**'אני וסביבתי-אורח חיים בריא ועולם בר קיימא'**

**שאלות תרגול**

פרק א'

תת-פרק "תזונה נכונה"

**1. הרמ"א מעיר שבענייני אכילה ושתיה:**

א. אין לסמוך תמיד על הגמרא, הרמב"ם ושולחן ערוך, מפני השינויים שחלו במאכלות ובמנהגים.

ב. אין לסמוך תמיד על הגמרא ועל השולחן ערוך, אך אפשר לסמוך על הרמב"ם משום שהיה רופא.

ג. אין לסמוך תמיד על הגמרא אך אפשר לסמוך על שולחן ערוך והרמב"ם משום שהם ספרי פסיקה

מחייבים.

ד. אין לסמוך תמיד על הגמרא ועל הרמב"ם אך יש לסמוך על השולחן הערוך מפני שהוא המאוחר יותר

מבין כולם ולכן המעודכן יותר.

**2. מה לא נאמר בשבח ארוחת הבוקר?**

א. ארוחת הבוקר מצילה מהצִּנָּה ומן המַּזִּיקִין.

ב. האוכל ארוחת הבוקר מצליח בלימודים.

ג. ארוחת הבוקר מוציאה את הקִּנְאָה ומכניסה את האהבה.

ד. ארוחת הבוקר עוזרת לשמירת משקל תקין.

**3. חז"ל משבחים ומהללים את ארוחת הבוקר. דברים אלו:**

א. אינם מתאימים כלל למה שנהוג לחשוב בימינו.

ב. מתאימים למה שנהוג לחשוב בימינו לגבי ארוחת הערב דווקא.

ג. מתאימים למה שנהוג לחשוב בימינו באופן כללי לגבי חשיבות ארוחת הבוקר.

ד. מתאימים בדיוק למה שנהוג לחשוב בימינו, כולל הצלה מ-13 דברים שונים.

**4. הקטע "מלח מים והקסם השחור" מתיחס לתועלת הבריאותית של מזונות ומשקאות שונים.** מיהם יוצאי הדופן ברשימה?

א. המלח והמים, שאסור להגזים בהם.

ב. החרדל והקצח: אסור להפריז בחרדל, ויש להימנע מריחו של הקצח.

ג. הדגים הקטנים, שעלולים להברות את כל גופו של אדם.

ד. אמו של ר' ירמיה, שהיתה אופה לו פת.

**5. בקטע "כמות היא גם איכות", מהן שלוש המלצותיו של ר' חייא למעיים בריאים?**

א. לאחוז באחילו, לאכול שליש ולשתות שליש.

ב. לאכול שליש, לשתות שליש ולהניח שליש.

ג. לא לכעוס בשום זמן.

ד. לטבול בכל השנה, לא לאכול יותר מדי, לא להשתהות כשצריך ללכת לשירותים.

**6. בקטע "לא טוב להתאפק", הרמב"ם:**

א. סותר את הגמרא, בכל שהוא קובע שיש לאכול רק כשרעבים, בהתאם למה שנהוג לחשוב בימינו.

ב. זהה בדעותיו למשנה, בניגוד למה שנהוג לחשוב בימינו.

ג. זהה בדעותיו לגמרא, אך סותר את התלמוד.

ד. סותר בדעותיו את הגמרא, בכך שהוא קובע שאדם דווקא צריך להשהות את נקביו ככל האפשר.

**7. מהו הערך באכילה כדי שני שליש שובע לפי הגמרא?**

א. כך האדם מרגיש קל יותר ומתעייף פחות.

ב. כך אם בסופו של דבר יוגש גם קינוח האדם יוכל ליהנות ממנו.

ג. כך האדם מחנך את עצמו להימנע מגרגרנות ותאוותנות.

ד. כך האדם יכול לכעוס מבלי לפגוע בבריאותו.

**8. מהי הארוחה החשובה במיוחד לדעת התלמוד?**

א . ארוחת בוקר.

ב. ארוחת צהריים.

ג. ארוחת ערב.

ד. פחות חשובה שעת הארוחה, העיקר הוא שתהיה ארוחה מזינה ומאוזנת.

**9. מי הוא אותו אליהו המופיע בגמרא וממליץ להשאיר שליש פנוי בבטן עבור הכעס?**

א. תנא ארץ ישראלי.

ב. אליהו הנביא המופיע באגדות חז"ל רבות.

ג. תנא בבלי המורה של רבי נתן.

ד. אמורא בבלי מישיבת סורא תלמידו של רבי נתן.

**10. תָּנוּ רַבָּנַן: המקפה אכילתו במים אינו בא לידי חולי מעים. וכמה?**   
א. אמר רב חסדא קיתון לפת.  
ב. אמר רבי חסדא קיתון וחצי לפת.  
ג. אמר רב חסדא שני קיתון לפת.  
ד. אמר רב חסדא כל המרבה לשתות הרי זה משובח.

תת-פרק "ניקיון וגהות (היגיינה)"

**11. כיצד מסביר הלל לתלמידיו שזו מצווה לרחוץ?**

א. הוא אומר להם שחובה להתרחץ לפני שבתות וימים טובים, שהם בעצמם מצווה חשובה.

ב. הוא אומר להם שמי ששוטף את התיאטראות זוכה להיות עם גדולי מלכות,

אז צריך גם לשטוף את הגוף.

ג. הוא אומר להם שמאחר שהגוף נברא על ידי אלוהים, הרי שמי ששוטף אותו ומטפח אותו

מכבד בזה את אלוהים.

ד. הוא אומר להם שהוא נברא בצלם ובדמות ולכן הוא יכול להחליט בעצמו מה מצווה ומה לא.

**12. מה הנמשל לפסל המלך המוצב במרכזי התרבות של היוונים?**

א. גוף האדם שנברא בצלם האל.

ב. הקדוש ברוך הוא.

ג. הלל הזקן ממעמד החכמים המגיע בעיני תלמידיו לדרגה גבוהה כמלך.

ד. איקונין של מלכים.

**13. הלל הזקן אומר לתלמידיו שהוא הולך לבית המרחץ. מדוע הפתיעו דבריו את תלמידיו?**

א. משום שאסור להתרחץ בשבת.

ב. משום שהלל אמר שהוא הולך לעשות מצווה, ואילו רחצה בבית המרחץ היא פינוק.

ג. משום שהלל בעצמו קבע שאסור להתרחץ בבית המרחץ.

ד. משום ששמאי התרחץ באותו הזמן, והלל חשש להתווכח איתו שוב.

**14. כיצד ניתן לסכם במשפט אחד את גישתו של רבן גמליאל כלפי הרחיצה בבית המרחץ של אפרודיטי?**

א. אפרודיטי היא לא האלה הכי חשובה (זאוס יותר חשוב), ולכן אין בעיה להתרחץ בבית המרחץ שלה.

ב. אין להשיב בבית המרחץ, ומכיון שכך גם אין להרהר בו בדברי תורה.

ג. זה הכל שאלה של איך אתה רואה את הדברים, מה עיקר בעיניך ומה טפל.

ד. העירום האנושי הוא דבר יפה, ואין לאפשר לאפרודיטי לקלקל אותו.

**15. מדוע אסור לשתות מן הכוס ולהעביר לאחר, מבלי ששטפת את שפת הכוס?**

א. גם מפני סכנת נפשות, וגם מתוך התחשבות באיסטניסים, שחלקם נרתעים ונגעלים מכך.

ב. משום שהדבר מטמא, ועלול לפגוע למשל במשרתים בקודש.

ג. בגלל תקנת רבי עקיבא, שאסר על תלמידיו לצום, מחשש לבריאותם.

ד. מפני שזה עלול לגרום, בסופו של דבר, גם לביזוי פרוסת הלחם, חס ושלום.

**16. מהן הסיבות השונות להיגיינה, לפי המקורות בקטע "שירותים ציבוריים"?**

א. תנ"ך – זיהום יביא להפסד במלחמה; רמב"ם – יש לשמור על נקיון כללי; איסיים – אין סיבה.

ב. לכולם אותה הסיבה: שמירה על ניקיון היא שמירה על בריאות, ולכן יש להיפנות מחוץ למחנה.

ג. לכולם אותה הסיבה: ביציאה למלחמה יש לשמור על מחנה טהור, אחרת טומאת הגוף נדבקת בכולם.

ד. תנ"ך – העירום מבזה את ה'; רמב"ם – יש לשמור על בריאות הציבור; איסיים – הצרכים מטמאים.

**17. מה הציל את רבי אמי ואת רבי אסי בבית הכסא?**

א. הנחשים, העקרבים והמזיקים לא יכלו להם.

ב. עצם זה שהלכו בזוג – הדבר הפחיד את השדים.

ג. חז"ל סברו שאין שום סכנה בבית הכסא, ואין להיתפס לאמונות עממיות בנושא.

ד. צניעותם בבית הכסא, למשל עצם העובדה שהלכו יחידים ושלא נהגו לדבר בזמן ששהו שם.

**18.מה פירוש "לא ישתה אדם מן הכוס ויתננה לחברו – לפי שאין דעת הבריות שוות"?**

א. אסור לשתות מכוס הקידוש כל זמן שאין החלטה אחידה בעם לגבי מועדי כניסת השבת.

ב. אסור להעביר כוס מפה לפה, מתוך התחשבות באנשים שאינם מעוניינים בכך.

ג. אסור לתת לחברך כמתנה כוס משומשת – ברור שלדעתו זו מתנה שלא שווה כלום.

ד. אדם צריך להתעלם מהדעות הלא שוות של חבריו, ולהימנע ממתנות שהוא אינו מעוניין לתת.

**19. מהי עמדת רבי אלעזר בן ערך במסכת חולין בעניין נטילת ידיים?**

א. רצוי מאוד ליטול ידיים לפני ארוחה.

ב. חובה ליטול ידיים לפני ארוחה.

ג. יש פסוק מקראי המשמש כאסמכתא לחובת נטילת הידיים.

ד.לטענתו בית הלל ובית שמאי חלוקים לגבי חובת נטילת הידיים לפני ארוחה.

**20. מהן שתי המצוות שרמב"ם לומד מדברים כ"ג, י"ג-ט"ו?**

א. ליצור ציון מיוחד ("יד") לזכר מי שנקבר מחוץ למחנה.

ב. להתקין דרך מיוחדת למקום ההתפנות, וכן ללכת עם יתד שתשמש לחפירת בור לצרכים.

ג. לחפור בורות עמוקים מספיק, ולהקפיד שהם יהיו בעומק של 62 ס"מ (שהם מידת "יד").

ד. מצווה לכסות את היד, ולחפור לכל מי שיסרב לעשות זאת, עד שישתכנע.

תת-פרק "פעילות גופנית"

**21. הפעילות הגופנית נחשבה בעולם היהודי לפעילות חיובית.**

א. כל עוד התקיימה לאחר התיעצות עם הרב.

ב. כל עוד לא היו קשורים בה הֶבֵּטִים של חוסר מוּסָרִיּוּת וחילול שבת.

ג. כל עוד נעשתה בפרטיות ובאופן צנוע.

ד. כל עוד נעשתה באפן מתון מבלי להזיק לגוף האדם שנברא בצלם.

**22. מדוע לדעת הגמרא במסכת כתובות לא נכון לשבת זמן ממושך?**

א. מחשש להיווצרות טחורים.

ב. מחשש להיווצרות בעיות בעיניים.

ג. מחשש לחוסר פעילות שתביא לבעיות בלב.

ד. כל התשובות נכונות.

**23.מדוע אוסרים על נשיאת מגבת ע"י אדם אחד בשבת, אבל מתירים נשיאת אותה מגבת**

**בידי עשרה אנשים?**

א. משפט זה אינו נכון.

ב. עשרה אנשים שמתחלפים ביניהם מתאמצים פחות בשבת.

ג. אחד יזכיר לשני וימנע ממנו לסחוט את המגבת בשבת.

ד. חז"ל עודו את הספורט הקבוצתי העממי על פני ה המקצועני.

**24. בסיפור "לשמור על הכוח" התנהגותו של ר' יוחנן מלמדת אותנו את הלקח הבא:**

א. לא כדאי להתאמץ, גם אם אתה חזק מאוד.

ב. לא כדאי להתעצל, גם אם אתה לא בכושר בהתחלה.

ג. גם רב חכם עלול להיות חלש מאוד, ולהזדקק לשני תלמידים שיסמכו אותו משני צדדיו.

ד. גם רב חכם, עשוי להיות חזק מאוד, כי התורה מתשת כוחו של אדם.

**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. מן הקטע "כדור של בנות" ניתן ללמוד שמִשחקים בכדור...**

א. היו נפוצים מאוד. ד"ר שורק מראה ממקור אחר ששיחקו בכדור אפילו בזמן המרד!

ב. היו מנהג של בנות בלבד, אך ורק בעם ישראל.

ג. הפכו להיות תופעה יהודית רק לאחר המרד הגדול, משחרב בית המקדש.

ד. בריאים לכל אדם, ובמיוחד לתלמידי חכמים, שנמצאים כל היום בישיבה ולומדים.

**27. את מי שמואל לא יכול לרפא?**

א. מי שאכל תמר על בטן ריקה.

ב. מי שאכל לחם ומיד הלך לישון.

ג. מי שלבש חגורת פשתן לחה אחר הרחצה.

ד. כל התשובות נכונות.

**28. מהי עמדת הרמב"ם לגבי התעמלות?**

א. כמו ר' יוחנן, גם הוא חושב שאסור להתעמל יותר מדי.

ב. לא משנה ההתעמלות, העיקר לאכול מאכלים בריאים.

ג. צריך להיזהר ממעיים רפים. במצב כזה גם התעמלות לא תעזור.

ד. לא מספיק לאכול מאכלים בריאים; חייבים להתעמל. שמירה על גוף בריא היא הליכה בדרכי ה'.

**29.מהו הזמן המומלץ ביום לעשיית התעמלות לדעת הרמב"ם?**

א. כל שעה יפה לכך, ובלבד שירגיל האדם את עצמו להתעמל, ולא לשבת לבטח.

ב. לפני ארוחת הצהריים, שהיא הארוחה העיקרית ביום.

ג. או בתחילת היום, או בלילה לאחר שארוחת הערב התעכלה.

ד. מיד לאחר הארוחה, כיוון שפעילות בזמן שהקיבה ריקה מזיקה לבריאות האדם.

**30.כיצד יש להתייחס להנחיות הרפואיות שנתנו האמוראים, לדעת החכמים בדורות שאחריהם?**

א. חכמי התלמוד לא היו רופאים, ולכן אין לסמוך על דבריהם, אלא על דברי הרופאים.

ב. בתורה נמצאות התשובות לכל השאלות, ולכן יש לפעול על פי הנחיותיה.

ג. חכמי התלמוד אמרו את דבריהם על פי מסורת שעברה מימי משה, ולכן חובה להישמע

לדבריהם.

ד. לא ניתנה רשות לדורות מאוחרים לחלוק על דברי הדורות המוקדמים, ולפיכך חובה להישמע