

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשע"ו, 2016

סמל השאלון: 880203

נספחים: א. תרגום לערבית של הקטע

בשאלה 1

ב. מילון מונחים לדוברי ערבית

לימודי הפנאי

שתי יחידות לימוד

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעתיים וחצי.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שלושה פרקים.

פרק ראשון	40 נקודות
פרק שני	30 נקודות
פרק שלישי	30 נקודות
סה"כ	100 נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברתך, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

בשאלון זה 5 עמודים ו-4 עמודי נספחים.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות הן לנבחנות והן לנבחנים.

בהצלחה!

השאלות

פרק ראשון (40 נקודות)

ענה על שאלה 1 – שאלת חובה.

שאלה 1

הקטע שלפניך לקוח מתוך הכתבה **סדנת ויפאסנה בהודו** מאת אופק רון כרמל. הכתבה התפרסמה באתר האינטרנט של **מסע אחר**.

קרא את הקטע בעיון וענה על השאלות שבסופו.

למען דוברי ערבית, מובא תרגום של הקטע בנספח א' לשאלון זה.

סדנת ויפאסנה בהודו

עשרה ימים של חיי נזירות: בלי לדבר, בלי לקרוא, בלי להקשיב למוזיקה, בלי ליצור כל קשר עם אנשים אחרים, גם כאלה שישנים במיטה ליד, ועשר שעות מדיטציה בכל יום. אופק רון כרמל יצא מסדנת ויפאסנה בצפון הודו עם עיניים פקוחות, ראש נקי ותובנות חדשות

ביום השישי לוויפאסנה ישבתי בשקט מוחלט בתנוחת מדיטציה ושאלתי את עצמי, כמו בכל אחד מהימים האחרונים, למה לעזאזל אני עושה את זה. גזרתי על עצמי עשרה ימים של חיי נזירות: בלי לדבר, בלי לקרוא, בלי מוזיקה, בלי יוגה, בלי צ'פאטי עם נוטלה. ועשר שעות מדיטציה בכל יום [...] אבל רציתי לנסות.

הכאבים שוב התחילו: מהגב לרגליים, מהעורף עד לישבן, עדים לשעות של ישיבה ממושכת. הכאב הוא רק בראש, הזכרתי לעצמי, ובהתאמה התחיל לכאוב לי גם הראש. אבל הייתה לי תחושה שהכאב רוצה לומר לי משהו, ונשארתי קפוא בלי תזוזה, נאבק בעצמי.

ואז זה קרה: זיכרונות ילדות מגיל ארבע עלו אל פני השטח, מפלסים את דרכם בין רגשות שהתחבאו עמוק. אירועים קושרו, מסקנות הוסקו, תובנות חלחלו פנימה והחוצה. פתאום קלטתי מה מעכב אותי בחיים, ואיך אני מנטרל את העיכוב הזה. עכשיו הבנתי מה אני עושה פה. הבנתי למה הקורס הזה טוב בשבילי, טוב לכל אחד.

ויפאסנה היא טירונות למדיטציה, מחנה אימונים לחיים. פירוש השם הוא "לראות את הדברים כמו שהם", ומטרת הקורס היא ללמד אותך את טכניקת המדיטציה המקורית של בודהה ככלי לאיזון ורוגע בחיי היום יום [...]. השתיקה היא אמצעי, לא מטרה. יש לכך חסרונות רבים, כמו

למשל כשזיהיתי כלב רב עם קוף, ולא יכולתי לשתף את הרגע היקר הזה עם אף אחד. היתרונות קיימים גם הם: מדיטציה עובדת הכי טוב כשיש שקט, והמוח חושב פחות כשאין דיבורים. [...] מה עושים כשאין מה לעשות? אחרי ארוחת בוקר וערב יש הפסקה של שעה. אסור להתאמן, אסור ליצור [...] קשר עין, חיוך או מגע, אסור לעשות כל מה שהייתי עושה בדרך כלל כדי למלא את הזמן.

המרכז הוא ביער מקסים, שחוסם את הנוף ותורם לאווירה של התכנסות פנימה. אז חזרתי להיות ילד, לכל הדברים שהייתי עושה פעם, אבל היום אני כבר לא מוצא זמן לעשות: לצאת לטיול, לשים סטופר לחילזון ולבדוק כמה זמן לוקח לו להגיע לעלה הבא, לצפות בקופים קופצים מעץ לעץ, ופשוט להירגע, להתבונן. אם מישו היה מסתכל מלמעלה על הרחבה המרכזית זה היה נראה לו כמו משחק פקמן: גברים בצבעים שונים מסתובבים בעצלתיים, נמנעים מלהיתקל אחד בשני, וביניהם לפעמים קוף או כלב מצטרפים למעגל.

בימים האחרונים אני מבין שהכל הולך להסתיים, ואני עדיין פה. ביום התשיעי כבר יכולתי לשבת שעה שלמה בלי לזוז, מתייחס לכאבים בשלווה יחסית. המוח שלי הרגיש נקי [...] ביום העשירי שחררו את לשוננו [...].

יצאתי לאוויר העולם עם חיוך. אלו היו עשרת הימים שעברו הכי לאט בחיים שלי, אבל את מה שקיבלתי שם, לא הייתי מחליף בעד שום דבר בעולם. בטווח הארוך אני מרגיש יותר רגוע, יותר מרוכז, יותר החלטי. למדתי להסתכל אחרת על כל מה שעובר לי בראש. אחרי הכל, אחרי 100 שעות בעיניים עצומות, נפקחות העיניים.

ענה על ארבעה מבין הסעיפים א'–ה' (לכל סעיף – 10 נקודות).

- א. הסבר מדוע השתתפותו של המספר בסדנה היא **פעילות פנאי**.
בתשובתך התייחס **להגדרת הפנאי**.
- ב. ציין איזה **ממאפייני הפנאי** מתאים למתואר בקטע.
נמק את תשובתך באמצעות **שתי** דוגמאות מהקטע.
- ג. ציין איזה **סוג של גמול** קיבל המספר מההשתתפות בסדנה.
נמק את תשובתך באמצעות **שתי** דוגמאות מהקטע.
- ד. על-פי קלי (kelly) קיימים ארבעה סוגים של גורמים המייחדים את סגנון הפנאי.
בחר גורם **אחד**, והסבר כיצד הוא בא לידי ביטוי בקטע.
- ה. הסבר מדוע פעילות הפנאי שמתוארת בקטע **אינה** פולחן.

פרק שני (30 נקודות)

ענה על שתיים מבין השאלות 2–5 (לכל שאלה – 15 נקודות).

שאלה 2

בעת החדשה התפתחו בעולם סוגים שונים של משטרים, ולכל אחד מהם יחס שונה לפנאי.

(7 נק') א. הסבר מהו **משטר קפיטליסטי** ומהו יחסו לפנאי.

(8 נק') ב. הסבר מהו **משטר סוציאליסטי** ומהו יחסו לפנאי.

שאלה 3

בפירמידה של נאש (Nash) מוצגות רמות המעורבות של בני האדם בפעילויות פנאי.

(8 נק') א. ציין את **ארבע** רמות המעורבות על-פי נאש, והבא דוגמה לפעילות בכל אחת מהרמות.

(7 נק') ב. ציין את **שני** הסוגים של פעילויות פנאי המוגדרים כ**שלייליים** בפירמידה.

שאלה 4

צריכת פנאי היא כלי חשוב בהנעת הכלכלה.

(8 נק') א. הסבר כיצד צריכת הפנאי תורמת לכלכלת המדינה.

(7 נק') ב. הסבר מדוע יציאה לקניות יכולה להיחשב כפעילות פנאי.

שאלה 5

סטיבנס מבחין בין שני סוגים של פנאי: פנאי רציני ופנאי אקראי.

(5 נק') א. הסבר מהו **פנאי אקראי**.

(10 נק') ב. הסבר מהו **פנאי רציני**, וציין את שלושת הסוגים של האנשים העוסקים בפנאי רציני.

פרק שלישי (30 נקודות)

ענה על חמש מבין השאלות 6–15 (לכל שאלה – 6 נקודות).
בכל שאלה מופיע מושג. הסבר אותו בקצרה.

שאלה 6	דיקטטורה
שאלה 7	הון תרבותי
שאלה 8	תרבות אליטיסטית
שאלה 9	תאגידי פנאי
שאלה 10	זמן מעגלי
שאלה 11	דעה קדומה
שאלה 12	הטמעת תרבות
שאלה 13	וורקוהולזים
שאלה 14	אתיקת העבודה
שאלה 15	העידן הפוסט־תעשייתי

בהצלחה!

السؤال الأول

القطعة التالية مأخوذة من التقرير الصحفي "ورشة فيباسينا في الهند" (סדנת ויפאסנה בהודו) الذي أعده أوفك رون كرمל. نُشر هذا التقرير الصحفي في موقع الإنترنت "رحلة من نوع آخر" (מסע אחר).

اقرأ القطعة التالية بتمعّن، ثمّ أجب عن الأسئلة التي تليها.
يجب الإجابة عن الأسئلة باللغة العبريّة فقط.

ورشة فيباسينا في الهند

عشرة أيام من حياة الرهينة: بدون كلام، بدون قراءة، بدون الاستماع إلى الموسيقى، بدون أيّ اتصال مع أشخاص آخرين، حتّى مع أولئك الذين كانوا ينامون في السرير المحاذي، وعشر ساعات من الميديتاتسيا (الاسترخاء) في كلّ يوم. أوفك رون كرمل خرج من ورشة الفيباسينا في شمال الهند بعيون مفتوحة، برأس "نظيف" وبعبرٍ جديدة.

في اليوم السادس للفيباسينا جلّستُ بهدوءٍ مُطلَق بوضعيّة الميديتاتسيا وسألْتُ نفسي، كما في كلّ يوم من الأيام الأخيرة، لماذا أقوم بهذا أصلاً؟! حَكَمْتُ على نفسي بعشرة أيّام من حياة الرهينة: بدون كلام، بدون قراءة، بدون موسيقى، بدون يوغا، بدون تشيفاتي* بشوكولاتة النوتيلّا، ومع عشر ساعات من الميديتاتسيا في كلّ يوم [...] لكنني أردت أن أجرب.

بدأ الألم مرّة أخرى: من الظهر إلى الرّجلين ومن أعلى الكتفين إلى المؤخّرة، كشاهدٍ على ساعات متواصلة من الجلوس. ذكّرتُ نفسي بأنّ مصدر الألم يَكْمُن في "رؤوسنا"، فبدأ رأسي يؤلمني أيضًا. لكن، كان لديّ إحساس بأنّ الألم يريد أن يقول لي شيئًا ما، فَبَقِيتُ متجمّدًا دون أيّ حركة، أقاوم نفسي.

وعندها، حدّث ما حدّث: ذكريات الطفولة من سنّ أربع سنوات بدّأت تعود إلى ذهني، تَشَقُّ طريقها بين المشاعر التي كانت تختبئ عميقًا. بدّأت أربط بين الأحداث وأستنتج استنتاجات، وبدّأت العِبرُ تتغلّغل إلى الداخل وإلى الخارج. فجأةً أدركتُ ما الذي يُعَرِّقِل سَيْر حياتي، وكيف لي أن أقوم بإبطال تأثير هذه العراقيل. الآن فهِمْتُ ماذا أفعل هنا. فهِمْتُ فائدة هذه الدورة بالنسبة لي، وفائدتها لكلّ إنسان.

* نوع من الخُبز الهنديّ.

القياسينا هي مرحلة تمهيدية للميديتاتسيا، معسكر تدريب للحياة. معنى كلمة قيباسينا هو "أن ترى الأشياء كما هي"، والهدف من هذه الدورة هو تعليمك تقنية ميديتاتسيا بوذا الأصلية، كأداة للتوازن والهدوء في الحياة اليومية [...]. السكوت هو الوسيلة وليس الهدف. وهناك سيئات كثيرة. مثلاً، عندما رأيت كلباً يتشاجر مع قرد، ولم أتمكن من مشاركة هذه اللحظة الغالية مع أي شخص آخر. هناك حسنات أيضاً: تعمل الميديتاتسيا بأفضل شكل عندما يتوفر الهدوء، والدماغ يفكر أقل في حالة انعدام الكلام [...].

ماذا نفعل عندما لا يكون لدينا ما نفعله؟ بعد وجبة الإفطار ووجبة العشاء هناك استراحة لمدة ساعة. يُمنع التدرّب الجسماني، النظر [...] إلى الآخرين، التبسم أو اللمس. لقد مُنعت من القيام بكل ما كنت أقوم به عادةً عندما كنت أريد ملء وقت الفراغ.

يقع المركز نفسه في غابة ساحرة تحجب المنظر الطبيعي وتساهم في إضفاء أجواء من الاختلاء بالنفس. عندها، عدتُ إلى طفولتي، إلى جميع الأشياء التي كنت أقوم بها ذات مرة، ولكنني، اليوم، لا أجد الوقت للقيام بها: أن أقوم بنزهة، أن أقيس الوقت الذي يحتاجه حلزون كي ينتقل من ورقة إلى أخرى، أن أشاهد القردة تقفز من شجرة إلى أخرى، وببساطة أن أستريح وأن أتأمل. لو أنّ شخصاً أطلّ على الساحة الرئيسية من فوق، لبدأ له الأمر كلعبة "بكمّان": رجال بألوان مختلفة يتسكعون ببطء ويمتنعون عن الاصطدام ببعضهم، وأحياناً ينضم إليهم في الدائرة كلب أو قرد.

في الأيام الأخيرة أدركتُ أنّ كل شيء على وشك الانتهاء، وأنني ما زلت هنا. في اليوم التاسع، أصبح بإمكانني أن أجلس ساعة كاملة دون أن أتحرك، أتعامل مع الآلام بهدوء نسبي. شعرتُ بأنّ دماغي نظيف [...] وفي اليوم العاشر أطلقوا سراح ألسنتنا [...].

خرجت إلى هواء العالم الخارجي مبتسماً. تلك الأيام العشرة كانت الأبطأ في حياتي. ولكن ما اكتسبته هناك لن أستبدله بأي شيء آخر في العالم. للمدى البعيد، أشعر بأنني أكثر هدوءاً، أكثر تركيزاً، وأكثر صرامة. تعلّمتُ أن أنظر بشكل مختلف إلى كل ما يحيط ببالي. وبعد كلّ ذلك، بعد انقضاء 100 ساعة وعيوني مغمضة، عيوني الآن مفتوحة.

נספח ב' לשאלון 880203, קיץ תשע"ו – מילון מונחים לדוברי ערבית
ملحق "ב" لنموذج رقم 880203، صيف 2016 – قاموس مصطلحات للناطقين بالعربية

- שאלה 1א השתתפותו: مشاركته، המסיפר: الراوي، סדנה: ورشة، התייחס: تَطَرَّقَ إلى، הגדרה: تعريف.
- שאלה 1ב ציין: اذكر، מאפיין: ميزة، נמק: علل، דוגמאות: أمثلة.
- שאלה 1ג סוג: نوع، גמול: مُقابل.
- שאלה 1ד סוגים: أنواع، גורמים: عوامل، המייחדים: تميّز، סגנון: أسلوب، בא לידי ביטוי: يتمثل / ينعكس.
- שאלה 1ה פולחן: عبادة / طقوس دينية.
- שאלה 2 בעת החדשה: في الفترة الحديثة، משטרים: أنظمة حكم، יחס: موقف من، קפיטליסטי: رأسمالي، סוציאליסטי: اشتراكي.
- שאלה 3 פירמידה: هرم، מוצגות: معروضة، רמות: مستويات، מעורבות: تدخل، המוגדרים: المعرفة، שליליים: سلبية.
- שאלה 4 צריכת הפנאי: استهلاك أوقات الفراغ، כלי: أداة، הנעת הכלכלה: تحريك الاقتصاد، תורמות: يُسهم في، כלכלת המדינה: اقتصاد الدولة، יציאה לקניות: القيام بمشتريات، יכולה להיחשב: يمكن أن يُعتبر.
- שאלה 5 מבחין: يميّز، פנאי רציני: وقت فراغ جدّي، פנאי אקראי: وقت فراغ عفويّ، העוסקים: الذين يُمارسون
- שאלה 6 דיקטטורה: دكتاتورية
- שאלה 7 הון תרבותי: كنز ثقافيّ
- שאלה 8 תרבות אליטיסטית: ثقافة نخبوية
- שאלה 9 תאגידי פנאי: مؤسسات وقت الفراغ

- | | |
|---------|---|
| שאלה 10 | זמן מעגלי: זמן דאָרִי |
| שאלה 11 | דעה קדומה: ראי / فکر מֻסָּבֵק |
| שאלה 12 | הטמעת תרבות: استيعاب ثقافي / حضاري |
| שאלה 13 | וורקוהוּליזם: إدمان على العمل |
| שאלה 14 | אתיקת העבודה: آداب (أخلاق) العمل |
| שאלה 15 | העידן הפוסט־תעשייתי: العصر ما بعد الصناعي |