

לשימוש משרדי

מבחן בעברית לכיתות ח' נוסח א'

שם התלמיד/ה

כיתה

שם ביה"ס

יישוב



פרק 3

קראו את הקטע וענו על השאלות שאחריו.

ילד כבוי מול מסך דולק

על פי כתבה מאת מולי אפשטיין, "הארץ", 26 במאי 2003

(1) "ילד סינתטי כבוי מול מסך שדולק
מסתכל אל הרחוב איך הוא ריק
כבר שכחנו איך לשחק"

(5) כך מתואר בשיר "סוף העולם" כיצד נהפך מגרש המשחקים רוחש הפעילויות של פעם למגרש שגודלו כמה עשרות סנטימטרים רבועים, ואשר בו מתנהלים משחקיהם הווירטואליים של ילדי שנות האלפיים.

(10) מילות השיר ממחישות את התמורות שחלו בהרגלי הפעילות הגופנית של הילדים. רבים בוודאי זוכרים את ימי החופש הגדול של פעם. מעט מכוניות בכבישים, המוני ילדים משחקים משחקי רחוב תוססים, וראשיהן של האמהות משתרבבים מן המרפסות בזעקה המפורסמת: "תעלה הביתה, כבר מאוחר ועוד לא אכלת ארוחת ערב". ואילו היום, את מקומן של קריאות התחינה "לעלות הביתה" החליפה הבקשה: "אולי תצא כבר מהבית?". דוגמה זו מאפיינת את מה שהתרחש במשך העשורים האחרונים והוביל לתופעה המדאיגה: הילדים של היום שמנים הרבה יותר ופעילים הרבה פחות מהילדים של פעם. (15)

(20) משקלו הממוצע של ילד בעולם המערבי עלה במידה ניכרת ב-20 השנים האחרונות. כדי לנסות להסביר מדוע נוספו קילוגרמים רבים כל כך לילדים ולמתבגרים הצעירים, חשוב להבין מה הרגלי התזונה והרגלי הפעילות הגופנית של הצעירים כיום. מתברר כי 84% מהילדים אוכלים כמות שומן גבוהה בהרבה מהמומלץ לגילם. 51% מהילדים אוכלים פחות ממנת פרי אחת ביום, ואילו הצריכה המומלצת היא 5 יחידות פרי ביום.

(25) אם מצרפים לכך את העובדה שהילדים פעילים פחות מבעבר, אפשר להבין מדוע מגפת ההשמנה, בעיית הבריאות הנפוצה ביותר בעולם המערבי, כבר אינה נחלתם של המבוגרים בלבד.

(25) ילד אמריקני מבצע כיום בממוצע פחות מ-15 דקות של פעילות גופנית נמרצת ביום ורק 43 דקות של פעילות גופנית קלה-מתונה. משך הזמן המוקדש לצפייה בטלוויזיה בעידן הרב-ערוצי הוא 17 שעות בשבוע. אליהן נוספות השעות המוקדשות למשחקי מחשב ולמשחקי וידאו.

(30) כדי להבין עד כמה הנתונים מדאיגים, חשוב לדעת מה המשמעות הבריאותית של הירידה ברמת הפעילות הגופנית מחד גיסא ושל ההשמנה מאידך גיסא. על פי רשויות הבריאות, היעדר פעילות גופנית קשור בהתפתחותן של 17 מחלות כרוניות שונות, בהן השמנה, דום נשימה בשינה ואסתמה. מתברר כי אצל 60% מהילדים השמנים בני 5-10 הופיע לפחות גורם סיכון אחד למחלת לב. ילדים לא פעילים, בהשוואה לילדים פעילים מבחינה גופנית, משקלם גבוה יותר, הם בעלי לחץ דם גבוה יותר, ובדמם ריכוז נמוך יותר של הכולסטרול "הטוב". (35)

(40) הפתרון הטוב ביותר להתמודדות עם הבעיה הוא שינוי אורח החיים של המשפחה כולה. יש לתת את הדעת לצריכת מזון בריא, ובמקביל יש לעודד את העיסוק בפעילות גופנית. חשוב לעודד את הילד להשתתף בחוגי ספורט, ונוסף על כך יש ליצור הזדמנויות רבות לשרוף יותר קלוריות ביום באמצעות העיסוק בפעילות גופנית. דרך מצוינת "לצבור" פעילות גופנית היא לרכוב על אופניים או ללכת ברגל לבית הספר, במקום לנסוע עם ההורים. מומלץ גם ליזום פעילויות משפחתיות משותפות הכרוכות בפעילות גופנית, כגון צעידה משותפת, טיול אופניים או משחקי נופש בחיק הטבע.

שאלות:

1. מהו המגרש שגודלו כמה עשרות סנטימטרים רבועים, המוזכר בשורה 5?

2. על פי הקטע, הילדים של שנות ה-2000 שונים מן הילדים של פעם. במה הם שונים אלה מאלה? ציינו שני הבדלים.

3. בשורה 27 כתוב "אליהן". הכוונה היא: אל -

- (1) הדקות המוקדשות לפעילות גופנית נמרצת
- (2) השעות המוקדשות לצפייה בטלוויזיה
- (3) הדקות המוקדשות לפעילות גופנית קלה-מתונה
- (4) השעות המוקדשות למשחקי מחשב ולמשחקי וידאו

המשיכו לעמוד הבא ←

פרק 4

כתבו למדור הפנאי של עיתון בית הספר **המלצה** על סוג של פעילות המתאימה לשעות הפנאי.
 בכתבתכם **תארו** את הפעילות המומלצת, ונסו **לשכנע** את חבריכם להשתתף בה.
 (אתם יכולים לכתוב טיוטה בעמוד ממול).
