

מדינת ישראל**משרד החינוך****מחוז חרדי**

סוג הבחינה : בגרות, שאלון מפמ"ר בית ספרי

מועד הבחינה : קיץ תשפ"א, 2021

מספר השאלון : 075-284

הבנה, הבעה ולשון**לעולים חדשים**

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

הוראות לנבחן**א. משך הבחינה :** חלק א' : פרקים א' ב' ג' – שלוש שעות.

חלק ב' : פרק ד' – שעה וחצי.

ב. מבנה השאלון ומפתח הערכה : בשאלון זה ארבעה פרקים :**חלק א'** מהווה 70% מהציון הסופי – חובה לכלל בתי הספר.

50 נקודות		ציר אורייני הבנה והבעה :
50 נקודות	30 נקודות -	פרק א' - הבנת הנקרא
	20 נקודות -	כתיבה ממזגת
50 נקודות		ציר לשוני
50 נקודות	20 נקודות -	פרק ב' - תחביר
		פרק ג' - שם המספר ומערכת הצורות :
	6 נקודות -	שם המספר
	24 נקודות -	פועל, שם ומילות יחס
100 נקודות		סה"כ :

חלק ב' מהווה 30% מהציון הסופי – חובה לבתי ספר ללא הכרה בציון שנתי או שבחרו בבחינה במקום תלקיט.

פרק ד' - הבעה, הבנה, תחביר ומערכת הצורות - 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש : אין.**ד. הוראות מיוחדות :**

(1) יש לענות על כל השאלות בגוף השאלון, לפי ההוראות.

(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני ושמירה על כללי הדקדוק.

(3) אין להשתמש במילון.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה !

מדבקת סמל שאלון	מדבקת נבחן וסמל מוסד
--------------------	-------------------------

חלק ראשון

שאלון 70%

חובה לכל הנבחנים

משך הבחינה: שלוש שעות.

פרק א' – הבנה והבעה (50 נקודות)

בפרק זה שני טקסטים; קרא אותם וענה על כל השאלות שאחריהם.

הבנת הנקרא (30 נקודות)

טקסט 1

מה מניע את ההרגל?

מעובד עפ"י לוברבוס, ה'. משפחה, י"ד באלול תש"פ.

א. יש מצבים שבהם אנחנו רוצים לעשות שינוי, להפסיק את ההרגלים הישנים שאינם מובילים לשום מקום ולהתחיל עם הרגלים חדשים, מקדמי בריאות ורווחה. לדוגמה, לשנות את הרגלי האכילה הרגשית לאכילה נכונה. לא פעם אנו אומרים לעצמנו: "אחרי החגים אתחיל ב..." והנה הגיע "אחרי החגים" והכול אותו דבר, שום דבר לא השתנה. אנו ממשיכים באותם הרגלים שאיננו אוהבים למרות רצוננו לשנותם.

ב. חשוב לזכור כי הרגלים מפעילים אותנו באופן אוטומטי. הדבר מאפשר למוח לבצע סדרת פעולות כמעט ללא מחשבה, וכך אנו יכולים להשקיע את האנרגיה בדברים אחרים הדורשים מחשבה ומאמץ.

ג. גם בשעת משבר אנו ממשיכים את חיינו לפי הנוהג המוכר לנו, כי ההרגל נעשה לנו טבע שני. כאשר ה'אוטומט' פועל נכון, אנו מצליחים לשרוד את המצבים המאתגרים. אם הוא אינו כזה, המשברים עלולים להתויר בנו רושם שלילי וכואב. לכן יש להתאמץ לשנות הרגל לא נכון, למרות הקושי הכרוך בתהליך השינוי.

ד. איך אפשר לשנות הרגלים? כדי להבין זאת כדאי להעמיק ולחקור כיצד הם נוצרים. הבנה זו תוכל לסייע לנו להפסיק ביתר קלות את ההרגלים השליליים שדבקו בנו ולייצר אחרים, כאלה שישרתו אותנו טוב יותר.

ה. להמחשת התהליך נעיין בתהליכי שינוי שנעשו בתחום השיווק.

ו. אדם בשם הופקינס הצליח להפוך מוצרים פשוטים לרַפִּי מְכָר. בתקופתו אנשים ברוב העולם לא צחצחו שיניים. עד אז רק 7% מהאמריקאים צרכו משחת שיניים. הופקינס הפך את צחצוח השיניים לפעולה רגילה ויומיומית. איך זה קרה?

ז. הופקינס התמקד בשני פרמטרים המושגים במאמץ קטן. הוא חיפש סימן שיעורר אנשים לרצות לצחצח שיניים. הסימן – הקרום המצהיב את השיניים. הגמול – מי לא רוצה לאמץ חיוך עם שיניים בוהקות, כפי שהופיע בפרסום?! המאמץ דרש רק צחצוח שיניים מהיר במשחה שעלותה כמה שקלים.

ח. השינוי היה מהיר. כעבור שלושה שבועות לא עמדה החברה בקצב הביקוש. כעבור עשור הפך המוצר לאחד המבוקשים בעולם כולו.

ט. הופקנס קלט את הפסיכולוגיה האנושית לשינוי ההרגל בשני עקרונות: האחד – למצוא סימן פשוט וברור. השני – להגדיר בבהירות את הגמול. שני הדברים הללו פועלים יחד כפעולת קסם. אולם משהו עדיין חסר במשוואה הזו.

י. הופקנס ששיווק את משחת השיניים לא היה מודע לפרמטר נוסף שהסתתר במוצר ששיווק: הכמיהה. הופקנס השתמש בו בלי לשים לב. משחת השיניים הייתה שונה ממשחות שיניים אחרות באותה תקופה. היו בה מרכיבים של חומצת לימון ומנטה, היוצרים תחושה קרירה ומעקצצת על הלשון ועל החניכיים ומעניקים למשחה טעם מרענן. אצל המשתמשים במשחה התעוררה תחושת כמיהה לגירוי הנעים הזה. ברגע שהם זיהו אותו עם ברק השיניים והניקיון – הפך צחצוח השיניים להרגל. תחושת העקצוץ שכנעה את האנשים שהמשחה עושה את העבודה, ולכן כדאי להתמיד בפעולה.

יא. ההתמדה יוצרת פעולה רוטינית¹, הנעשית באופן אוטומטי. זו הנוסחה של כל הרגל: כמיהה, סימן, פעולה רוטינית וגמול.

יב. כולנו יכולים להתבסס על הנוסחה הזו כדי ליצור הרגלים. נתחיל בכמיהה, וזו תפעיל את הסימנים והתגמולים שיניעו את לולאת² ההרגל כפעולה רוטינית.

יג. אמנם לולאת ההרגל היא לפעמים בעוכרנו. ההרגלים הרעים שלנו טבועים בנו ומזיקים. אך בשלילי טמון גם החיובי - אנו יכולים לייצר הרגלים חדשים שישפרו אותנו: לצרף יחדיו סימן, פעולה רוטינית וגמול ולחפש משהו שיעורר כמיהה, שתניע את לולאת ההרגל.

יד. יש לנו מספר הרגלים שהיינו רוצה לזנוח, ולאמץ אחרים טובים יותר?

המומחים מציעים לא לייצר הרגלים חדשים 'יש מאין', אלא לתקן ולשנות את הישנים. כיוון שהרגלים מתבססים על תהליך בן שלושה שלבים – סימן, פעולה רוטינית המגשימה כמיהה, וגמול, לכן הם מציעים לתקוף רק את השלב האמצעי, את הפעולה הרוטינית. קל יותר לסגל הרגל חדש אם משאירים את הקצוות המוכרים. מסובך יותר להיפרד מהרגלים רעים.

טו. כמעט כל התנהגות ניתנת לשינוי, אם נשאיר את הסימן והגמול ורק נחליף את הפעולה הרוטינית. לדוגמא, יש לנו הרגל מגונה לנשנש בין הארוחות. הסימן – הוא אולי תחושת שעמום. הגמול – הפגת השעמום. הפעולה הרוטינית – נשנוש. הכמיהה היא לתחושת ההקלה שאנו חשים כשהשעמום חלף. עלינו למצוא פעולה רוטינית כתחליף לנשנוש, כזו שתזין את הכמיהה - אך בדרך יעילה יותר מנשנוש: אולי קריאה או פטפוט עם אחר.

¹ פעולה הנעשית מתוך הרגל

² הוראות המיועדות להתבצע שוב

השאלות (16 נקודות)ענה על השאלות 1-5 על פי **טקסט 1**.1. במשפט שלפניך **הקף** את ההשלמה המתאימה ביותר למשפט מבין המילים המודגשות. (4 נקודות)בפסקה ב' כותב הטקסט מציג את **היתרונות** / **הבעיות** / **דרך ההיווצרות** של ההרגלים ;החל מפסקה ה'- הכותב מציג בעיקר את **היתרונות** / **הבעיות** / **דרך ההיווצרות** של ההרגלים.

2. בפסקות ה-י הכותב מביא דוגמה לשינוי הרגלים בתחום השיווק.

מה אפשר ללמוד מן הדוגמה להרגלים אחרים ?

הקף את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- אפשר לשנות הרגלים שליליים.
- כדאי לקנות משחת שיניים.
- ניתן לשווק מוצרים חדשים.
- קשה לשנות הרגלים קבועים.

3. על פי הטקסט, שינוי של הרגל כרוך בקושי.

כתוב את הדרך לצמצם את הקושי, על פי פסקה יד. (3 נקודות)

4. בטקסט כתובים ניגודים רבים, כמו **מהיר - איטי**.

העתק מפסקות יג – יד שני זוגות נוספים של ניגודים. (2 נקודות)

5. "יש מצבים שבהם אנחנו רוצים לעשות **שינוי**" (פסקה א).לפניך חמישה משפטים. כתוב את המילה **שינוי** רק בשלושת המשפטים שבהם היא מתאימה.

(4 נקודות)

- חוסר סיפוק הוא המוביל העיקרי ל _____ .
- ה _____ המופר הסביר את המצב.
- ההנהלה רצתה לחוש ב _____ לאחר השיחה עם ההורים.
- אם נצליח ל _____ נבין כיצד לפעול.
- ה _____ בתוכנית הביא לניצול נכון של הזמן.

טקסט 2

ההרגל – אויב או אוהב?

מעובד עפ"י שחראי, ד', "ההרגל אויב האמונה", **מרווה לצמא**, גיליון 58, ג' באלול תשע"ד, עמודים 3-6

- א. כוח ההרגל הוא כוח עוצמתי, והוא בא לידי ביטוי לחיוב ולשלילה.
- ב. מצד אחד ההרגל מסייע לנו מאוד, כמו במיומנויות הקריאה והכתיבה, בלימוד נהיגה או נגינה וכדומה. אדם לומד, משנן ומתרגל – ולאחר שקנה את המיומנות – הוא עושה זאת באופן אוטומטי, בקלות.
- ג. הרגלי החיים שלנו מעניקים לנו גם מסגרת של משהו קבוע ויציב בחיינו, ונוח לנו להתנהל בתוך הסביבה המוכרת, הצפויה והבטוחה.
- ד. ובתחום הרוחני – במקומות רחוקים מיהדות אנשים גילו את שורשיהם בזכות ההרגלים. הם זכרו שהוריהם או הורי הוריהם ה"גויים" היו רגילים להקפיד על הדלקת נרות ביום שישי או על ניקיון יסודי לפני חג הפסח, וברבות הימים הדבר סייע להם בידיעת זהותם.
- ה. מצד שני, יש בהרגל היבט שלילי. כשאנו רגילים לטוב הסובב אותנו - הדבר הופך אצלנו לחלק מהשגרה ומונע מאיתנו להתבונן בנפלאות הבריאה ולהעריך את חסדי הבורא. כך ההרגל 'ממית' את ההתרגשות ואת ההתלהבות בענייני האמונה.
- ו. כאשר יורד מן משמים - הכול מודים שזהו נס; אבל כשחיטה גדלה בשדה, ואנחנו קוצרים ודשים, טוחנים ואופים לחם - נראה הדבר בעינינו כטבע... למעשה, אין הבדל בין לחם היורד משמים ללחם היוצא מן הארץ, שניהם מעידים על השגחת הבורא, אולם ללחם מן הארץ פשוט התרגלנו...
- ז. הוא הדין בתחומים של הישגים חומריים, כמו רכוש או מעמד. אדם שמח להגיע לדבר שהשתוקק זמן רב להשיגו, אולם שמחה זו מלווה אותו לזמן קצר בלבד. ברבות הימים הוא מתרגל ומתייחס לכך בשוויון נפש, כבושם שריחו התנדף.
- ח. יתרה מזו. אף כאשר אדם טועה בהנהגתו או בהשקפתו - ההרגל אינו מאפשר לו להתבונן בעצמו מתוך הבנה מחודשת. הוא יוצר בו הרגשה כי הדרך שהוא "גדל עליה" היא דרך האמת, וכל מה שנוגד את הרגליו נראה לו שגוי. כמו שקרה בסדום, למשל. אנשי סדום חוקקו חוקים שיגנו על זכויותיהם באזור שלהם ולא יאפשרו לזרים ליהנות מן השפע שניתן להם משמים. אט אט השחיתות נטבעה בהם עד כי חוקים אלה נראו להם מוסריים וצודקים.
- ט. כדי להתעורר אדם זקוק לניעור, שיוציא אותו מן ההרגל ומן השגרה. אפשר להמחיש זאת בדוגמה מחיינו: אדם שבריא אותו תקנה – כאשר הוא חש לפתע כאב חדש באחד מאיבריו ונחלה, הוא מתעורר ולומד להעריך כל רגע של פריאות בחייו.
- י. אולם את הרושם הטוב הזה צריך לשמר, כדי שלא יאבד עם הזמן.
- יא. כדי למנוע את עצמנו משגרה במעשי המצוות, עלינו להשקיע לב ומחשבה בקיומן, ולא לעשותן רק כ"מצות אנשים מלמדה" (ישעיה כט' יג). עלינו להתאמץ להכניס חיות ורעננות בתוך השגרה שלנו בעבודת ד', ולהשתמש ביצירתיות כדי לגוון ולחוות חידוש, בבחינת "בכל יום יהיו בעיניך כחדשים".
- יב. אנשים נוטים להעדיף חיים יציבים ללא שינויים, אבל אופיים הטבעי של החיים אינו כך. השינויים והחידושים הם בלתי נמנעים, ובני האדם נאלצים להתמודד איתם ויכולים להתמודד

איתם. גם במעגל השנה היהודי נדרשת מאיתנו הסתגלות לשינויים: בכל תקופה יש לנו ימים מיוחדים, כמו חגים, ראשי חודשים ולהבדיל - זמני אבלות, ולכל שינוי כזה עלינו לשנן מחדש את ההלכות הנוגעות לכך עד שאנו מתרגלים, וחוזר חלילה...

יג. חשיבה "מחוץ לקופסה" תסייע לרתום את היכולת שלנו לצאת מן הרגילות לטובת ההתחדשות והחיות שעלינו להפיח בחיינו, ובפרט במצוות שאנו רגילים בהם.

שאלות (14 נקודות)

6. "כשאנו רגילים לטוב הסובב אותנו - הדבר הופך אצלנו לחלק מהשגרה ומונע מאיתנו להתבונן..."
(פסקה ה)

על פי פסקות ה-ז, ציין שני תחומים שבהם ההרגל פוגע בהתבוננות בטוב הסובב אותנו.
כתוב בקצרה משפט אחד שיסביר את החיסרון שבהרגל - בכל אחד מן התחומים שציינת.
(3 נקודות)

התחום _____ הסבר _____
התחום _____ הסבר _____

7. א. "כמו שקרה בסדום, למשל." (פסקה ח) (3 נקודות)
הסבר **במה שונה** החיסרון בהרגל של סדום מן החיסרון בהרגל בפסקות ה-ז.

ב. **היחס** בין החסרונות: (הקף את התשובה הנכונה).

- החיסרון בהרגל של סדום קל יותר מן החיסרון בהרגל בפסקות ה-ז ;
- החיסרון בהרגל של סדום חמור יותר מן החיסרון בהרגל בפסקות ה-ז ;
- החיסרון בהרגל של סדום שווה בחומרתו לחיסרון בהרגל בפסקות ה-ז.

ג. העתק מן המאמר קשר המוכיח את היחס בין החסרונות: _____

8. כותבת טקסט 2 טוענת כי "אנשים נוטים להעדיף חיים יציבים ללא שינויים" (פסקה יב). (4 נקודות)
א. כתוב את עמדתך של כותב טקסט 1 על הנטייה של האדם להישאר בהרגלים ישנים – גם כשהם אינם טובים.

ב. מהו הנימוק של כותב טקסט 1 לעמדה זו.

9. "ובני האדם נאלצים להתמודד איתם ויכולים להתמודד איתם..." (פסקה יב) (4 נקודות)

א. כתוב בקצרה את ההוכחה של הכותבת לכך שאנשים מסוגלים להתמודד עם שינויים.

ב. הסבר על פי הטקסט לאיזו מטרה צריכים אנשים ליזום שינוי.

ענה על שאלה 10.

10. סיכום ממזג – סקירה (20 נקודות)

כיתתך תשתתף בסדנה ליצירת שינויים. לקראת הסדנה התבקשת לכתוב סקירה בנושא שינוי הרגלים. בסקירתך תאר את היתרונות של ההרגלים הטובים בחיינו ואת הסיבות שבגללן יש לשנות הרגלים. הקפד על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בתוך הסיכום ובסופו (ביבליוגרפיה). כתוב בהיקף של כ-150 מילים.

טיוטה

[illegible][illegible]

[illegible]

פרק ב - תחביר (20 נקודות)

שים לב: בפרק זה תוכל לענות באופן מלא או חלקי על כל השאלות 11-15, אך מספר הנקודות שתוכל לצבור לא יעלה על 20 נקודות. (לכל שאלה – 6 נקודות).

11. א. במשפטים שלפניך מסומן הצירוף **שגרה מבורכת**. ציין את התפקיד התחבירי של צירוף זה בכל

משפט: נושא, משלים פועל, משלים שם.

(1) הצירוף **שגרה מבורכת** נכון לחיי היומיום. _____

(2) **שגרה מבורכת** היא מסגרת כללים מסודרת. _____

(3) בזכות **שגרה מבורכת** ניתן להתקדם בתחומים רבים. _____

(4) כולנו נשמור על **שגרה מבורכת** בסדרי החיים. _____

ב. חבר את משפטים (3) ו־(4) למשפט אחד לכיד ותקין בקשר לוגי מתאים.

שים לב: אין להשתמש בקשר של ריבוי והוספה.

12. א. לפניך התחלה של משפט. **הקף** את ההמשך המתאים ביותר למשפט.

הורים רבים מבינים כי עקביות בחינוך הילדים חשובה מאוד. אף על פי כן...

- הם נוטים לא לוותר להם ושומרים על הכללים.
- הם עומדים על הכללים ולא נכנעים לילדים.
- הם נוטים לפנק ולהביע אהבה בכל מצב.
- הם פונים להנחיית הורים כדי לרכוש מיומנות בחינוך.

ב. לפניך קטע ובו ארבעה שיבושי לשון. **מתח** קו מתחת לכל ביטוי שגוי. **כתוב** את הצורה הנכונה מעל למילה השגויה.

חפירות לעומק התבצעו ליד הבית ספר. הטרקטורים גרמו רעש אדיר. האבנים היו עפים על

החלונות הסגורות והוסיפו רעש. עם הזמן הצלחנו להסתגל לרעש עד שכביכול לא שמענו אותו,

כאילו הוא אינו היה. קיימת מציאות שבה אדם מסתגל לרעשי רקע עד כי אינו חש בהם.

13. א. את המשפט שלפניך אמר מחנך לתלמידיו לפני היציאה לסגר:

"אומנם אתם אוהבים לישון עד שעה מאוחרת ולעסוק בתחביבים שלכם, אך עדיין לא הגיעה החופשה הגדולה והמבחנים עדיין לפניכם. לכן עליכם לקום מוקדם ולהתנהג באחריות".

כתוב את דברי המורה בדיבור עקיף.

התחל במילים: המחנך אמר היום לתלמידיו ש...

ב. לפניך משפט שאלה.

כיצד אפשר, למשל, לשנות את ההרגלים של האכילה הרגשית להרגלים של אכילה נכונה?

את הצירוף "האכילה הרגשית" אפשר לנסח אחרת במשפט זה.

איזה מן הצירופים יכול להחליף אותו? **הקף** את התשובה הנכונה.

- אכילה הגורמת להתרגשות.
- אכילה מתוך צורך רגשי.
- אכילת מטעמים מרגשים.
- פגישה מרגשת עם כיבוד.

14. א. השלם כל אחד מן המשפטים (1) - (4) במילת קישור מתאימה מן הרשימה שלפניך.

רשימת מילות הקישור: **אם, כי, כדי, אבל.**

(1) אדם צריך להתאזר בסבלנות ובאומץ, _____ להרגיש סיפוק מתהליך השינוי שהוא עובר.

(2) אדם צריך להתאזר בסבלנות ובאומץ, _____ שינוי מהותי נמשך זמן רב.

(3) אדם צריך להתאזר בסבלנות ובאומץ, _____ לא בהכרח השינוי יוביל להצלחה.

(4) אדם צריך להתאזר בסבלנות ובאומץ, _____ הוא יבחר להגיע לשינוי אמיתי.

ב. לפניך משפט ובו קשר של ניגוד.

אנשים נוטים להעדיף חיים יציבים ללא שינויים, **אבל** אופיים הטבעי של החיים אינו כך.

באיזו מילת ניגוד אחרת תוכל להחליף את המילה **אבל** בלי לשנות את המשפט? _____

15. א. לפניך משפט מודגש.

רוב האנשים אינם אוהבים שינויים, אבל בלית ברירה הם נאלצים להתמודד איתם.

מן המשפטים שלפניך, **הקף** את המשפט המביע את הרעיון שבמשפט המודגש שקראת.

- רוב האנשים גם מתמודדים עם שינויים, וגם אוהבים אותם.
- רוב האנשים אינם מתמודדים עם שינויים, ואינם אוהבים אותם.
- רוב האנשים מתמודדים עם שינויים, אבל אינם אוהבים אותם.
- רוב האנשים אינם מתמודדים עם שינויים, אבל אוהבים אותם.

ב. לפניך שלושה משפטים, ובהם מילת הקישור **כי**. קרא אותם, וענה על השאלות שאחריהם.

- הודיעו **כי** שגרת הלימודים תחודש בקרוב בכל מוסדות הלימוד.
- חשוב לדעת **כי** ההתחדשות תורמת לשמחת החיים שלנו.
- רבים מעוניינים בשגרה ללא חידושים **כי** יש בה סדר ויציבות.

(1) **הקף** את המשפט שבו מילת הקישור **כי** מציינת קשר של סיבה.

(2) איזו מילה (או אות) יכולה להחליף את המילה **כי** בשני המשפטים האחרים?

הקף את התשובה המתאימה.

כאשר / אשר / ש / מפני ש

פרק ג - שם המספר ומערכת הצורות (30 נקודות)

בפרק זה שני חלקים :

חלק I : שאלת חובה – שאלה 16 (6 נקודות)

חלק II : שאלות בחירה - 17 – 21 (24 נקודות)

חלק I : שם המספר – שאלת חובה (6 נקודות)

ענה על שאלה 16.

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

- אדם מתפלל 3 _____ תפילות ביום.
- הקב"ה מחדש את הבריאה בכל יום כבר למעלה מ-5,000 _____ שנה.
- ביום י"ח באייר סופרים 33 _____ ימים לעומר,
- שהם 4 _____ שבועות ו-6 _____ ימים.

ב. לפניך משפט, ובו מודגשות שתי צורות של שם המספר. **הקף** את הצורה הנכונה :

בתפילת העמידה יש שְמוֹנֶה עָשָׂר / שְמוֹנֶה עָשָׂר ברכות.

חלק II : פועל, שם ומילות יחס (24 נקודות)

בחלק זה חמש שאלות.

בפרק זה תוכל לענות באופן מלא או חלקי על כל השאלות 17-21, אך מספר הנקודות שתוכל לצבור בו לא יעלה על 24 נקודות. (לכל שאלה – 7 נקודות).

17. בכל אחד מן סעיפים א-ג שלפניך יש משפט, ובו מילה מודגשת.

בכל סעיף ענה על שתי השאלות (1) – (2) שאחרי המשפט.

א. אחרי שנגדיר מטרה לשינוי נוכל להשיג שיתוף פעולה לביצועו.

(1) השורש של המילה להשיג הוא _____

(2) השלם את המשפט שלפניך באמצעות **שם פעולה** מאותו השורש של המילה להשיג.

לאחר מאמצים רבים התלמידים הגיעו ל _____ מרשים.

ב. מנהל הארגון התיעץ עם איש מקצוע לפני החזרה לשגרה.

(1) השורש של המילה התיעץ הוא _____

(2) השלם את המשפט שלפניך באמצעות **שם פעולה** מאותו השורש של המילה התיעץ.

מי ששומע _____ מן הזקנים אינו נכשל.

ג. ההנהלה רצתה את ההשקעה ואת המסירות של הצוות.

(1) השורש של המילה רצתה הוא _____

(2) השלם את המשפט שלפניך באמצעות **שם פעולה** מאותו השורש של המילה רצתה.

הכללים החדשים שנקבעו העידו על _____ למרחוק.

18. א. לפניך שני משפטים, ובכל אחד מהם מודגשת המילה רצוני.

(1) מעשה רצוני הוא מעשה הנשלט על ידי האדם.

(2) ב רצוני לצאת לנופש כדי לנוח מעמלי.

באיזה מן המשפטים משמעות המילה המודגשת היא "**הרצון שלי**"? _____

ב. לפניך ארבעה משפטים ובהם פעלים מודגשים.

בכל משפט **הקף** את הפועל המתאים למשפט. שים לב למילת היחס שאחרי הפועל.

(1) שמירה על שגרה קבועה **מוֹנֵעַת** / **מְגִיעָה** / **מְבִיָּאָה** ליציבות נפשית ולרוגע.

(2) כאשר מספקים לנפש ריגושים חיצוניים **גוֹבֵר** / **מְגַבְּרִים** / **מְגַבְּרִים** את תחושת הצִמָּא שלה.

(3) אם נרצה לקנות הרגלים חדשים **נִבְדָּק** / **נִתְחַשֵּׁב** / **נִשְׁמָר** על חלקים מן הרגלים הישנים.

(4) לעיתים פטפוט וקריאה **מְחַלְפִּים** / **מְתַחַלְפִּים** את פעולת הנשנוש ומסייעים להתגבר עליה.

19. לפניך ארבעה שמות.

מגִּרָפָה, מְבַצֵּר, מְבַרֵּג, מְסַפֵּר

א. מיינ את השמות בטבלה על פי משמעותם.

קבוצה א' משמעות: _____	קבוצה ב' משמעות: _____

ב. לפניך רשימת שמות: **יָדִית, שָׁעוֹן, פּוֹתָחוֹן, הֶלִיכוֹן.**

ציין לאיזו מן הקבוצות בסעיף א אפשר לשייך אותם. _____

20. לפניך שלוש קבוצות של משפטים.

בכל אחד מן המשפטים **הקף** את מילת היחס המתאימה למשפט.

את מילת היחס בחר מן האפשרויות שבסוגריים.

(1) צריך להשלים (**עם** / **על**) הצורך לשנות הֶרְגָּלִים.

(2) קָתְבוּ (**עם** / **על**) הנושא מאמרים רבים.

(3) מְשׁוּוקִים נאבקים (**ב** / **על**) ליבם של הלקוחות באמצעים שונים.

(4) גם בתחום השיווק חשוב להיאבק (**ב** / **על**) שחיתות.

(5) שיניתי (**עם** / **את**) השאלות בבחינה.

(6) נסעתי (**עם** / **את**) משפחתי לנופש.

(7) הוצאתי (**עם** / **את**) ילדי לגינה.

21. לפניך קטע העוסק ב'יציאה מן השגרה', וחסרים בו שמות פועל.

בכל אחד מן המקומות החסרים, השלם את **שם הפועל** המתאים לפי השורש שבסוגריים.

ימי נופש וגיבוש הם מושג שהחל _____ (י-פ-ע) גם אצלנו. לעיתים נדרש מאיתנו
 _____ (ע-צ-ר) את שטף החיים ו _____ (ר-ע-נ-ן), כדי שנוכל לחזור לחיי היומיום
 במרץ מחודש.

יש הרוצים _____ (י-צ-א) למלון, ומתכננים _____ (נ-ס-ע) לכמה ימים.
 לשם כך עליהם _____ (כ-ו-ן) מראש ו _____ (צ-י-ד) בכל מה שהם צריכים.

נאחל להם נופש מהנה ומועיל!

בהצלחה!

חלק שני

פרק ד

שאלון 30%

לנבחנים

ללא הערכה בית ספרית

משך הבחינה: שעה וחצי.

שגרה מול התחדשות

(מעובד עפ"י מרטין, ע'. (תשע"ד). הכוח הפנימי, (עמ' 134-138)

- א. בתוך האדם קיימות שתי תנועות מנוגדות: הצורך בקביעות ובשגרה והצורך בהתחדשות ובשינוי. מצד אחד אין כמו השגרה המעניקה לנו ביטחון, מקום חם להגדיר בו את קיומנו; ומצד שני כמעט באופן מתמיד קיים בתוכנו הצורך הנואש להתחדש ולשנות משהו בשגרת חיינו אף שבמציאות לעיתים קרובות אנו חוזרים מן המקומות שאליהם הרחקנו נדוד עייפים ומאוכזבים.
- ב. לחוויה הראשונה בכל תחום שהוא יש כוח מיוחד. כולם זוכרים את הפעם הראשונה אשר בה חוונו חוויית קדושה; לדוגמה: הביקור הראשון בכותל, מעמד הנחת התפילין הראשון, ההתרגשות בפעם הראשונה אשר בה הדלקנו נרות שבת, ועוד.
- ג. כיצד קורה שאותן חוויות בדיוק, כשאנו חווים אותן היום לאחר שנים של הרגל, אינן מכילות את אותה התרגשות או קדושה שהציפו אותנו בעבר? לאן נעלמה פעימת הלב המרגשת של הרגע ההוא? האם זו הייתה התחדשות חולפת בלבד? האם ניתן לחדש את רגש ההתעלות כבעבר? האם יש אפשרות להרגיש שמחת חיים - גם בלי לנסוע לחופשה או להחליף את המטבח?
- ד. יחד עם הצורך העצום ביציבות ובסדר המעניקים לנו הגנה, המונוטוניות של השגרה מקשה עלינו לחוש כלפיה רגשות הערכה מיוחדים. יש לנו נטייה לחשוב שרק אם נהפוך את השגרה על פניה באופן קיצוני נגיע להתרגשות שבשינוי. אולם כדי לזכות לחידוש אין צורך להפוך את החיים על פיהם וליצור אנדרלמוסיה כוללת במערכות העבודה והמשפחה.
- ה. כיצד ניתן להגיע לחידוש בלי ליצור שינוי בכל החיים?
- ו. התבוננו בטבע ותמצאו בכל מקום חוקיות של קביעות והתחדשות, סדר ואי סדר, יציבות וצמיחה. חוקיות היא מעצם טבעה מסודרת מאוד ויציבה, ויחד עם זאת החוקיות בטבע כוללת בתוכה שינוי, צמיחה והתחדשות מתמידים.
- ז. מסתבר, שההתחדשות מצויה בהרבה פרטים קטנים היוצרים יחד את השגרה. כל מה שצריך הוא לחפש אותם ולזכור את מה שכבר הוכח במחקרים רבים: האדם מוצא את מה שהוא מחפש: חידולן או צמיחה, שגרה שוחקת או מציאות בטוחה ומאפשרת. המציאות היא עובדה, איך להסתכל עליה זו הבחירה שלנו.
- ח. בניגוד למה שהעולם המודרני משכנע אותנו להאמין – ההתרגשות, האהבה וההתחדשות מתקיימות דווקא בתוך המסגרת המורכבת בעיקרה מקביעות, מיציבות ומשייכות. כשם שהבריאה כולה מתנהלת בתוך מסגרת של חוקים, כך גם חיי המשפחה, העבודה, הלימודים וכדומה נעשים עמוקים ומספקים יותר, כשהם מוסדרים בתוך מסגרת ברורה.
- ט. ההתחדשות והחירות שלנו תלויות בבחירה המודעת שלנו לראות בתוך השגרה הקיימת "שדה", שבתוכו ניתן לנו חופש פעולה. רק בתוך מסגרת ניתן ליצור התחדשות שאינה מעייפת ושהיא בונה ומשחררת.
- י. רצון ההתחדשות והאכזבה המגיעה בעקבותיו לעיתים קרובות נובעים מכך ששינוי המקום והמסגרת הקבועה אינם מספקים בהכרח את הצורך שלנו בהתחדשות פנימית. הרצון לחידוש נובע

בדרך כלל מצורך רוחני של הנפש, המבקשת להגיע לצמיחה חדשה, לטעם חדש ולרגשות חדשים, ואת אלה לא נמצא דווקא בעזרת ריגושים חיצוניים. את הרגשות המעודנים הללו, שאליהם כמהה הנפש, אפשר למצוא דווקא ברגע של אמונה, ברגע של שיתוף רגשות עם חבר, ביצירה, ובלימוד מעמיק בתוך המסגרת הקיימת.

יא. ההתחדשות, כמו גם מנוחת הנפש, תלויה בשאלה עד כמה אנחנו מאמינים שיש לנו אפשרות לבצע בחירות חדשות - במחשבה, ברגש ובמעשה - כאן ועכשיו, בתוך כל מצב שבו אנו נמצאים. מאמונה זו נולד כוח ההתחדשות. זהו אחד מכוחות הנפש שלנו. עלינו רק ללמוד להשתמש בו, לתרגל אותו.

הבנת הנקרא (25 נקודות)

שאלות

1. מהי המטרה העיקרית של כותב הטקסט?

הקף את התשובה הנכונה. (5 נקודות)

- להציג את שתי השאיפות המניעות את האדם.
- לתאר מה החידוש תורם לחיינו.
- להסביר איך ניתן לשלב בין שתי השאיפות המנוגדות.
- להביע ביקורת על אלו שאינם רוצים לעשות שינוי דרסטי.

2. הכותב מציג כמה יתרונות לשגרה בחיי האדם, ציין שני יתרונות כאלה.

(4 נקודות)

_____ (1)

_____ (2)

3. לאן נעלמה פעימת הלב המרגשת של הרגע ההוא? (פסקה ג) (4 נקודות)

א. **העתק מפסקה ד** משפט המסביר מה גורם להתרגשות שחווינו באירועים מיוחדים – להיעלם מחיינו.

ב. **הסבר** על פי המאמר ממה נובע הצורך של האדם לשנות ולהתחדש.

4. בפסקה ט' נכתב: **לראות בתוך השגרה הקיימת "שדה", שבו ניתן לנו חופש פעולה...**

מדוע סומנה המילה "שדה" במירכאות? **הקף** את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- כי לא מדובר בשְׁדָה אמיתי.
- כי זהו פירוש המילה שְׁדָה.
- כי לשגרה קוראים שְׁדָה.
- כי זהו ציטוט של דובר אחר.

5. א. "כדי לזכות לחידוש אין צורך להפוך את החיים על פיהם וליצור אנדרלמוסיה כוללת במערכות העבודה והמשפחה". (פסקה ד)
 כתוב מהי הדרך הרצויה להגיע להתחדשות לפי הטקסט. (5 נקודות)

ב. כתוב במה שונה התוצאה של חידוש בדרך של יציאה מן המסגרת מן התוצאה של חידוש בתוך המסגרת.
 (4 נקודות)

ענה על שאלה 6

6. כתוב חיבור בהיקף של כ- 150 - 200 מילים על אחד מן הנושאים: **א** או **ב**.

א. בחר שינוי אחד שחל בלמידה בתקופת הלמידה מרחוק וכתוב אם לדעתך כדאי לאמץ שינוי זה גם לימים כתיקונים. נמק את עמדתך ובסס את נימוקיך.

10:

ב. יש אנשים הנוטים לצאת לנופש גם בפגרת חג. הבע דעתך על נטייה זו. נמק את עמדתך ובסס את נימוקיך.

שים לב: כתוב את החיבור בעמוד הבא. (תוכל להיעזר בעמוד זה ובעמודים שבסוף השאלון לטיוטה).

טיוטה

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the paper is otherwise completely blank.

[illegible]

תחביר ומערכת הצורות (50 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על שלוש שאלות :

ענה על שאלה 7 (חובה) (20 נקודות) ועל שתיים מן השאלות 8-10. (30 נקודות)

7. א. לפניך שני משפטים. בכל משפט הקף את הצורה המודגשת המתאימה למשפט.

(1) סדר יום קבוע הוא / היא / הן תנאי להקניית הרגלים. (2)

(2) פעילויות פנאי הוא / הן / היא דרך טובה להתרענן בזמן שגרה. (2)

ב. השלם את המילים החסרות בקטע. בחר אותן מן הרשימה שלפניך :

כדי ש / אך / אם / מכיוון ש / אחר כך / נוסף ל

פעמים רבות נותנים לילד פרס על התנהגות טובה _____ רוצים שיחזור עליה פעמים נוספות. זו גם הדרך לעצב התנהגות בגיל הבוגר.

_____ אתם רוצים לקנות הרגל, תוכלו לנהוג באותה הדרך : החליטו על מעשה קטן שתמצאו לשנות, ו _____ תקבלו על כך תגמול. חשוב שתקבעו זמן מוגדר לבדיקת הישגים ולקבלת התגמול _____ תצליחו במשימה.

דרך זו אמנם ארוכה, _____ היא מובילה להצלחה. (10)

ג. במשפט שלפניך סדר המילים מבולבל. סדר את המילים מחדש וכתוב משפט תקין והגייוני :

לִיָּד / להשתלב / עוזרים / טובים / בחברה / הָרְגִלִּים. (6)

ענה על שתיים מן השאלות 8 – 10.

8. א. לפניך חמישה סעיפים, א-ה. בכל סעיף השלם את הפועל או את שם הפועל החסר, על פי השורש של המילה המודגשת. (10 נקודות)
- (1) בורא העולם קוֹבֵעַ את המציאות לכל אחד בעולם, אך האדם יכול _____ את ההרגשה שלו לפי הפרשנות שלו למציאות. (2)
- (2) רבים חוֹזְרִים מותשים מיציאה לטיולים, ולמרות זאת הם מוכנים _____ שוב לאותם מקומות. (2)
- (3) בכל יום מחדש אדם יכול לִבְחֹר בין טוב לרע. כאשר הוא _____ בטוב הוא משפיע טוב על כל העולם. (2)
- (4) כאשר הזמן מִתְכַנֵּן אפשר לנצל כל רגע. לכן רבים רגילים _____ את סדר היום שלהם. (2)
- (5) לעיתים אדם מְרַגֵּש שהשגרה שוחקת אותו. הוא רוצה _____ חידוש באמצעות חוויות מסעירות. (2)

ב. לפניך חמישה משפטים. בכל משפט הקף את צורת הפועל המודגשת המתאימה למשפט.

- (1) מדי פעם אדם מחליט: " ממחר אני אֶנְסָה / יִנְסָה לשנות את הרגליי ". (1)
- (2) לעיתים בגלל השגרה גוֹרֶמֶת / נִגְרֶמֶת לאדם תחושת שעמום. (1)
- (3) מאז שהיינו ילדים הִתְרַגְלָנוּ / נִתְרַגַּל לסדר יום החוזר על עצמו. (1)
- (4) אם נבצע פעולות קבועות באופן שונה, נִרְגֵּשׁ / נִתְרַגֵּשׁ / יִרְגֵּשׁ חידוש וריענון. (1)
- (5) בכל בוקר מְחַדְּשֶׁת / מִתְחַדְּשֶׁת הבריאה וכל העולם אומר שירה. (1)

9. א. לפניך ארבעה משפטים. בכל משפט הקף את שם העצם המתאים לשם התואר המסומן בקו.

דוגמה: לכבוד האורחים קנינו כְּסָאוֹת / מְפוֹת / שְׁלֶחָנוֹת חדשות.

- (1) אנשים מסוגלים להתמיד בביצוע תפקידים במשך שָׁנִים / יָמִים / חֳדָשִׁים רבות. (2)
- (2) כדי לגוון את השגרה יצאה משפחתנו לְמְקוֹמוֹת / לְגִנוֹת / לְמִדְּשָׁאוֹת רחוקים. (2)
- (3) אנשים מנסים פְּתִירוֹנוֹת / רְעִיוֹנוֹת / אִפְשָׁרוּיּוֹת שונות להתרעננות. (2)
- (4) כאשר יש לאדם מְחַשְּׁבוֹת / רְצוֹנוֹת / שְׂאִיפוֹת חזקים, הוא יצליח. (2)

ב. לפניך שני משפטים :

- כשילד מתרגל לסדר את **חֲדָרוֹ** בבוקר, הוא מתחנך לסדר ואחריות.
 - **החלום שלכם**, המורים, הוא לחנך את ילְדֵינוּ להרגלים טובים.
- (1) כתוב את המילה **חֲדָרוֹ** בשתי מילים. _____ (2)
- (2) כתוב את הצירוף החלום שלכם במילה אחת. _____ (2)
- (3) כתוב את המילה ילְדֵינוּ בשתי מילים. _____ (3)

10. א. לפניך שלושה משפטים. בכל משפט הַשָּׁלֵם את הפועל החסר על פי הַשּׁוֹרֵשׁ של הפועל המודגש.

- (1) בתקופת הקורונה הַתְּרַגְלוּ התלמידים ללמידה מרחוק. עכשיו הם _____
מחדש ללמידה מקרוב.
- (2) תנאי החיים של האנשים מִתְחַלְפִּים במשך החיים : הם משנים מקום מגורים,
_____ מקום עבודה.
- (3) אדם סָפַר לחברו כי בשביל להירגע הוא _____ עד 50 בקצב איטי קבוע.

ב. הוֹסֵף בקטע שלפניך את ה"א הידוע רק במקומות המתאימים לכך.

השינוי בסדר _ יום עלול לגרום בלבול אצל ילדים _ קטנים. פעוטות בגיל הרך זקוקים
לפעילות קבועה החוזרת על עצמה. היא עוזרת להם לחזק את הביטחון _ עצמי.
לעומת זאת, השגרה משעממת את בני _ נוער, והשינוי מעורר בהם התרגשות וציפייה.

ג. לפניך רשימת שמות : הָרְגֵל. פְּסִנְתָּרֵן. מְבַרְשֵׁת. חֲלָלִית. טְבַעוֹנִי.

- (1) **הקף** בעיגול את השמות שדרך התצורה שלהם היא בסיס + צורן. (3)
- (2) למילים שלא הקפת הוֹסֵף צורן ריבוי מתאים (אֵזֶת או אֵים). (2)

בהצלחה!