת ושטיפת הכלים.
3. הפעילו את מכונת הכביסה ואת מדיח הכלים רק כשהם מלאים.
4. התקינו בשירותים מכל המאפשר גם חצי הדחה. שימוש במכל הדחה מסוג זה חוסך כ- 18 ליטר מים לנפש ליום, שהם 12% מהצריכה היומית שלנו.
5. בדקו נזילות בדירה ובגינה. לצורך הבדיקה, סוגרים את כל הברזים בדירה ובגינה ומסתכלים על מד-המים. אם יש תנועה במד-המים, סימן שיש נזילה ומומלץ להיוועץ בבעל מקצוע.
6. שטפו את המכונות בעזרת דלי. שטיפת הרכב בעזרת צינור היא בזבזנית ואסורה על-פי חוק.
7. נצלו את המים המטפטפים מצנרת הניקוז של המזגנים להשקיית עציצים, אדניות וגינות.

ענו על כל השאלות שלפניכם.

9. א. לשם מה זקוק האדם למים? (2 נק')
1. _____
2. _____

ב. מדוע הולך וגובר השימוש במים? ציינו שתי סיבות (4 נק')

10. בשנים האחרונות הועלתה הצעה לאסור על תושבי מדינת ישראל להשקות גינות פרטיות. על איזה מידע בטקסט מתבססת הצעה זו? (3 נק')

11. סמנו ליד כל משפט בטבלה אם ניתן להסיקו מאיור 1 - מקורות המים בישראל (5 נק')

| ניתן להסיק מאיור מס' 1 | |
|------------------------|--|
| | 1. כמחצית ממקורות המים בישראל הם מי תהום. |
| | 2. רוב המים בישראל – מקורם בכינרת. |
| | 3. מקורות המים העיקריים של ישראל הם מי התהום ומי הכינרת. |
| | 4. כמות המים שאפשר להפיק בישראל מוגבלת. |
| | 5. כמות המים הזמינה לנפש בישראל קטנה. |

12. בחרו מתוך **האתר של רשות המים** (בעמ' 9) עצה שימושית אחת המתאימה לדעתכם לבני נוער. נמקו את בחירתכם. (5 נק')

13. א. הקיפו את התשובה הנכונה: (3 נק')

בכותרת "**שימוש במשאבי הטבע ודלדולם**" מסמנת ו' החיבור קשר של:

1. הוספה
2. סיבה ותוצאה
3. בעיה ופתרון
4. ניגוד

ב. במאמר כתוב בשורות 11 – 12 "אי אפשר לוותר על גידולים חקלאיים **גם אם** הם צורכים הרבה מים" (3 נק')

באיזו מילת קישור ניתן להמיר את המילים **גם אם** ?

1. מפני ש
2. בנוסף על כך ש
3. אף אל פי ש
4. בתנאי ש

14. א. כתבו מילה בעלת משמעות **מנוגדת** לכל אחת מן המילים האלה: (4 נק')

בזבוז - _____

תקין - _____

ב. בשורות 21 – 22 כתוב: "...כמות המים הזמינה לנפש בישראל...".

הקיפו את המשפטים שבהם נכון להשתמש במילה **זמין**: (3 נק')

1. אבי אינו זמין בשעות הבוקר כשהוא בעבודה.
2. אולם הספורט אינו זמין לתלמידים בכל עת בגלל אימוני הנבחרת.
3. חומר הגלם לתעשייה אינו זמין למפעל בשל השביתה בנמל.
4. נבחרת הכדורסל זמינה לניצחון על כל יתר הקבוצות.

בחרו ב**אחת** מן השאלות הבאות (8 נק'): :

15. יש הטוענים כי אם תושבי המדינה יקפידו לחסוך במים, נוכל להתגבר על בעיית המחסור במים בישראל.

מה דעתכם על טענה זו? נמקו את דבריכם על-פי המאמר. כתבו 3-5 שורות.

בכתיבתכם הקפידו על הניסוח, על סימני הפיסוק, על כתיב נכון ועל כתב יד ברור.

או

16. יש הטוענים כי בשל המחסור במים יש לצמצם את החקלאות במדינת ישראל, ולהשקיע יותר בתעשייה.

מה דעתכם על טענה זו? נמקו את דבריכם על-פי המאמר. כתבו 3-5 שורות.

בכתיבתכם הקפידו על הניסוח, על סימני הפיסוק, על כתיב נכון ועל כתב יד ברור.

מהצחה