

עבודת קיץ בעברית לכיתה י'

שם התלמיד:

כיתה:

בהצלחה!!!

כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

פעילות גופנית כדרך חיים

עיבוד למאמרו של ד"ר אנטוני היימן*
"בשביל הבריאות", ספטמבר-נובמבר 2002

לפעילות גופנית חשיבות עליונה בשמירה על הבריאות. מחקרים רבים עומדים על תרומתה לאיכות חייו של האדם ולאריכותם. מדוע חשוב ומדוע כדאי לגזול שלוש שעות וחצי בשבוע לעיסוק בפעילות גופנית?	פסקה א
רבים מודעים להשפעתה החיובית של פעילות גופנית סדירה על הבריאות. כבר הוכח שלפעילות גופנית המבוצעת פעמים מספר בשבוע לאורך זמן יתרונות גדולים במניעת מחלות כגון התקפי לב. פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד ממאמצינו לקיים משקל גוף תקין. את הפעילות הגופנית יש לשלב באורח חיים בריא, כלומר תזונה נכונה והימנעות מהרגלים מסוכנים כמו עישון. היעדר פעילות גופנית סדירה הוא כ-30 אחוזים מהסיכון לפתח מחלות לב וסרטן.	פסקה ב 5
בעולם בכלל ובישראל בפרט רוב האוכלוסייה הבוגרת אינה עוסקת בפעילות גופנית סדירה. אחת הסיבות העיקריות היא עומס יתר של מטלות על הפרט. אנו רוצים להספיק ללמוד, להגיע לעבודה בזמן, לבלות וגם לצפות בטלוויזיה. נוסף על כך, אנו נדרשים לשלם סכומי כסף גבוהים בעבור הצטרפות למכוני כושר או לחוגי ספורט שונים. אולם פעילות גופנית אינה עולה ולו אגורה אחת. לדוגמה, הליכה בת 30 דקות רוב ימי השבוע יכולה להביא לידי שיפור אדיר במצב הבריאות שלנו, והיא אינה כרוכה בתשלום. בארצות-הברית נערך מחקר בקרב 72,000 אחיות בתי חולים בגילים 45-65. בקבוצת האחיות שהלכו במהירות של 5 קמ"ש, שלוש שעות בשבוע, נרשמה ירידה של 30 אחוזים במחלות לב, סוכרת ושיתוק מוחי לעומת קבוצה של אחיות שהלכו פחות.	פסקה ג 10
מחקרים רבים מנסים לברר האם עצמת הפעילות הגופנית היא גורם משמעותי בשיפור המצב הבריאותי. ואכן, המחקר הוכיח שקיים קשר הדוק בין כושר גופני לתחלואה. אך מסתבר כי השפעת הפעילות הגופנית בתדירות ובעצמה שונה מאדם לאדם. מכל מקום ברור, כי ההדרגתיות בתדירות ובעצמה חשובה גם למתחילים וגם לעוסקים בפעילות גופנית קבועה. מומלץ אפוא לעסוק בפעילות גופנית 30 דקות בכל יום, ולחלופין 45 דקות ארבע פעמים בשבוע, כדי לשפר את הכושר הגופני.	פסקה ד 20
לו הייתה גלולת פלא של "פעילות גופנית" שהשפעתה כהשפעת הפעילות הגופנית לפי הגיל ולפי הכושר, זו הייתה אחת התרופות החשובות ביותר. אך, כידוע, התרופה אינה קיימת, ולכן עלינו ליצור אותה, איש איש על פי ה"מכונה" הפרטית שלו.	פסקה ה 25

*ד"ר אנטוני היימן הוא מנהל המחלקה לבריאות הקהילה ב"מכבי שירותי בריאות".

בטבלה הבאה מוצגים נתונים מעניינים שהתפרסמו בכתב עת אמריקני:

התועלת בפעילות הגופנית	הבעיה הרפואית
יחס ישיר בין הירידה במשקל לפעילות הגופנית	השמנת יתר
הורדת ריכוז השומנים בדם	שומנים בדם
שיפור משמעותי ביכולת ההליכה	סתימת העורקים ברגליים
הפחתת הסיכון ב-20-80 אחוזים	סרטן
חיזוק העצמות	דלדול העצמות
שיפור ניכר של היכולת להיות עצמאי	חיים עצמאיים ב"גיל השלישי"

30 פסקה 1 בהתחשב בנתוני הטבלה מתברר שיש הרבה "מה לעשות", בניגוד לטענה הרווחת שפעמים רבות "אין כבר מה לעשות". מסתבר שתהליכים רבים המתרחשים בגופנו מושפעים במישרין מהפעילות הגופנית, והדבר תלוי אפוא בנו בלבד.

פסקה 2 העיקר שכולנו נזכור ונזכיר לבני משפחתנו ולחברנו, ששינוי באורח החיים יוסיף לאורך החיים של כולנו.

פרק א – הבנה והבעה (50 נקודות)

בפרק זה ענו על כל השאלות 1-8

1. א. מה מטרתו העיקרית של כותב הטקסט? הקיפו את התשובה הנכונה.
(4 נקודות)

(I) לדווח על מחקרים הבודקים מה התועלת בפעילות גופנית.

(II) למסור מידע על פעילות גופנית והשפעתה.

(III) למתוח ביקורת על העוסקים בפעילות גופנית.

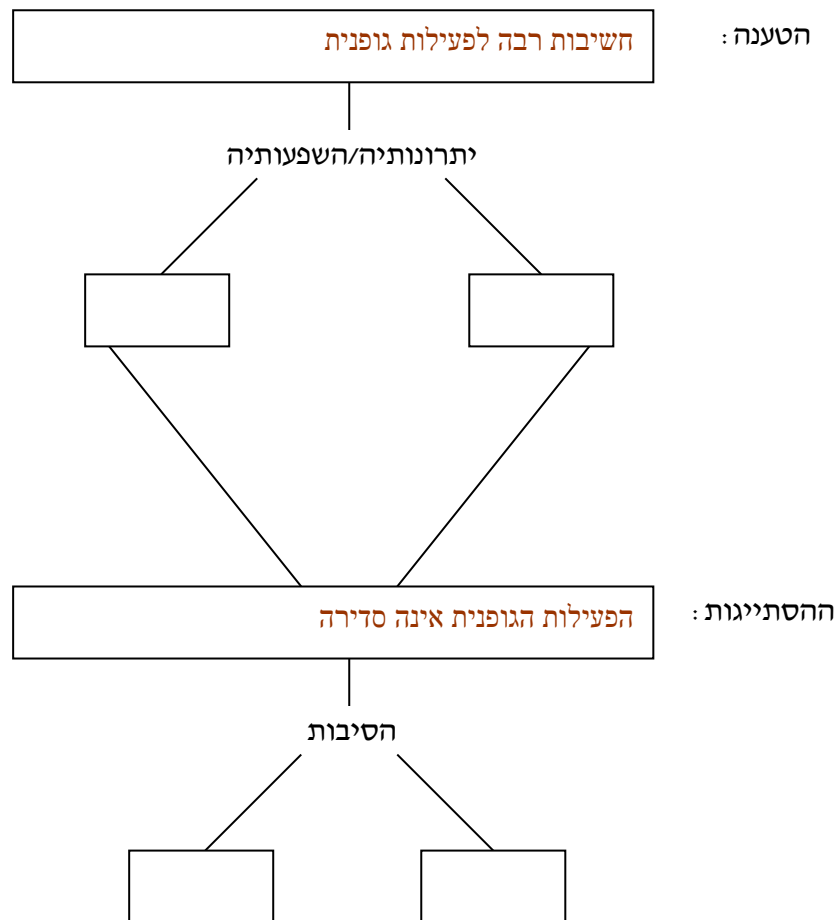
(IV) להמליץ על הפיכת הפעילות הגופנית לדרך חיים.

ב. בסו את תשובתכם על הכתוב במאמר. (2 נקודות)

2. המאמר "פעילות גופנית כדרך חיים" מופנה אל: הקיפו את התשובה הנכונה
- א. אנשים המתעניינים בפעילות גופנית.
 - ב. אנשים האחראים לסקרים ולמחקרים בנושא "הפעילות הגופנית".
 - ג. אנשים העוסקים בפעילות גופנית לסירוגין.
 - ד. לכלל הציבור הבוגר.
- (2 נקודות)

3. לפניכם תיאור גרפי של פסקות א-ג.

א. מלאו את הריבועים ברכיבי תוכן: (4 נקודות)



- ב. בפסקה ג מביא הכותב דוגמה למחקר שנערך בארצות הברית. לשם מה הוא מביא דוגמה זו?
- (2 נקודות)

4. השלימו בטבלה שלפניכם את הנדרש על פי פסקה ד.

(4 נקודות)

שאלת המחקר	
תוצאות המחקר	1. 2.
המלצות	

5. לפניכם ארבעה משפטים. כתבו לצד כל משפט אם הוא נכון או לא נכון על פי המאמר. (4 נקודות)

א. פעילות גופנית מונעת מחלות כמו התקפי לב. _____

ב. אנשים הרוצים לבצע פעילות גופנית צריכים לשלם כסף רב. _____

ג. אחת התרופות החשובות ביותר במאה זו היא גלולת "הפעילות הגופנית". _____

ד. גם אדם שלא ביצע פעילות גופנית עד כה יכול להתחיל לעסוק בה ולשפר את בריאותו. _____

6. א. בתחתית העמוד הראשון של המאמר מופיעה כוכבית ובצידה מידע. מהי החשיבות של מידע זה בעבור הקורא? (2 נקודות)

ב. ציינו מהו תפקיד המירכאות במילים ובביטויים שלפניכם: (2 נקודות)
(I) "המכונה" (שורה 28)

(II) "אין כבר מה לעשות" (שורה 31)

ג. למה מתייחסים המאזכרים הבאים: (2 נקודות)

I תרומתה (שורה 2)

II והיא (שורה 15)

7. הכותב חוזר על 2 מילים/צירופים בפסקאות א-ב.

א. כתבו את המילים/הצירופים הללו: (נקודה אחת)

ב. מדוע, לדעתכם, חוזר עליהם הכותב? (נקודה אחת)

ג. לאילו שדות סמנטיים הם שייכים? (נקודה אחת)

ד. בפסקה ג מופיעות המילים הבאות: (2 נקודות)

אחיות, הליכה, סוכרת, מכוני כושר

מיינו אותם לפי שני השדות הסמנטיים שצינתם בסעיף ג

השדה הסמנטי	המילה
	אחיות
	הליכה
	סוכרת
	כושר

8. שאלת סיכום בורר (12 נקודות).

סכמו את המאמר בלשונכם. בסיכומכם התייחסו לחשיבות הפעילות הגופנית ולהמלצות.

לפניכם שתי שאלות 9-10.

עליכם לענות במחברתכם על אחת מהן בלבד.

9. על סמך הטבלה המופיעה בפסקה במאמר, כתבו פסקה קצרה (4-5 משפטים) ורצופה (לא בנקודות) שתתאר כיצד הפעילות הגופנית עוזרת בפתרון בעיות רפואיות. (5 נקודות)

10. עיינו בגרף שלפניכם.

מה עושים האנשים בשעות הפנאי?



א. השוו בין שני תחומי פעילות שתבחרו מן הגרף. (3 נקודות)

ב. מהי המסקנה שאפשר להסיק מן הגרף? (2 נקודות)

פרק ב – אוצר המילים והמשמעים ושם המספר (26 נקודות)

בפרק זה ענו על כל השאלות 11-18

אוצר המילים והמשמעים (21 נקודות)

פירושי מילים

11. א. "שינוי באורח החיים יוסיף לאורך החיים של כולנו" (שורות 33-34).
לפניכם ארבעה פירושים לצירוף "אורח חיים". הקיפו את הפירוש המתאים להקשר במאמר. (נקודה אחת)
- (I) איכות חיים.
 - (II) רמת חיים.
 - (III) משך חיים.
 - (IV) דרך חיים.

- ב. "קיים קשר הדוק בין כושר גופני לתחלואה" (שורות 22-23). לפניכם ארבעה פירושים למילה "תחלואה". הקיפו את הפירוש המתאים להקשר במאמר. (נקודה אחת)

- (I) קבלת החלטה.
- (II) החלטיות.
- (III) שיעור והתפשטות של מחלות.
- (IV) שיפור במצב הבריאותי.

12. "בעולם בכלל ובישראל בפרט רוב האוכלוסייה הבוגרת אינה עוסקת בפעילות גופנית סדירה" (שורות 10-11). הקיפו את הפירוש המתאים להקשר במאמר. (נקודה אחת)

- א. לסיכום, בעולם ובייחוד בישראל.
- ב. סך כל האנשים בעולם, בניגוד לישראל.
- ג. בעולם כולו ובישראל באופן מיוחד.
- ד. באופן כללי בעולם למעט ישראל.

13. נרדפות וניגודי משמעות

א. לפניכם מבע הלקוח מן המאמר, ובו מילה המודגשת בקו. בחרו והקיפו מן האפשרויות הבאות את המילה שמשמעותה דומה למילה המודגשת בקו: "שיפור ניכר של היכולת להיות עצמאי" (פסקה ה בטבלה). (2 נקודות)

האפשרויות:

- (I) בולט, משמעותי.
- (II) איטי.
- (III) נסתר.
- (IV) מזערי, בלתי מורגש.

ב. לפניכם משפט הלקוח מן המאמר, ובו מילה המודגשת בקו. בחרו והקיפו מן האפשרויות הבאות את המילה שמשמעותה מנוגדת למילה המודגשת בקו: תהליכים רבים המתרחשים בגופנו מושפעים במישרין מהפעילות הגופנית (שורות 31-32)

האפשרויות:

- (I) בהדרגתיות.
- (II) בהסוואה.
- (III) בעקיפין.
- (IV) באיטיות.

14. לפניכם ארבע מילים. מילה אחת יוצאת דופן מבחינת היחס (נרדפות/ניגודיות):

שכיחה נפוצה נדירה רוֹנְחַת

מצאו את המילה היוצאת דופן והקיפו אותה. (2 נקודות)

15. במאמר מופיעה המילה "לגזול" (שורה 2).

אחד מן הפירושים של המילה לגזול הוא לקחת. לפניכם שני משפטים:

א. היא לא הצליחה לגזול ממני את כספי הירושה.

ב. הצעתי לקחת אותו לטיול.

מהו ההבדל בין שני המשפטים מבחינת הקונוטציה (משמעות נלווית) ?

(2 נקודות)

16. בשורה 21 במאמר מוזכר "קשר הדוק". לפניכם הגדרות לשם "קשר" הלקוחות

משני מילונים.


קראו את ההגדרות וענו על הסעיפים א-ב.

מילון רב מילים

מילון אבן שושן (המחודש)

קֶשֶׁר שם ד וקשרים | 1. לולאה המתפתרת שני חוטים או שני חבלים זה אל זה. דע פנר יתע לעשות קשר בשלזכים של הנעלים. • בעזרת קשר מוט אפשו לחפר קבל למוט. 2. יחס כלשהו בין שני דברים. אני לא קבנה מה הקשר בין שני העניינים. 3. יחסי ידידות או חברות בין בני אדם. קמו נסינתו לחוג לארין אין לי קשר איתו. • יש בינינו קשר טוב, אנחנו מזכרים על הפול ונמשיים לפחות פעמיים בשבוע. 4. קשר טלפוני, קשר נדיף כינוי לאמצעי תקשורת ולדרכים להעברת ידיעות בין בני אדם. לא ראיתי אותה הרבה זמן, אבל אנחנו שומרות על קשר טלפוני. 5. התארגנות של בני אדם למרד בשלטון. תגלה קשר של כמה קציני צבא להפיל את המשטר ולהשתלט על המדינה. 6. צורה מקוצרת של 'מכשיר קשר'; מכשיר אלוטו שמשמשים בו לשידור ולקליטה של ידיעות. קצין הפיטחון קיבל הודעה בקשר, שעלת להגיע במהירות לתור המזכירות. 7. צורה מקוצרת של 'קשר ימני'; יחידה שבה מודדים את המרחקים ביים. 1 קשר = 1.85 קילומטר. 8. בקשר ל... בנוגע ל... בעניין. אל תדאג בקשר לקספי, אני אשלים על הפול. • דעית לדבר איתך בקשר למסיבה הקרב. [קשר]

קֶשֶׁר * ר | 10 קשר, קשר | 1. אגד, לולאה, עניבה: אלו קשרים שתיבין עליהן (בשבת); קשר הנמליך וקשר הספון... כל קשר שתא יכול להתירו באתח מדוי אך תיבין עליי (שבת טו א). יקשר של תסלין (ברכות ט). יהיה וטל ארבע כנסות שלי וטנה כמה קשרים יש בציציותי (ענון, או רח). קשר של קמא, קשרים בתקלים. קשת לתמיד את הקשר. 2. חבר, יחס, שותף, קרבה; אנומציים בקשרי ידידות. קשרים מסתריים. אין לי כל קשר



קשרים שונים

עם אותו אדם. 3. קיטויקציה, שם כולל לכל אמצעי התקשרות והצברת ידיעות בין בני-אדם: (המכוונה) סרחקים תבוא בקשרי (באליה הסתייגו). קשר טלפוני. קשר-אלחוט, קצין-קשר. מכשירי-קשר. 4. צרוף, אחיד: קשר הנמלים נמשפט. קשר עגיר בין קטע לקטע. 5. ספרק, מקום חבור חלקים שונים במח המי או האוסת: אין תחנים רשאים לכך קשרי אצבעותיהם עד שיתורו פניהם מן העגיר (פסוק לט). יעצי שטים... לא נמצא בהן לא קשר ולא פקע (בראשית רב טז). 6. התחברות אנשים לשם מרד, התקוממות: יונקמו עבדיו וקשרו-קשר וכו את-האש (מלכים ב יב כא). ותקדע עזליה את-בגדיה ותקרא: קשר, קשר! (מלכים ב יא יד). 7. חבר, כנוסיה: קשר נביאה בתוכה (ישעיה כב כח). קשר רשעים (ספרותין כו). 8. (בהשאלה) דבר שלא הקר, ססק: יתחרו קשרים רבים בדיעה הענין הוא אשר אבארהוי (סוה) בזיכ, כ. 9. יחידה לשעור המהירות של אנית במים (ראה לוח קשר ימי) - [קשר, קשרו, קשרים, קשרי, קשריי, קשריהם]

א. העתיקו מכל אחד מן המילונים את ההגדרות המתאימות ביותר ל"קשר" שבשורה 21 במאמר הן: (סך הכל שתי הגדרות) כתבו את ההגדרה המתאימה מכל אחד מהמילונים.

(4 נקודות)

ב. לפניכם צירופים/ביטויים הכוללים את המילה "עמד".
התאימו את הצירוף לפירוש. (6 נקודות)

הפירוש	הביטוי/הצירוף
א. שמר את הבטחתו	1. עמד מן הצד
ב. לא רצה לוותר, התעקש	2. עמד בעינו
ג. הגן, מנע תקלה או אסון	3. עמד בפרץ
ד. לא התערב, היה ניטרלי	4. עמד בדיבורו
ה. נשאר במצבו הקודם, לא השתנה	5. עמד מלכת
ו. נעצר	6. עמד על דעתו

שם המספר (5 נקודות)

17. בכל אחד מהמשפטים שלפניכם בחרו בהגייה הנכונה מבין האפשרויות המוצעות, והקיפו אותה. (4 נקודות)
- א. המחקר נערך בקרב **שבעים ושנים** אָלף / **שבעים ושנים** אָלף אחיות.
ב. לחלופין **ארבעים וחמש** / **ארבעים וחמישה** דקות.
ג. **ארבע** / **ארבעה** פעמים בשבוע.
ד. הלכו במהירות של **חמש קילומטר** / **חמישה קילומטר** / **חמש קילומטרים** / **חמישה קילומטרים** בשעה.

18. כתבו במילים את המספרים המודגשים במשפט שלפניכם:
המחקר נערך בקרב אחיות בגילים **65-45** (נקודה אחת)

פרק ג – תחביר ומערכת הצורות (24 נקודות)

בפרק זה שמונה שאלות. ארבע שאלות (19-22) מתחום התחביר וארבע שאלות (26-23) מתחום מערכת הצורות.

ענו על ארבע שאלות בלבד. תוכלו לבחור מתחום התחביר או מתחום מערכת הצורות או משניהם כרצונכם. (לכל שאלה – 6 נקודות)

תחביר

19. לפניכם שלושה משפטים: 1-3

1. לפי המחקרים, רוב האוכלוסייה הבוגרת אינה עוסקת בפעילות גופנית סדירה.

2. הליכה יכולה להביא לידי שיפור במצב הבריאותי שלנו, והיא אינה כרוכה בתשלום.

3. המחקר הוכיח שקיים קשר הדוק בין כושר גופני לתחלואה.

א. ציינו את סוגם התחבירי של המשפטים: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר) (3 נקודות)

משפט 1) _____ משפט 2) _____ משפט 3) _____

ב. אם המשפט מורכב, תחמו את הפסוקית, ואם המשפט הוא משפט איחוי, תחמו את האיברים. (נקודה אחת)

ג. ציינו את התפקיד התחבירי של המילים המודגשות בקו במשפט 2 בלבד מתוך הרשימה הבאה: נושא, נושא, משלים פועל, משלים שם (לוואי). (2 נקודות)

20. א. לפניכם משפטים מסוגים שונים (המבוססים על הטבלה במאמר).

ציינו מהו התפקיד התחבירי של המילים המודגשות בקו. כתבו תשובתכם מעל המילה. (4 נקודות)

1. נמצא יחס ישיר בין ירידה במשקל לבין פעילות גופנית.

2. האדם הסובל מסתימת עורקים ברגליים נעזר בפעילות גופנית.

3. בטבלה מוצגים נתונים מעניינים על התועלת בפעילות הגופנית.

ב. לפניכם משפט שחלקיו נתחמו. כתבו מעל לכל חלק את תפקידו התחבירי.
את התפקידים בחרו מהרשימה שלפניכם: נושא, נושא, משלים פועל,
משלים שם (לוואי) (2 נקודות)

רבים | עומדים | על תרומתם | לאיכות חייו של האדם.

21. לפניכם שני משפטים:

1. אנשים רבים אינם מבצעים פעילות גופנית, לפיכך הם עולים במשקל.
2. נשים מבוגרות מבצעות פעילות גופנית לחיזוק העצמות, כי הן סובלות מדלדול עצמות.

א. בשני המשפטים קשר לוגי זהה. ציין מהו. (נקודה אחת)

ב. ציין איזו מילה מבטאת את הקשר הלוגי בכל אחד מהמשפטים.
(סך הכל שתי מילים). (2 נקודות)

ג. במשפט מספר 2 המר את מילת הקישור "כי" במילה אחרת. שמור על הסוג
התחבירי של המשפט ועל הקשר הלוגי. (נקודה אחת)

ד. לפניכם משפט:

פעילות גופנית גורמת לירידה במשקלו של האדם.
במשפט זה מתקיים אותו קשר לוגי כמו במשפטים 1 ו-2 לעיל. מהי המילה
המצביעה על הקשר הלוגי, ומהו תפקידה התחבירי? (2 נקודות)

22. א. לפניכם שני משפטים מורכבים:

1. בקבוצת האחיות שהלכו במהירות של חמישה קמ"ש, נרשמה ירידה של 30 אחוזים במחלות לב.
2. כולנו נזכיר לבני משפחתנו, ששינוי באורח החיים יוסיף לאורך החיים.

ציינו את תפקידה התחבירי של הפסוקית המסומנת (פסוקית משלים פועל או פסוקית לוואי). (4 נקודות)

- ב. לפניכם משפט מן המאמר, ואחריו מוצעות שתי דרכים לניתוח תחבירי, אך רק אחת מהן נכונה. הקיפו בעיגול את הדרך הנכונה לניתוח המשפט. (2 נקודות)

I.

משלים פועל		נושא		נושא	
מ"ש (לוואי)				מ"ש (לוואי)	
במצב הבריאות שלנו.	לידי שיפור	להביא	יכולה	בת 30 דקות	הליכה

II.

מ"ש (לוואי)		נושא		מ"ש (לוואי)		משלים פועל	
מ"ש (לוואי)						הליכה	
שלנו.	במצב הבריאות	לידי שיפור	יכולה להביא	בת 30 דקות			

מערכת הצורות

23. לפניכם טבלה ובה שש מילים:

המילה	שורש	מילים נוספות	המילים שהן מאותו השורש של המילה שבעמודה הימנית
לְהַגִּיעַ (שורה 12)		נָגַיעָה, יָגַע, גָּעָה	
הַצְטַרְפוֹת (שורה 13)		טָרוּף, צָרוּף, מְצַרְפֵּת	
לִיצֵר (שורה 28)		יָצַרָה, צִיֵּר, מְצַטִּיר	
דָּלְדוּל (טבלה)		דָּלִיל, מְדַלֵּל, הַדְלִידֵל	
מְשַׁפְּעִים (שורה 32)		שָׁפַע, הִשְׁפָּעָה, פָּשְׁעוּ	
מְצַגִּים (שורה 29)		הִצָּגָה, צָמַיַג, יָצוּג	

א. ליד כל מילה כתבו בטבלה את השורש שלה.

(3 נקודות)

ב. מהעמודה "מילים נוספות" העתיקו לטבלה רק את המילים שהן מאותו השורש של המילה שבעמודה הימנית (תיתכן יותר מאפשרות אחת).

(3 נקודות)

24. לפניכם משפט מן המאמר:

"העיקר שכולנו נִזְכָּר וְנִזְכָּר לבני משפחתנו ולחברינו, ששינוי באורח החיים יוסיף לאורך החיים של כולנו" (שורה 33-34).

א. ציינו את השורש, הזמן והגוף המשותפים לשני הפעלים המודגשים.

(3 נקודות)

ב. פעלים אלו נבדלים בבניין.

ציינו את הבניין של כל אחד מן הפעלים.

(2 נקודות)

בהצלחה!

ג. מהו שם הפעולה של הפועל נִזְכָּר? (נקודה אחת)

25. א. לפניכם טבלה ובה פעלים.

(5 נקודות)

לכל פועל ציינו: את השורש שלו; את הבניין שלו

הפועל	השורש	הבניין
נִדְרָשִׁים (שורה 13)		
מִסְתַּבֵּר (שורה 22)		
מִמְלֵץ (שורה 24)		
נִעְרָף (שורה 16)		
כְּרוּכָה (שורה 16)		

ב. צורת העבר של הפועל מִמְלֵץ? בחרו באפשרות הנכונה:

(נקודה אחת)

I. הַמְלִיץ.

II. אִמְלֵץ.

III. יִמְלֵץ.

IV. הִמְלֵץ.

