

עברית: הבנה, הבעה ולשון

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

א. משך הבחינה: שלוש שעות

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני חלקים.

חלק ראשון – הבנה והבעה – 50 נקודות

פרק א: הבנת הנקרא

פרק ב: כתיבה ממזגת

חלק שני – לשון – 50 נקודות

פרק א: שם המספר ומילות היחס

פרק ב: תחביר
פרק ג: מערכת הצורות

יש לבחור באחד הפרקים

סה"כ – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות: 1. יש לקרוא את הטקסטים בנספח ולענות על השאלות בגוף שאלון זה, לפי ההוראות.

2. לכתיבת טיוטה אפשר להשתמש בעמודים האחרונים (21-22) של השאלון.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

ב ה צ ל ח ה !

חלק ראשון – הבנה והבעה (50 נקודות)

קרא את הטקסטים 1-3 שבנספח המצורף, וענה על השאלות בפרקים שלפניך.
הקפד על כתב ברור, על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

פרק א: הבנת הנקרא (26 נקודות)

ענה על כל השאלון 1-4.

1. א. לפי חביב (כותב טקסט 1) ולפי אוסטרייכר (כותב טקסט 2), התזונה של האדם המודרני פוגעת הן בבריאותו הן בסביבה.
על פי שני הטקסטים, הסבר כיצד התזונה של האדם המודרני פוגעת בבריאות האדם ובסביבה.
(6 נקודות)

- ב. מהי ההמלצה המשותפת לחביב (כותב טקסט 1) ולאוטרייכר (כותב טקסט 2), שנועה לצמצם את הפגיעה בבריאות האדם ובסביבה?
(4 נקודות)

2. לפניך היגדים על היחס שבין הטקסטים 1-3. הקף את שני ההיגדים הנכונים. (4 נקודות)
- (1) טקסט 2 מרחיב בעיקר היבט אחד המובא בטקסט 1.
 - (2) טקסט 2 מעלה טענת נגד לטענה המובאת בטקסט 1.
 - (3) טקסט 3 מוכיח את הנאמר בטקסט 1.
 - (4) טקסט 3 מפריך את הנאמר בטקסט 2.

עברית : הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

3. חביב (כותב טקסט 1) עוסק בניסיון "להיכנס לצלחת".

א. מהי הבעיה המוסרית שבניסיון זה? (4 נקודות)

ב. חביב טוען שגורמים שונים "כל הזמן יכנסים לנו לצלחתי", אולם גם חביב רוצה "להיכנס לצלחת".

מהי שיטתו של חביב, ובמה היא נבדלת משיטותיהם של הגורמים האחרים?
(4 נקודות)

4. לפניך פתגם עממי ידוע.

"אל תכרות את הענף שאתה יושב עליו".

העתק מכל אחד מן הטקסטים : מטקסט 1 ומטקסט 2, משפט אחד שמבטא את הרעיון המובע בפתגם.
(4 נקודות)

משפט מטקסט 1 : _____

משפט מטקסט 2 : _____

טלפון : 074-7031138 נייד : 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

פרק ב: כתיבה ממוזגת (24 נקודות)

ענה על שאלה 5.

5. על סמך שלושת הטקסטים שקראת, כתוב סקירה שתתפרסם בכתב עת וכותרתה:

תזונה בריאה ובת-קיימה.

בסקירה כתוב על חשיבותה של תזונה בריאה ובת-קיימה ועל הדרכים להשגתה.

הקפד על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסיכום ובסופו (ביבליוגרפיה).

כתוב בהיקף של כ-300 מילים.

טלפון: 074-7031138 נ"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

חלק שני – לשון (50 נקודות)

בחלק זה שלושה פרקים. עליך לענות על שני פרקים: על פרק א – חובה, ועל אחד מן הפרקים ב-ג.

פרק א: חובה – שם המספר ומילות היחס (10 נקודות)

ענה על שאלות 6-7.

6. לפניך משפטים, ובהם מספרים מודגשים. כתוב במילים את המספרים המודגשים.

אין צורך לנקד. (6 נקודות)

- המפגש הקרוב של חברי הפורום הישראלי לתזונה בת-קיימה יתקיים ב- 19 ביולי 2016, בחדר מספר 101 בבניין א' באוניברסיטת תל אביב.
- בשנת 2012 הגיעה ארצות-הברית למקום ה- 33 במדד הבריאות העולמי.
- על פי דוח האו"ם, משנת 1980 עד ימינו גדלה צריכת הבשר השנתית לנפש במדינות המתפתחות פי 2.
- באחד ממעדני החלב בטעם שוקולד יש כ- 127 קלוריות וכ- 6 אחוזי שומן.

7. א. לפניך משפטים, ובהם כתובות מילות יחס בסוגריים. בכל משפט הטה את מילת היחס שבסוגריים בהתאם למשפט. (2 נקודות)

- התזונה של רבים מן הילדים לקויה, והדבר מתבטא _____ באכילה מופרזת של חטיפים ושל מזון עתיר סוכר. (אצל)
- בבית הספר תלויה מודעה: "נערים ונערות, אנו מבקשים _____ להתנדב למיזם להקניית הרגלי תזונה נכונה". (מן)

ב. לפניך משפטים שחסרות בהם מילות יחס. בכל משפט כתוב את מילת היחס המתאימה מבין האפשרויות הנתונות. (2 נקודות)

- אנו נחשפים לחומרים מזהמים שחודרים למזון כגון חומרי הדבר. מי אמור להגן עלינו _____ מקרבם / מפניהם / מהן / בגללן ?
- בשנים האחרונות פחת מספרן של דבורי הדבש. לדבורי הדבש יש תפקיד חשוב במחזור החיים של עצי פרי וגידולי ירקות, לכן חשוב להבין את האתגרים הרבים שענף הדבש מתמודד _____ עליהם / בהם / מהם / עמם

טלפון: 074-7031138 נ"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנת, הבעה ולשוני, קיץ 2016

לפניך שני פרקים: פרק ב – תחביר, פרק ג – מערכת הצורות.
בחר בפרק שלמדת: בפרק ב – תחביר או בפרק ג – מערכת הצורות.
בפרק בחרת ענה על השאלות לפי ההוראות.

ציין את שם הפרק שבחרת: _____

פרק ב: תחביר (40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות
ענה על ארבע מן השאלות 8-12 (לכל שאלה – 10 נקודות).
שים לב: בכל שאלה שתבחר, ענה על כל הסעיפים.

8. א. (1) לפניך ארבעה משפטים. קרא אותם, וציין בקו שלאחר כל משפט את סוגו התחבירי: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).

I. תעשיית הבשר גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבז מים, לזיהום מקורות המים

ולבירוא יערות לצורך מרעה, ולפיכך היא נחשבת לתעשייה מזהמת. _____

II. תזונה לקויה תוביל לפגיעה בבריאותנו הגופנית והנפשית. _____

III. השאלה היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת-קיימה. _____

IV. סגנון החיים המודרני לא יוכל להתקיים לאורך זמן מפני שהוא גורם להשמדת

התשתית הנדרשת לקיומו. _____

(2) בכל אחד מן המשפטים I-IV –

- אם קבעת שהמשפט מורכב, תחס את הפסוקית/הפסוקיות, וציין מעל כל פסוקית את תפקידה התחבירי.
- אם קבעת שהמשפט הוא משפט איחוי (מחובר), תחס את האיברים.

(שים לב: המשך השאלה בעמוד הבא)

טלפון: 074-7031138 ני"ט: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

(3) בשלושה מן המשפטים IV-I יש אותו קֶשֶׁר לוגי.

- ציין את מספרי המשפטים _____
- ציין את הקֶשֶׁר הלוגי המשותף למשפטים שציינת _____

ב. לפניך משפט איחוי (מחובר), ובו שני איברים. קרא אותו, וענה על הסעיפים שאחריו.

רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת אינה אלא אשליה.

(1) מהו הקֶשֶׁר הלוגי במשפט?

(2) הקֶשֶׁר הלוגי במשפט זה מאפיין מאמרי טיעון.

תחם את האיבר המבטא את עמדת הכותב במשפט.

(3) איזה מן המשפטים שלפניך, מבטא את משמעות המשפט המודגש.

- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה בלבד.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת אינה אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם גם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם אין תחושת אשליה מלבד אוטונומיה.

טלפון: 074-7031138 נ"ט: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

9. א. לפניך שלושה משפטים I-III. קרא אותם, וענה על הסעיפים שאחריהם.

- I. **אותות הפורענות האקולוגית שגרמה האנושות – ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי הגידול והכחדתם של מינים – הבהירו לנו שלא לעולם חוסן.**
- II. **בבסיסו של מארג החיים נמצאים ה"יצרנים": הצמחים, האצות וכל אותם יצורים המסוגלים לייצר חומרי מזון.**
- III. **תזונה היא צריכה של מזון המכיל חומרים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים ומינרלים.**

(1) בכל אחד מן המשפטים יש ביטוי מכליל. העתק אותו, וציין את תפקידו התחבירי במשפט.

משפט I – הביטוי המכליל: _____

תפקידו התחבירי במשפט: _____

משפט II – הביטוי המכליל: _____

תפקידו התחבירי במשפט: _____

משפט III – הביטוי המכליל: _____

תפקידו התחבירי במשפט: _____

(2) בכל אחד מן המשפטים יש פירוט אחרי הביטוי המכליל.

ציין את התפקיד התחבירי המשותף של הפירוט בכל המשפטים. _____

ב. לפניך שני משפטים.

- I. **בני האדם זקוקים לתנאים מסוימים כדי להתקיים.**
- II. **בתנאים אלה נכללים טווח טמפרטורות מצומצם, לחץ אטמוספרי מתאים, אוויר ראוי לנשימה ועוד.**

כתוב את שני המשפטים במשפט אחד פשוט, שיהיה בו ביטוי מכליל ופירוט.

(שים לב: המשך השאלה בעמוד הבא)

טלפון: 074-7031138 ני"ט: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בנין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

ג. לפניך משפט בעל חלק כולל.

גידולים חקלאיים בגן ירק בבית הספר, בישול במטבח ואכילה משותפת הם התנסויות שבכוחן

לחנך לערכים בתחום התזונה.

משפט בעל חלק כולל מקבץ כמה משפטים (לרוב פשוטים) למשפט אחד.

הוכח טענה זו על פי המשפט הנתון.

10. א. לפניך קטע ובו שני משפטים. קרא אותו, וענה על הסעיפים שאחריו.

הדוח הוא מסמך בעל חשיבות רבה משום שהוא מתווה את מדיניות התזונה של גופים מרכזיים

בשלטון האמריקני. זהו מסמך חשוב, אך הוא אינו מחייב את כל המדינות.

(1)

- ציין את הסוג התחבירי של כל אחד מן המשפטים בקטע: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר).

_____ המשפט הראשון:

_____ המשפט השני:

- בכל משפט – אם קבעת שהוא משפט מורכב, תחם את הפסוקית, וציין מעליה את תפקידה התחבירי. אם קבעת שהוא משפט איחוי (מחובר), תחם את איבריו.

(2) הקף בשני המשפטים את כל המילים שתפקידן התחבירי הוא נושא.

(3)

- אחד הנושאים שהקפת, הוא הנושא שאליו מתייחסים כל הנושאים האחרים במשפטים. ציין מהו _____

- מדוע לדעתך אין חוזרים עליו במפורש?

(שים לב: המשך השאלה בעמוד הבא)

טלפון: 074-7031138 ני"ט: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בנין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

ב. לפניך שלושה משפטים I-III, ובכל אחד מהם מסומנת בקו המילה "יש".

- I. לחינוך לתזונה בריאה ובת-קיימה יש השפעה רבה על הרגלי אכילה.
- II. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר והמגוון והביולוגי.
- III. במסגרת החינוך לתזונה בת-קיימה יש לפתח בציבור מודעות לעצמאתה של תעשיית המזון.

(1) באחד מן המשפטים המילה "יש" יוצאת דופן מבחינת משמעותה.

- ציין את מספרו של המשפט. _____
- ציין את המשמעות המשותפת של המילה "יש" בשני המשפטים האחרים.

(2) המר את משפט I במשפט שהנשוא בו יהיה פועל נטוי (משפט פועלי).

11. א. לפניך משפט שסומנו בו צורות בינוני.

בעקבות צורך הולך וגובר ולהאכיל פיות רעבים האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור

הארץ, והוא זורע בו זרעי פורענות סביבתית.

- (1) מעל כל אחת מצורות הבינוני שסומנו בקו, ציין את התפקיד התחבירי שלה במשפט.
- (2) העתק מן המשפט שני צירופים (או מילים) שהתפקיד התחבירי של כל אחד מהם הוא תיאור במשפט.

(שים לב: המשך השאלה בעמוד הבא)

טלפון: 074-7031138 ת"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

ב. (1) לפניך קטע, ובו מילה או מילים היוצרות דו-משמעות.

במסגרת התכנית לתזונה נכונה צרכו הילדים מזון בריא ועסקו בפעילות גופנית.

בתום התכנית נמצא כי מרבית הילדים ביקשו מהוריהם לצרוך מזון בריא בלבד.

- העתק את המילה או המילים היוצרות את הדו-משמעות.

- כתוב את שתי המשמעויות השונות שעולות מן הקטע.

(2) לפניך משפט דו-משמעי.

בשבוע הבא יתקיים יום עיון עם מיזם התזונה הבריאה בבאר שבע.

- הקף את הצירוף שיוצר את הדו-משמעות במשפט.
- את הצירוף שיוצר את הדו-משמעות במשפט אפשר לנתח בני תפקידים תחביריים שונים. ציין את שני התפקידים התחביריים השונים.

- נסח משפט אחד חד-משמעי שבו הצירוף יהיה באחד התפקידים התחביריים שצינת.

12. א. לפניך משפט המנוסח כפי שמקובל לנסח כותרות בעיתונים.

חוקרים: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים.

הוסף פועל אמירה למשפט וכתוב אותו מחדש.

(שים לב: המשך השאלה בעמוד הבא)

טלפון: 074-7031138 ני"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

ב. לפניך שני משפטים.

חינוך לתזונה נכונה בגן תורם להקניית הרגלי אכילה נכונים לילדים. כך עולה ממחקר חדש.
כתוב את שני המשפטים במשפט מורכב אחד, תחם בו את הפסוקית, וציין את תפקידה התחבירי.

ג. לפניך שני משפטים, ובכל אחד מהם צירוף מילים מסומן בקו.

I. לדברי עורכי המחקר, אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים.

II. יש גננות אשר אינן מאמינות לדברי עורכי המחקר.

(1) ציין את תפקידו התחבירי של הצירוף המסומן בקו בכל אחד מן המשפטים.

I.

II.

(2) מהי התרומה של הצירוף המסומן בקו במשפט I למשמעות המשפט?

(3) לפניך משפט II.

יש גננות אשר אינן מאמינות לדברי עורכי המחקר.

- הקף את הסוג התחבירי של המשפט: פשוט, מורכב, איחוי (מחובר)
- אם המשפט מורכב, תחם את הפסוקית וציין מעליה את תפקידה התחבירי. אם המשפט הוא משפט איחוי (מחובר), תחם את איבריו.
- ציין את התפקיד התחבירי של המילים המסומנות בקו.
יש _____ אינן _____

טלפון: 074-7031138 נ"ט: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בנין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

פרק ג: מערכת הצורות (40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות.

ענה על ארבע מן השאלות 13-17. (לכל שאלה – 10 נקודות)

שים לב: בכל שאלה שתבחר, ענה על כל הסעיפים.

13. לפניך קטע שהודגשו בו פעלים ושמות פועל.

אנו **מוצפים** בשלל גירויים המפתים אותנו לצרוך מזונות מסוימים, והדברים **נכונים** בייחוד בנוגע לילדים. למשל, שתייה של משקה קל מסוים עשויה **להראות** כמו בחירה עצמאית, אך לעתים היא **נובעת** מהיותו זול, מלא בסוכר ה**מעורר** תחושה טובה. על ההורים **לגונן** על ילדיהם: להיות **מערים** בבחירת המזון המוגש להם ו**להוריש** לילדיהם דפוסי תזונה נכונים.

א. לפניך טבלה, ובה הפעלים ושמות הפועל שבקטע. נתח בה כל פועל לשורש ולבניין.

הפועל	השורש	הבניין
מוצפים		
נכונים		
להראות		
נובעת		
מעורר		
לגונן		
מערים		
להוריש		

ב. ליד כל אחד מן הפעלים שלפניך, כתוב פועל מאותו השורש, אך בבניין אחר.

מוצפים _____

נכונים _____

ג. כתוב שם עצם מן השורש של שם הפועל לגונן. _____

ד. הקף את צורת ה**עתיד** של שם הפועל להראות.

אָרָאָה אָרָאָה אָרָאָה אָתָרָאָה

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

14. א. לפניך רשימה של פעלים ושמות, ובכל אחד מהם חסרה אות שורש.

מִגֵּשׁ מְגֵלָה יָתָן דָּם יָאֵטוּ יִגִּידוּ

מייך בטבלה את הפעלים והשמות לשתי קבוצות על פי הגזרה, וציין בראש כל עמודה את הגזרה של כל קבוצה.

ב. לפניך משפט ובו מודגשים שני פעלים.

ראש עיריית ניו-יורק **חוקק** חוק המחייב את רשתות המזון לסמן בתפריט את המנות שכמות הנתרן בהן גדולה. לשם כך מונה גוף ה**מוֹדֵד** את כמויות הנתרן במזון.

נתח בטבלה שלפניך את שני הפעלים המודגשים.

שורש	חוקק	מוֹדֵד

ג. את הפועל **קָרַב** אפשר להבין בשתי משמעויות שונות כשהוא בלי הֶקָשֶׁר.

כתוב שני משפטים שכל אחד מהם יבטא משמעות אחרת של הפועל.

נתח את הפועל **קָרַב** בכל משפט שכתבת (על פי הבניין, הגוף והזמן).

I. משפט במשמעות I: _____

ניתוח הפועל במשמעות זו: _____

II. משפט במשמעות II: _____

ניתוח הפועל במשמעות זו: _____

טלפון: 074-7031138 ני"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

15. א. לפניך רשימת מילים ובכל מילה כתובה האות יו"ד.

הַתְּנִיתִם שָׁרִים מִישׁוֹר לְבָרִיאוֹת חַזְאִי

(1) הקף רק את המילים שהיו"ד הכתובה בהן היא יו"ד שורשית.

(2) העתק את המילים שהקפת, וכתוב את השורש של כל אחת מהן.

ב. לפניך משפטים ובהם שלוש מילים מודגשות.

- הוועדה המייעצת דִּןְחָה על ממצאיה.
- מזון מְתַעֵשׂ גורם לבזבז משאבים.
- עורך המחקר שְׁקָלֶל את התשובות שבשאלונים.

ציין את השורש של כל אחת מן המילים, והסבר כיצד נוצר השורש.

<u>דִּןְחָה</u>	
<u>מְתַעֵשׂ</u>	
<u>שְׁקָלֶל</u>	

טלפון: 074-7031138 ני"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

16. א. לפניך צירופי סמיכות, ובכל אחד מהם מודגש השם הראשון (הנסמך).

(1) ציין את השורש של כל אחד מן השמות המודגשים.

- _____ הַפֶּרֶת חוֹק
- _____ הַחֲמָרֶת העונש
- _____ הַסֶּרֶת מגבלות
- _____ הַעֲלָאֶת מודעות
- _____ הַקִּפֶּת הבניין

(2) ציין את המשקל המשותף לשמות המודגשים.

(3) לפניך צירוף סמיכות, ובו מודגש השם הראשון (הנסמך).

הַרְגִּילִי אכילה

מה המשותף למשקל של שם זה ולמשקל שכתבת בתת-סעיף (2).

ב. לפניך קטע.

ייצור הבשר פוגע בכדור הארץ. תעשיית הבשר גורמת לפליטה של גזי חממה, לזיהום של מקורות מים, לבזבז מים וכן לבירוא יערות למרעה. תפקוד האדם מושפע מן התנאים על פני כדור הארץ.

(1) הקף בקטע חמישה שמות פעולה השייכים לאותו הבניין.

(2) ציין את הבניין של שמות הפעולה שהקפת: _____

ג. לפניך משפט, ובו שם מודגש.

תְּזוּנָה היא צריכה של חומרי מזון לשם התפתחות ויצירת אנרגייה.

(1) ציין את השורש של השם תְּזוּנָה _____.

(2) האקדמיה ללשון העברית החליטה שעל דרך המשקל של תְּזוּנָה, שהוא משקל תְּקוּלָה, ינוקדו גם מילים מגזרות אחרות.

לפניך שמות במשקל תְּקוּלָה.

תְּאֻצָּה תְּעוּזָה תְּמוּרָה תְּקוּמָה

הקף את השם היוצא דופן מבחינת הגזרה, וציין את הגזרה שלו. _____

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

17. א. לפניך קטע מן המחזה לילדים "עוץ לי גוץ לי" שכתב אברהם שלונסקי (כפי שהופיע באתר האקדמיה ללשון העברית). בקטע הודגשו מילים.

נִדְמָו לִי בִיתוֹן קֶטְנָטוֹן כְּנֶגֶד עֵינִי,

זַעֲטוּט כָּזָה, פֶּעֶטוּט כָּזָה, בֵּית - כְּזִית!

מִנְגָּד לוֹ מְדוּרָנֶת דּוֹלָקֶת,

וּמִסְבִּיב לַמְדוּרָנֶת מְכַרְכֵּר לוֹ אֵיזָה בְּרָנְשׁוֹ,

וְהוּא עֲלֵבְלוֹב כָּזָה, זַעֲרוֹר כָּזָה...

אָכוּ, בְּרָנְשׁוֹ קֶטְנָטוֹן, אִישׁוֹן-פִּזְיוֹן כָּזָה, מִצְחִיקוֹן כָּזָה...

(1) ציין את המשמעות המשותפת לכל המילים המודגשות.

(2) מייך בטבלה שלפניך את המילים המודגשות לפי שתי דרכי תצורה, וציין בראש כל עמוד את דרך התצורה של המילים שבה.

ב. לפניך שני משפטים, ובכל אחד מהם מסומנת בקו המילה סביבתי.

I. החברה להגנת הטבע מפעילה תכנית לחינוך סביבתי שמטרתה לחזק את ערכיה

השמירה על הטבע והסביבה בקרב הדור הצעיר.

II. בסביבתי הקרובה רבים מדברים על חשיבות המזון הבריא.

ציין את סוג הצורן הסופי במילה "סביבתי" בכל אחד מן המשפטים (צורן גזירה או צורן נטייה) ואת משמעותו.

משפט I: סוג הצורן _____ משמעותו _____

משפט II: סוג הצורן _____ משמעותו _____

בהצלחה!

טלפון: 074-7031138 ני"ד: 054-5411385

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

טקסט 1

תזונה מקיימת

מאת חיים טביב⁽¹⁾

- תזונה היא בריאות, תפקוד. תזונה היא חיים, לכן ברור למה יש למזון מקום מרכזי בכל היבטי הקיום האנושי. האנושות משקיעה משאבים עצומים בייצור מזון, בפיתוח מזונות ובפיתוח טכנולוגיות חדשניות לייצור מזון. בעקבות המהפכה החקלאית, התעשייתית, הדיגיטלית ומהפכות אחרות, האדם המודרני מייצר ומשיג את מזונו בקלות רבה, רבה מדי. וכך מה שהיה פעם עיסוק בלתי פוסק בניסיון להשיג מזון, נהפך לבילוי במסעדה או לטיול נינוח בין מדפי המרכול.
- בעקבות הריבוי הטבעי והצורך ההולך וגובר להאכיל עוד ועוד פיות רעבים, האדם משתלט בצעדי ענק משולחי רסן על כדור הארץ וזורע בו זרעי פורענות אקולוגיות. אותותיה הגלויים של הפורענות האקולוגית שגרם האדם באמצעות התעשייה, כגון ההתחממות הגלובלית, המדבור, הריסת בתי גידול והכחדתם של מינים, הבהירו לנו שלא לעולם חוסן.
- כדי להמשיך להתקיים על פני כדור הארץ וגם לאפשר קיום של יצורים אחרים, מוטל עלינו ללמוד ולחקור את המאפיינים של מארג החיים על פני כדור הארץ ולשאוף להבנה עמוקה של התהליכים הפוגעים בשיווי המשקל המארג הזה.
- בבסיס של מארג החיים נמצאים ה"יצרנים". היצרנים הם הצמחים, האצות וכל אותם יצורים חיים המסוגלים לנצל מקור אנרגייה חיצוני כדי לייצר חומרי מזון המשמשים אותם ואת שאר היצורים. התהליך המופלא, המאפשר ליצרנים לייצר לעצמם את חומרי המזון, נקרא "פוטוסינתזה". תהליך זה מאפשר לצמחים, שהם היצרנים העיקריים בעולמנו, להשתמש באנרגייה של אור השמש כדי ליצור סוכרים פשוטים. בסוכרים אלה משתמשים הצמחים כדי להפיק אנרגייה לקיומם, וכן כדי להרכיב מהם חומרים חיוניים כגון חלבונים.
- אנחנו, בני האדם, שייכים לקטגוריית ה"צרכנים". קיומנו תלוי במישרין ובעקיפין בחומרי המזון שהיצרנים מייצרים. בין שאנחנו אוכלים חומס בפיתה, בין שאנחנו אוכלים סטייק עסיסי, אנו חבים את תזונתנו, חיינו וקיומנו לפוטוסינתזה. לפיכך, כאשר אנו פוגעים בסביבה – פולטים גזים רעילים, גורמים לשינויי אקלים ולהרס של בתי גידול – אנו פוגעים בכל שכבות מארג החיים ועקב כך גם בעצמנו, אנו פוגעים בבריאותנו ובתזונתנו.

* מעובד על פי חביב, ח' (אפריל 2015). תזונה מקיימת. **הד החינוך**, עמ' 46-50.

⁽¹⁾ ד"ר חיים חביב הוא ביוכימאי, מנהל תכניות בתחום המדע לקהל הרחב במכון דוידסון לחינוך מדעי, וחבר-מייסד של הפורום לתזונה בת-קיימה.

נספח – עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

"תזונה" היא צריכה של מזון המכיל חומרים חיוניים כגון חלבונים, שומנים, סוכרים, ויטמינים

ומינרלים. "תזונה בריאה" היא צריכה של מגוון חומרי מזון המאפשרת לאדם בריאות ותפקוד למשך פרק זמן סביר של חיים. יש הסכמה נרחבת בעולם המדע והרפואה שבכוחה של תזונה להשפיע השפעה מכרעת על איכות חייו של האדם.

"תזונה בת-קֶמָה" היא תזונה המבטיחה מזון בריא ואיכותי גם לדורות הבאים תוך פגיעה מזערית של בני אדם ביצורים חיים אחרים, החולקים עמנו את מרחב המחיה. כדי להבטיח מזון בריא גם לדורות הבאים, יש לשמר את איכות הקרקע, המים והאוויר ואת המגוון הביולוגי.

השאלה המתבקשת היא אם תזונה בריאה היא גם תזונה בת-קיימה, והתשובה על שאלה זו היא חד-משמעית – כן. אפשר ללמוד זאת מדוח הוועדה המייעצת להנחיות בתחום התזונה שפורסם בפברואר 2015 בארצות-הברית. בדוח זה מודגש שוב מה שכבר ידוע למדי: פעילות גופנית, פְּרוֹת וירקות טריים, דגנים מלאים, קטניות, דגים ומוצרי חלב דלי שומן – יפים לבריאות. בשר ומאכלים אחרים המכילים שומן רב, בשר מעובד, מוצרי מזון מדגנים מעובדים ומוצרים המכילים סור אינם טובים לבריאות האדם.

כאשר בוחנים המלצות אלה אפשר בהחלט לראות את החפיפה בין תזונה בריאה ובין תזונה בת-קיימה. מוצרי מזון מתועשים ומעובדים הפוגעים בבריאות האדם פוגעים גם בסביבה. תעשיית הבשר היא אחת מן התעשיות המזהמות ביותר בעולם, והיא גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבז מים, לזיהום של מקורות מים ולבירוא יערות לצורך מרעה. מזון מתועש ומעובד הוא בזבזני יותר מבחינת הסביבה, כיוון שלייצורו נדרשים משאבים נוספים מלבד המשאבים המנוצלים להפקת מזון טרי. על פי הדוח, האוכלוסייה האמריקנית צורכת מעט מדי ירקות ופְּרוֹת טריים ויותר מדי סוכרים, שומנים ודגנים מעובדים. צריכת היתר של שומנים, סוכרים וכימיקלים שמצויים במזונות המתועשים נקשרת לעלייה בשכיחות של השמנה, מחלות לב ואף סרטן. הבעיות האלה בתחום התזונה נפוצות גם בישראל, המושפעת מן התרבות האמריקנית. בשל השפעה זו גִּדְּלה גם אצלנו צריכת הבשר והמזון המעובד והמומקן.

אחת מן המסקנות החשובות ביותר העולה מן הדוח היא שסביבתו החברתית של האדם, הדמויות המרכזיות בחייו, המסגרות שהוא פעיל בהן והמסרים שהוא מקבל משפיעים מאוד על עיצוב הרגלי התזונה שלו. המשמעות העיקרית של מסקנה זו היא שלחינוך לתזונה בריאה ובת-קיימה יש תרומה חשובה להקניית הרגלי אכילה נכונים ולפיתוח המודעות בציבור להשפעת הבחירה בסוג מזון כזה או אחר על הבריאות ועל הסביבה.

אחד הקשיים בחינוך לתזונה בת-קיימה הוא ההתנגדות המתעוררת אצל אנשים כאשר הם נתקלים בניסיון "להיכנס להם לצלחת". רבים מקדשים את הזכות לבחור מה לאכול, והתערבות של גורמים זרים כמעט תמיד מעוררת תגובת נגד חזקה. אולם תחושת האוטונומיה שיש לנו בבחירת המזון שנכנס לגופנו אינה אלא אשליה, והאוטונומיה הזאת ממילא חלקית מאוד. ראשית, מזון מתועש ולעתים אפילו מזון טרי מכילים רכיבים שאיננו מודעים להימצאותם ואיננו מבינים את מהותם ואת פעולתם. שנית, הדפסת מידע שגוי ומטעה על אריזות של מוצרי מזון היא תופעה רווחת, והיא מעמיקה את תחושת

טלפון: 074-7031138 ת"ד: 5411385-054

רחוב חיים לבנון 63, מתחם מעונות הסטודנטים, בניין A

rachelbd.center@gmail.com

www.rachelbd.co.il

נספח – עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ 2016

השליטה הכוזבת של הצרכן ומשקיטה את מצפוננו. כך לדוגמה היא התווית "שמן בלי כולסטרול" (ממילא אין בשמנים כולסטרול) או התווית "טבעי" על מוצרים המכילים כמויות סוכר מופרזות ומזיקות.

60

אנו מוצפים בשלל גירויים מפתים שקשה מאוד לעמוד בפניהם, והדברים נכונים במיוחד בנוגע לילדים. למשל שתייה של משקה קל מסוים עשויה להיראות כמו בחירה עצמאית, אך לעתים היא נובעת משלל גורמים שאין בינם ובין אוטונומיה דבר – למשל אפנה, לחץ חברתי, פרסום המשקה במילים "המשקה המרענן ביותר", היותו זול ממשקאות אחרים, היותו מלא בסוכר המעורר תחושה טובה, מסרים פרסומיים חזקים המשפיעים על הרגלי הצריכה, ואפילו פשוט מפני שזה המשקה שיש במכונה הקרובה ואין לנו כוח, זמן או סבלנות לחפש חלופה בריאה יותר. המשמעות האמיתית של כל אלה היא שכל הזמן כל מיני גורמים "נכנסים לנו לצלחת", ומקצתם אף משקיעים הון תועפות כדי לפתח אמצעי שכנוע משוכללים שמחזקים את אשליית הבחירה העצמית.

65

בחינוך לתזונה בת-קיימה יש צורך לפתח בציבור מודעות לעצמתה של תעשיית המזון ולכלים שהיא מפעילה כדי להשפיע בדרכים גלויות וסמויות על הרגלי הצריכה והתזונה שלנו. בד בבד יש לפתח שיטות להגברת שיתוף הפעולה של הציבור עם ניסיונותיהם של מומחי הקיימות "להיכנס לו לצלחת" כדי לשפט את התזונה, בלי לעורר בו התנגדות. ילדי הגנים ובתי הספר היסודיים הם שכבת האוכלוסייה החשובה ביותר. השקעה בחינוך לתזונה בת-קיימה בגילים אלה תניב פירות בטווח ארוך. ילדים נוטים להיות גמישים יותר בדעותיהם וקל יותר להשפיע עליהם. חינוך לתזונה בת-קיימה בגיל צעיר יביא להקניה של הרגלי אכילה בריאים, להם ולסביבה, והרגלים אלה יישארו עמם לאורך זמן.

75

תזונה בת-קיימה צריכה להיות נושא ליבה עצמאי במערכת החינוך. יש להחזיר את שיעורי הבישול והחקלאות לבתי הספר ולגנים ולשלב בהם לימודים בתחום הקיימות כגון מחזור, שימור המגוון הביולוגי ושמירה על איכות הקרקע והמים. ראוי שיושם דגש על לימודים מעשיים, על המחשה והתנסות עצמית ועל חיבור התלמידים לסביבה דרך הידיים, הרגליים, העיניים, ולא פחות חשוב – הפה. טיפוח גידולים חקלאיים בגן ירק בבית הספר, בישול במטבח ואכילה משותפת של תלמידים ומורים הם התנסויות שבכוחן לחנך לערכים חיוביים בתחום התזונה, הסביבה והחברה – ערכים של סובלנות ואחריות.

80

המטרות של חינוך לתזונה בת-קיימה ברורות: להטמיע בציבור הרגלי אכילה נכונים שיסייעו לו לשמור על הבריאות ויהיו טובים לסביבה. דחיפותו של החינוך לתזונה בת-קיימה עולה ככל שהזמן נוקף, בייחוד לנוכח מאמציה הבלתי נלאים של תעשיית המזון העולמית להמשיך ולשכנע אותנו לצרוך את מוצריה. החינוך לתזונה בת-קיימה צריך להיות משימה לאומית בעלת חשיבות עליונה, שכן תזונה היא חיים, בריאות ותפקוד, לא רק שלנו אלא גם של הסביבה שאנו חיים בה וגם של הדורות שיבואו אחרינו.

85

תזונה בת-קיימה

מאת **סער אוסטרייכר**⁽²⁾

בני האדם זקוקים לתנאי סביבה מסוימים כדי להתקיים. בתנאים אלו נכללים טווח טמפרטורות מצומצם, לחץ אטמוספרי מתאים, אוויר ראוי לנשימה ועוד. קיומם של תנאים אלו על כוכב הלכת שלנו מותנה בתפקודה התקין של התשתית האקולוגית בכדור הארץ, המורכבת ממערכות רבות המספקות לנו את "שירותי תמיכת החיים" ומאפשרות את קיומם של כל היצורים החיים. ה"שירותים" שכדור הארץ מספק הם חמצן וטיהור מים ואוויר על ידי יערות, התחדשות פוריות הקרקע בזכות פעילותם של 5 חיידקים ופטריות, שמירה על אקלים יציב הודות למאזן גזים מסוים באטמוספירה ועוד.

אך בתשתית זו חלה הידרדרות חמורה בשל השפעות האדם על הסביבה הגוברות בקצב מסחרר. סגנון החיים המודרני של האדם מביא צריכה של משאבי הטבע בקצב גבוה מן הקצב שכדור הארץ יכול לחדשם, וליצירת פסולת בקצב גבוה מן הקצב שהיא מתפרקת. בעודנו מכלים מערכות אקולוגיות שלמות בזו אחר זו, אנו פוגעים אנושות ב"שירותי תמיכת החיים" שהן מספקות לנו. סגנון חיים זה לא 10 יוכל להתקיים לאורך זמן, פשוט מפני שהוא גורם להשמדת התשתית הנדרשת לקיומו.

בסגנון חיים זה נכלל התפריט שלנו, שאינו מתחשב בסביבה בדרך כלל. התזונה המקובלת היום נשענת על תעשיית המזון, שהיא אחד מן הגורמים העיקריים להרס "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ. תעשיית המזון שאחראית לגידולו, לעיבודו ולהפצתו של המזון גורמת לכריתת יערות, לעבדן פוריות הקרקע, לזיהום מים, אדמה ואוויר, להחמרה בשינויי האקלים ועוד. בכל פעם שאנו קונים מזון 15 שיוצר והופץ באופן שאינו מתחשב בסביבה (ומדובר במרבית מוצרי המזון על מדפי המרכול) אנו נוהגים בחוסר אחריות ופוגעים בתשתית המקיימת אותנו.

סימנים מקדימים המעידים על קריסה עתידית של "שירותי תמיכת החיים" של כדור הארץ כבר מורגשים. הצעד הנכון יהיה מעבר לאורח חיים אחראי, שבו נכללת גם תזונה בריאה. תזונה בריאה חיונית לבריאותנו הגופנית והנפשית. היא משפיעה על מערכות הגוף התומכות בחיינו כגון מערכת העצבים, מערכת הנשימה, מערכת העיכול וכדומה. תזונה לקויה תוביל לפגיעה במערכות אלו, ולכן גם לפגיעה בבריאותנו. אם חפצי חיים אנו, מוטלת עלינו החובה לנהוג באחריות כלפי המערכות החיוניות לקיום גופנו וסביבתנו כאחד, ולעבור לתזונה אחראית הן מבחינת הבריאות הן מבחינת הסביבה.

* מעובד על פי אוסטרייכר, ס'. תזונה בת-קיימה. **תפריט מקומי**. אוחר מ-<http://www.tafrit.org> ב-29 בדצמבר 2015.

⁽²⁾ סער אוסטרייכר הוא פעיל בעמותה לכלכלה בת-קיימה.

מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים

מאת חיה כהן³

תכניות חינוך לתזונה נכונה בגן הילדים ישפיעו על הרגלי האכילה של הילדים בבית, כך לפי מחקר חדש שפורסם ב-Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. המחקר, שנערך בגנים המיועדים לילדים ממשפחות מעוטות הכנסה, מצא קשר ברור בין חינוך לתזונה נכונה בגן ובין שיפור ניכר בצריכת המזון של הילדים בבית.

5 במחקר השתתפו עשרים וארבעה גנים בארצות הברית. בשנים-עשר מהם הועברה תכנית חינוך בהנחיית תזונאית מוסמכת, ושאר הגנים היו קבוצת הביקורת. המשתתפים בתכנית למדו שישה שיעורים במשך שישה שבועות.

במסגרת התכנית התנסו הילדים במזונות חדשים, צרכו מגוון גדול של ירקות ופירות, שילבו מוצרי חלב בריאים בתפריט, אכלו חטיפים בריאים ועסקו בפעילות גופנית. התזונאית ערכה פגישות עם הילדים ועם הוריהם. נוסף על כך קיבלו הילדים חומרי לימוד ומשימות לבית כדי לחדד את המסרים. 10 בתחילת המחקר נשאלו ההורים על הרגלי התזונה של ילדיהם. שבוע לאחר סיום התכנית שוב נתבקשו ההורים למלא שאלונים. נמצא שהתכנית השפיעה על המשתתפים – הביאה לצריכה גבוהה יותר של ירקות ולשימוש בחלב דל שומן בבית.

לדברי עורכי המחקר, אפשר לשפר את הרגלי האכילה של הילדים, והשפעה זו יעילה יותר כאשר ההורים והמורים מעורבים בכך. 15

³ מעובד על פי כהן, ח' (10 בנובמבר 2014). מחקר: חינוך לתזונה נכונה בגן ישפר את הרגלי האכילה של הילדים. **כיכר השבת**. אוחר מ-<http://www.kikar.co.il> ב-29 בדצמבר 2015.

