'אני וסביבתי-אורח חיים בריא ועולם בר קיימא'

שאלות החידון המתוקשב תשע"ד

פרק א'

**1. על מי או על מה נאמר שהיא "מַצֶּלֶת מן החמה ומן הצִּנָּה ומן הזיקין ומן המַּזִּיקִין וּמַחְכִּימַת פֶּתִי, וזוֹכֶה בַּדִּין, ללמוד תורה וללמד ודבריו נשמָעין ותלמודוֹ מתקיים בידוֹ"?**

א. על ארוחת הבוקר

ב. על טעמו של הקצח, אך לא על ריחו, שהוא מסוכן.

ג. על הרחצה בחורף.

ד. על הפעילות הגופנית.

**2. מדוע אסור לישון ליד ערימת קצח?**

א. משום שטעמו הנורא עלול לגרום למוות.

ב. משום שריחו הקשה עלול לגרום למוות.

ג. משום שאימו של ר' ירמיה היתה מכינה לו תבשיל מקצח.

ד. משום שהקצח גורם לאסכרה.

**3. לפי חז"ל, כיצד יש לאכול?**

א. יש למלא את הבטן עד הסוף ולקום שבע מן השולחן. כך תימנע אכילה מיותרת בהמשך.

ב. יש לאכול מעט מאוד בבוקר, וארוחה גדולה בערב.

ג. יש לאכול שליש, לשתות שליש, ולהשאיר שליש ריק – כדי שיהיה מקום לכעס.

ד. יש למלא את הבטן במים לפני האוכל. ואז, לאכול רק כמה שנשאר מקום. כך מרזים.

**4. לפי רש"י, מה פירוש "עַד דְּרָתְחָא קִדְרָךְ - שְׁפוֹךְ"?**

א. אסור לכעוס, ובוודאי לא להתרתח. צריך לקחת הכל בנחת רוח.

ב. כאשר צריכים ללכת לשירותים, אסור לדחות זאת.

ג. אין לאכול אוכל שנשפך ואולי התלכלך, שנאמר "לא בוכים על חלב שנשפך".

ד. אסור לאכול אוכל שרתח בקדרה. צריך לחכות שיתקרר.

**5. לפי רבי חייא, אם אתה נהנה מן הסעודה...**

א. המשך לאכול לאט לאט, כך שתתמלא בצורה מתונה.

ב. המשך לאכול, עד שתתמלא לרמה של שני שליש.

ג. אם זו ארוחת בוקר, חשוב להמשיך לאכול, כי אז 60 רצים לא ישיגו אותך.

ד. הפסק לאכול.

**6. לפי הפתגם, את מי לא יתפסו שישים רצים?**

א. את מי שאכל ארוחת בוקר

ב. את מי שהקפיד להתעמל על בטן ריקה.

ג. את מי שאכל יותר מדי קצח.

ד. את מי שמקפיד על היגיינה.

**7. "**[**גֹּמֵל נַפְשׁוֹ אִישׁ חָסֶד וְעֹכֵר שְׁאֵרוֹ אַכזרי"**](http://kodesh.mikranet.org.il/i/tr/t2811.htm) **– כיצד מפרש המדרש את הפסוק הזה?**

א. הלל הזקן חשב שהוא עושה מצווה, אבל בסך הכל הלך לבית המרחץ.

ב. הלל הזקן נותן כבוד לאלוהים בדרכים שונות.

ג. אדם צריך להתנהג יפה לקרובי משפחתו.

ד. אדם צריך לגמול טובה גם לגופו, ולטפח אותו.

**8. מדוע התפלא פרוקלוס כשראה את רבן גמליאל בבית המרחץ?**

א . מפני שזהו מקום מובהק של עבודה זרה, עם פסלי אלילים, וכיוצא באלה.

ב. מפני שאין משיבין במרחץ.

ג. מפני שהוא אמר שהוא הולך לעשות מצווה, ולהתרחץ – איזו מין מצוה זו??

ד. מפני שזה אמור להיות מקום של קדושה, ובמקום זה יש שם עבודת אלילים.

**9. אילו היה חי כיום, מה היתה עמדתו של רבן גמליאל לגבי ביקור תיירותי של יהודי בכנסיה?**

א. הוא היה מתנגד לכך – כנסיה היא מקום עבודה זרה!

ב. הוא היה אומר שאם התייר בא כדי ליהנות מהיופי, אין בכך בעיה.

ג. הוא היה אומר שלהביט בחלונות הצבעוניים מותר, אבל להאזין לנגינת העוגב – אסור.

ד. הוא היה אומר שלהאזין לנגינת העוגב מותר, אבל להביט בחלונות הצבעוניים - אסור.

**10. איזה מין הביטויים הבאים מדבר על נימוק בריאותי, ולא חברתי?**  
א. מפני סכנת נפשות.  
ב. ממחה דעתו של חברו.  
ג. לפי שאין דעת הבריות שווה.  
ד. כל התשובות נכונות.

**11. לפי הסיפור, מדוע רבי עקיבא לא רצה לשתות אצל המארח?**

א. כי המארח לא ברך לפני ששתה.

ב. כי המארח סמך את הפרוסה מתחת לקערה – זה מבזה את הלחם.

ג. כי המארח טעם מהמים והעביר לו, מבלי ששטף את שפת הכוס.

ד. כי רבי עקיבא נזהר בשתיית יתר, שמביאה חולי מעיים.

**12. מה פירוש "כמדומה אני שאתה נכוה בפושרין, עכשיו אי אתה נכוה אלא ברותחין!"?**

א. חשבתי שטעית טעות קטנה, ועכשיו אני רואה שהתנהגותך חמורה!

ב. מי שנכווה ברותחין, נזהר בצוננים.

ג. חשבתי שהתנהגותך חמורה, ועכשיו אני רואה שזו בסך הכל טעות קטנה.

ד. אין לשתות רותחין, אלא פושרים, כדי להגן על המעיים מכוויות.

**13. לפי הסיפור, מדוע מת התלמיד האיסטניס?**

א. מפני שמדובר במחלה קשה (איסטניס). לא כל אחד מחלים ממנה.

ב. משום שהוא לא רצה לשתות מכוס שלא נשטפה לאחר שמישהו קודם שתה ממנה.

ג. משום שהוא העדיף להיכוות ברותחין, ודבר זה סיכן את חייו.

ד. משום שיש להתחשב בדעתם של אחרים, והוא לא התחשב.

**14. "לא ישתה אדם מים ויתן לתלמידו אלא אם כן..."**

א. הוא ממחה את דעתו של חברו.

ב. ברך, או שמע את רבי עקיבא מברך.

ג. שפך מהן.

ד. סמך את הפרוסה לפני כן.

**15. כיצד יכולה שטיפת ידיים לפני הארוחה לפתור את המחלוקת בין רבי יהודה לרבי יוסי?**

א. כך הם יוכלו לאכול בידיים, מבלי חשש לפגיעה בבריאות.

ב. כך הם יוכלו לאכול במזלגות, מבלי חשש לזה שאחד מהם ייגעל.

ג. כך הם יוכלו גם לשטוף את הכוסות, וזה יפתור גם את הבעיה של רבי עקיבא.

ד. אין ביניהם מחלוקת. שניהם מסכימים שחובה לרחוץ את הגוף, ושטיפת ידיים היא חלק מזה.

**16. לפי המקור מהתורה, מדוע אסור לעשות את הצרכים בתוך המחנה?**

א. משום שזו סכנת נפשות. שמירה על ניקיון היא שמירה על בריאות.

ב. משום שאין דעת הבריות שווה, וגם אם למישהו זה לא מפריע, לאחרים כן.

ג. משום שכאשר נלחמים צריך לשמור את המחנה נקי, כחלק מהמשמעת הצבאית.

ד. משום שאלוהים כביכול מתהלך בתוך מחנה בני ישראל, והעירום – מבזה אותו.

**17. באחרונה אני סובל מסיוטים, וליד ביתי מצאתי נחש ארסי, ובמטבח – עקרב. מה לא עשיתי נכון?**

א. לא אכלת ארוחת בוקר.

ב. הלכת בזוג, והשדים והמזיקים אוהבים מספרים זוגיים.

ג. מלאת יותר מדי את בטנך, ולא נשאר מקום לכעס.

ד. לא נהגת בצניעות בבית הכסא.

**18. בזכות מה לא נפגעו רבי אמי ורבי אסי בבית הכסא?**

א. בזכות זה שנכנסו אליו רק ביחד, ולא לבד.

ב. בזכות שמירה על היגיינה.

ג. בזכות גאוותם.

ד. בזכות זה שנכנסו אליו לבד, ולא בזוג.

**19. לפי הסיפור, מדוע היה צריך לסמוך את רבי יוחנן בשני אנשים?**

א. כי הוא היה מאוד חלש, וכבר לא יכול היה ללכת בכוחות עצמו.

ב. כי כך נהוג ברבנים גדולים, שני תלמידים סומכים אותם ונותנים להם כבוד.

ג. כי למרות שהוא היה חזק ביותר, הוא שמר את כוחו לעת זקנה.

ד. מאותה סיבה שנכנסים בזוג לבית הכסא – להישמר מן המזיקים.

**20. לפי רש"י, מדוע לא הצליח ריש לקיש לחזור לגדה המזרחית של הירדן, לאחר שחזר בו?**

א. משום שכוחו היה לתורה, ויופיו של רבי יוחנן – לנשים.

ב. משום שהתורה מתשת את כוחו של אדם.

ג. משום שהיה שחיין גרוע. למעשה – רבי יוחנן הציל את חייו.

ד. מפני שהיה בעל תושיה, אבל לא הבין עד כמה מצבו מסובך.

**21. לפי העצה שקיבל רבה מאחיו: "אל תרבה בישיבה... ואל תרבה בעמידה..., וכו'", כלומר**

א. אסור להפסיק להתעמל לעולם, כי ישיבה ועמידה מביאות מחלות.

ב. יש לגוון את הפעילות הגופנית.

ג. אסור לגוון את הפעילות הגופנית. צריך לדבוק בפעילות אחת.

ד. ישיבה קשה לתחתוניות, ואילו עמידה – לא.

**22. התוספתא אינה מתירה ריצה בשבת. לפי הכתוב שם, מה כן אפשר לעשות?**

א. לטייל, כלומר ללכת.

ב. לסחוט מגבת ברשות הרבים.

ג. לסחוט מגבת ברשות היחיד.

ד. לרוץ לשם כושר גופני (לא לשם הנאה).

**23.מה למדנו מן התלמוד הבבלי לגבי ריצתם של הרטנים (הרצים) בשבת?**

א. שהתלמוד הבבלי מסכים למעשה עם התוספתא.

ב. שחובה לרוץ בשבת, כי הזמן קצר.

ג. שדווקא כן היו רצים בשבת, זה היה מותר.

ד. שחז"ל עודדו את הספורט הקבוצתי העממי, והעדיפו אותו על פני המקצועני.

**24. מדוע אוסר הרמב"ם על התעמלות בשבת?**

א. משום שבהתעמלות מזיעים, וההזעה נחשבה בעיניו כאחד מסוגי הרפואה.

ב. בגלל התוספתא. כלל ידוע הוא שבכל מקום שהתוספתא אוסרת, גם הרמב"ם אוסר.

ג. מפני שבשבת רצוי ללכת בנחת.

ד. הרמב"ם העדיפו שילמדו תורה בשבת, ולא יתעסקו בשטויות.

**25. מקריאת הקטעים העוסקים בפעילות גופנית בשבת עולה התמונה הבאה:**

א. הפעילות הגופנית בשבת היתה אסורה – זהו חילול שבת!

ב. הפעילות הגופנית בשבת היתה מותרת אך ורק לגויים. זה מה שנקרא "גוי של שבת".

ג. הפעילות הגופנית בשבת היתה מותרת בנסיבות שונות, ולא היתה אסורה לחלוטין.

ד. הפעילות הגופנית בשבת היתה מותרת ואף מבורכת. אין דבר יותר חשוב מהכושר הגופני.

**26. מהי, לדעת רבי אלעזר, "הַמְּעוּלָּה שֶׁבַּבְּרָכוֹת"?**

א. "ועצמותיך יחליץ" – בריאות.

ב. "ונחך ה' תמיד" – שהקב"ה ינחה אותך בדרכך.

ג. "והשביע בצחצחות נפשך" – שיהיה לך מזון ומשקה גם באמצע המִדבר.

ד. "והיית כגן רוה" – שיהיה לך תמיד שפע.

**27. לפי מדרש קהלת רבה, מה למדו חז"ל ממנהג המסירוֹת בכדור?**

א. את החובה למסור לשלטונות את הפושעים.

ב. שכל ישראל חברים. מי שלא מוסר, גם לא ימסרו לו.

ג. שהתורה היא נצחית, כמו שהכדור הוא עגול.

ד. שכך גם התורה שבע"פ נמסרה ממשה ליהושע ומיהושע לזקנים, וכו' – ולא נפל ממנה דבר.

**28. מהי כביכול המחלוקת בין רמב"ם לאמורא שמואל?**

א. שמואל מתיר ריצה בשבת. רמב"ם אוסר.

ב. שמואל אוסר ריצה בשבת. רמב"ם מתיר.

ג. שמואל טוען שהחשוב הוא המזון הבריא. רמב"ם טוען שחשוב יותר להתעמל.

ד. שמואל אומר שחייבים ללכת לאחר הארוחה. רמב"ם סובר שיש להתעמל רק על בטן ריקה.

**29.כיצד ניתן ליישב את המחלוקת ביניהם**?

א. ע"י זה שנתיר הליכה בשבת.

ב. ע"י זה שנתיר הליכה בשבת, לדבר מצווה בלבד.

ג. ע"י זה שנאמר שחשוב להיות פעילים אחרי האוכל, אבל בצורה מתונה ביותר.

ד. ע"י זה שנאמר שצריך גם לאכול מזון בריא וגם להתעמל ולהזיע.

**30. כיום נוהגים לתלות בהרגלי התזונה הרבה מאוד מבריאותו של אדם. מי שמרבה באכילת מזון שומני, מלוח או מתוק – יביא על עצמו מחלות. דברים אלו...**

א. תואמים בדיוק את דברי הרמב"ם.

ב. מנוגדים לדברי הרמב"ם ולדברי האמורא שמואל.

ג. תואמים את המסופר באגדה על רבי יוחנן, ששמר על כוחו ונמנע מפעילות גופנית.

ד. תומכים בעמדת האמורא שמואל, ומנוגדים לעמדת הרמב"ם.

פרק ב'

**31. "ראה את מעשה האלהים כי מי יוכל לתקן את אשר עוותו". כוונת הפשט היא:**

א. האל הוא האחראי ליצירת עיוותים בעולם ואף אחד לא יכול לתקן עיוותים אלו.

ב. האדם הראשון קלקל את העולם כשחטא את החטא הקדמון - אכילת פרי עץ הדעת.

ג. אלוהים עושה מה שהוא יכול כדי לתקן אבל זה לא תמיד מצליח.

ד. תפקיד האדם בעולם לתקן את העולם שנברא עם עיוותים.

**32. לפי המדרש, מדוע בני אדם אינם יודעים מראש את יום מותם?**

א. משום שאם יֵדְעוּ את יום מותם, כל היום יתפללו ויבקשו רחמים במקום לעבוד ולהתפרנס.

ב. משום שהם יכולים להיבהל ומעצם הבהלה למות.

ג. משום שאדם הראשון לא אכל מעץ החיים.

ד. משום שאם יֵדַע אדם את יום מותו, הוא לא ימשיך להתאמץ רק למען אחרים.

**33. לפי ספר דברים:**

א. מותר להשחית לצרכי מלחמה עצי פרי.

ב. מותר להשחית לצרכי מלחמה עצים צעירים שעדיין אינם נושאי פרי.

ג. אסור להשחית עצים למטרות מלחמה אם המלחמה אינה צודקת.

ד. אסור להשחית למטרות מלחמה עצי פרי, אך עצי סרק - מותר.

**34. מהו היחס שמציע מדרש אבות דרבי נתן בין משיח לבין נטיעה?**

א. הופעת המשיח בהכרח היא אשליה ונטיעה בהכרח קיימת.

ב. נטיעת עצים קודמת לקבלת פני המשיח.

ג. קבלת פני המשיח היא המצווה הקודמת לכל מצווה אחרת.

ד. אל תאמין לכל דבר שאומרים לך, הפעל שיקול דעת.

**35. אחד מהתנאים שהתנה רבי יהושע הוא:**

א. שמותר לכולם לדוג בעזרת חכה בכינרת, אך אסור להציב מלכודות רשת לדגים.

ב. אסור לכולם לדוג דגים מתוך ספינה, אך מותר לדוג רק מהחוף.

ג. מחכים לדייגים שבאים עם הספינה בחוף הכינרת.

ד. מותר לדוג בימהּ של טבריה בלבד ולא באגמים אחרים.

**36. מה משמעות ההוראה "הוו זהירין בנטיעות"?**

א. צריך לנטוע, אבל בהגבלה שצריך להיזהר, ולא לטעת יותר מדי.

ב. יש לנהוג בזהירות בנטיעות הרכות.

ג. צריך לנטוע, אבל לא באופן רגיל, אלא רק לפני המוות, כדי להשאיר חותם בעולם.

ד. כל אדם צריך לנטוע, גם אם כבר יש עצים במקום שאליו הגיע.

.

**37. מה יכול לגרום לאדם להימנע מנטיעה ומעשייה למען הכלל?**

א. המחשבה שלו שהעולם כבר מושלם, והוא יכול ליהנות ממנו ללא מאמץ מצידו.

ב. המחשבה שממילא הוא עומד למות, והוא עצמו לא יהנה זמן רב ממאמציו.

ג. תשובות א'+ב' הן התשובה הנכונה.

ד. תשובות א'+ב' שגויות. אדם יודע תמיד שהעולם יפה ושעליו לתרום לו, זה חקוק על ליבו.

**38. לפי רש"י, מה פירוש "כי האדם עץ השדה לבוא מפניך במצור"?**

א. זו תמיהה: האם אתה נלחם בעצים או באנשים?

ב. זו קביעה מוסרית: האדם הוא כמו עץ, למשל: כמו העץ, הוא צמא למים.

ג. זו דרשה, המבדילה בין האדם, שהוא כמו עץ, ובין השדה – שבו נערך המצור.

ד. זה חיזוק לקביעה שמותר לאכול מעצי הפרי, אך אסור להשחית את עצי השדה.

**39.מה פירוש הביטוי התלמודי "ורמינהי"?**

א. משליכים על דברי הדובר הראשון.

ב. מטילים מקור שווה-ערך הסותר את המקור הקודם.

ג. מטילים מקור המחזק את המקור הקודם.

ד. מרימים את הדיון שלב נוסף.

**40. איזו תקנה לא תיקן יהושע?**

א. מותר לדוג בכנרת, אבל לא ע"י רשתות, אלא רק בחכה.

ב. כשפורץ מעין חדש – מותר לכל בני העיר להשתמש בו.

ג. קודם חייבים לסיים נטיעות ואחר כך להקביל פני המשיח.

ד. מי שהלך לאיבוד בכרם, רשאי לפגוע מעט בכרם, כדי לפלס לו דרך החוצה.

**41. מה פירוש "מסתלקין לצידי הדרכים מפני יתידות הדרכים"?**

א. יש לסלק יתידות סימון וכדומה, שנשכחו בדרך, וכעת הן בגדר "היזק ברשות הרבים".

ב. האחריות לסלק יתידות סימון וכדומה, מוטלת על מי שנעץ אותן בצידי הדרכים.

ג. מותר ללכת בצד הדרך, ואפילו על שולי השדה, כדי לא למעוד בשדה שהוא מלא מהמורות.

ד. מותר ללכת באמצע דרך שסומנה ביתידות, ואין חובה להסתלק לצידי הדרך.

**42. מה בדיוק אסור לעשות בדיג בכינרת?**

א. להעמיד את ספינת הדיג ולהציב במים קלע, שהוא מין מִתְקָן שהדגים נלכדים בתוכו.

ב. לדוג ברשתות דיג, שמוציאות כמות גדולה של דגים.

ג. לדוג בחבל מלא – על דבר זה מוטל חרם.

ד. לדוג בתחומו של שבט אחר, כפי שעשה לדוגמה שבט נפתלי.

**43. מה למד רב אחא בר יעקב מן האזכור של הכרכום בברייתא?**

א. האזכור בא ללמד שמותר להתפנות בחוץ, אפילו בשדה כרכום, בתנאי שזה יהיה מאחורי הגדר.

ב. האזכור בא ללמד שמותר להתפנות בחוץ, אך לא בשדה כרכום, שהוא צמח נוי.

ג. האזכור בא ללמד שמותר להתפנות בשבת, כי מדובר בפיקוח נפש.

ד. האזכור בא ללמד שמותר לקחת אפילו מן הכרכום כדי לנקות את הגוף.

**45.לפי דברי רב פפא, מהו הדין בבבל לגבי הליכה בשבילי רשות היחיד?**

א. מותר ללכת בהם, כל עוד לא ירדו גשמי רביעה שניה.

ב. אסור ללכת בהם מכיוון שהם עדינים מאוד.

ג. אין כל בעיה ללכת בהם, מכיוון שמצוות שתלויות בארץ אינן נהוגות בבבל.

ד. מותר ללכת בהם, מכיוון שאפילו הטַל מזיק להם.

**46. "שמואל ורב יהודה הָווּ שָׁקְלִי וְאָזְלִי בְּאוֹרְחָא,  הוה מסתלק שמואל לצידי הדרכים".  
 מדוע מתפלא רב יהודה?**

א. משום שכידוע, לא היו תנאים בבבל, רק בא"י. בבבל היו אמוראים.

ב. מפני שלכאורה אין הבדל בין בבל לחוץ לארץ.

ג. משום שהתנאים נקבעו לפני הכניסה לארץ ישראל, ונראים מיועדים לארץ בלבד.

ד. מפני שכמובן יש הבדל בין בבל לחוץ לארץ.

**47. מה עשה ר' יהודה בן קנוסא?**

א. הוא חיקה בצורה מצחיקה את ההליכה של רבותיו, שהתאמצו ללכת בדרך המשובשת.

ב. הוא התאמץ ללכת בדרך המשובשת, למרות שמותר היה לו ללכת בשוליים.

ג. הוא לא עשה דבר מיוחד, רק הלך לפני רבותיו.

ד. הוא שאל את רבותיו מדוע הליכתם משונה.

**48. "קא משמע לן הא דאורייתא הוא" – מדוע לדעת הגמרא האישור לחבר לפגוע בכרם - מיותר?**

א. משום שהחבר עשוי להיות גוי ואינו זקוק לאישור.

ב. משום שכבר מדינֵי השבת אבדה למדו שיש להציל אדם, כמו להשיב לו את חייו.

ג. משום שעל החבר מוטל להשיב אבדה, אבל לא לפגוע בכרם בשביל מי שאבד.

ד. משום שאם לא יהיה אישור כזה, גם דיני השבת אבדה יתבטלו, והם מן התורה!

**49. כיצד מיישב רב ביבי את הסתירה בעניין "מת מצוה"?**

א. הוא אומר שמראש לא היתה סתירה, כי בשני המקרים חובה לקבור במקום שלא יזיק.

ב. הוא אומר אם ניתן עדיין לפנות לבית החולים ("מתוך שניתן לפנותו"), סימן שהמת עדיין חי.

ג. הוא אומר שרק אם המת נמצא במקום גבול, חובה לקוברו במקום שבו נמצא.

ד. הוא אומר שרק אם המת נמצא במקום גבול, ניתן לפנותו לכל מקום.

**50. מה מטרתן הכללית של תקנות יהושע?**

א. להגביל את זכות הקניין כדי לחנך את האדם שהכל מלמעלה.

ב. להגביל את זכות הקניין של הפרט למען צרכי הציבור.

ג. להגביל את כוחו של הציבור למען רווחתו של היחיד.

ד. להגביר את תחושת הצדק בקרב הציבור.