

דגם תשובות של מבחן מיפוי

עברית לבתי"ס ערביים ובדואים | כיתה י' | תש"ף-2019

משך הבחינה: שעה וחצי

שם התלמיד/ה: _____

הכיתה: _____

שם בית הספר: _____

שם יישוב בית הספר: _____

מספר התלמיד/ה באלפון: _____

בהצלחה!



תלמידים יקרים!

לפניכם מבחן בעברית הכולל שלושה פרקים:

פרק ראשון	___	הבנת הנקרא	___	50	נקודות	✓
פרק שני	___	ידע לשוני	___	35	נקודות	✓
פרק שלישי	___	הבעה בכתב	___	15	נקודות	✓

פרק ראשון – הבנת הנקרא (50 נקודות)

קרא את הטקסט, וענה על השאלות שאחריו.

לישון טוב בלילה

הורים רבים מבקשים ומתעקשים בצדק, שלא לאפשר לילדיהם להירדם בשעות מאוחרות. מתבגרים שאוהבים ללכת לישון בשעות מאוחרות וקמים מוקדם לבית הספר, עלולים להזיק לתפקודם במהלך היום ולגרום לנזקים רבים לגופם, שחלקם יורגשו רק בעוד שנים רבות. מחקר חדש שפורסם בביטאון לחקר השינה בדק מהי שעת השינה הטובה ביותר לבני נוער וכיצד היא משפיעה על חייהם, ומצא כי שינה רציפה (متواصلة) במהלך השבוע לא רק עוזרת לתפקודם הכללי, אלא גם משפיעה בצורה טובה על הישגיהם הלימודיים.

מחקר שפורסם בשנת 2016 נערך על 8,000 מתבגרים בגילאי 16-19 והוא בדק את הרגלי השינה שלהם במהלך 7 ימים ואת מידת השפעת שעות השינה על ההישגים הלימודיים של אותם מתבגרים. מהנתונים שנאספו נמצא כי בני נוער שהלכו לישון בין השעות 22:00 ל-23:00 בלילה לאורך השבוע כולו, קיבלו ציונים טובים יותר במבחנים מחבריהם שלא היו להם שעות שינה קבועות ומסודרות. אנשים רבים מאמינים שיש סיבות אישיות שגורמות לבני נוער להישאר ערים (يقظون) עד השעות הקטנות של הלילה, בעיקר על מנת לבחון את הגבולות שקובעים להם הוריהם, וגם כדי להרגיש בוגרים יותר, אך בהחלט יש גם מספר סיבות מדעיות שמקשות על המתבגרים ללכת לישון בשעה סבירה (معقولة). אחת מהן היא הורמון המלטונין, שנקרא גם "הורמון החושך", שעוזר לבני אדם להירדם ואף נעשה בו שימוש בטיפול תרופתי בנדודי שינה (أرق). המלטונין משתחרר בגוף בסביבות השעה 22:00, אך אצל רוב בני הנוער, ההורמון משתחרר שלוש שעות מאוחר יותר ממבוגר במילים אחרות זמן הערנות אצל בני נוער מתארך. לכן, בני נוער רבים מתקשים להירדם בשעות אלה, דבר שעלול להשפיע ולהזיק להם במספר דרכים.

נוסף לתוצאות וממצאים אלה, מחסור בשינה אצל בני נוער יכול לפגוע לא רק בהישגים הלימודיים שלהם, אלא גם להזיק לתפקוד היומיומי ולבריאותם בדרכים רבות: הוא גורם לקשיי ריכוז וזיכרון, ויכול לגרום להשמנה, כי מחסור בשינה יכול לגרום לחוסר איזון בהורמונים ששולטים בתיאבון ובכך להגביר (يزيد) את התיאבון. בנוסף, הוא מעלה את הסיכון (خطر) לתאונות דרכים בשל הירדמות מאחורי ההגה (مقود) ועייפות.

מסיבות אלו ואחרות חשוב מאוד שהורים יעזרו לילדיהם ללכת לישון מוקדם, לתת דוגמה אישית ולהקל על חייהם.

(מעובד על פי המאמר " מדוע חשוב שמתבגרים ישנו טוב בלילה... " מאת רגינה רויטברג)
(<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=36371>)

השאלות

ענה על כל השאלות הבאות:

1. על פי הפסקה הראשונה, מה ההורים מבקשים מהילדים שלהם? (3 נקודות)
ההורים מבקשים מילדיהם לישון בשעה מוקדמת, או ההורים מבקשים מילדיהם לא להירדם בשעה מאוחרת.
2. על פי הפסקה הראשונה, מהן הסכנות בשעות שינה מועטות ולא בזמן הנכון? (8 נקודות)
סכנה ראשונה: הן מזיקות לתפקודם במהלך היום.
סכנה שנייה: הן גורמות לנזקים רבים לגופם.
3. ציין שני יתרונות לשינה בשעה מוקדמת! (8 נק')
יתרון ראשון: עוזרת לתפקוד הכללי.
יתרון שני: משפיעה בצורה טובה על ההישגים הלימודיים.
4. על פי הטקסט כולו, מדוע בני נוער נוטים לישון בשעה מאוחרת? (8 נקודות)
ציינו סיבה אחת אישית ועוד סיבה אחת מדעית.
סיבה אישית: על מנת לבחון את הגבולות שקובעים להם הוריהם/ או כדי להרגיש בוגרים יותר.
סיבה מדעית: הורמון המלטונין שעוזר לבני אדם להירדם.
5. א. בשורה 3 אל מי חוזר הכינוי החבור (الضمير المتصل) במילה "לגופם"? (3 נקודות)
מתבגרים
ב. בשורה 12 באיזו מילה אפשר להחליף את מילת הקישור "על מנת"? (3 נקודות)
כדי/ בשביל ש-
6. א. מצא מהפסקה הראשונה (שורות 1-6) ההפך של המילה לילה היום (2 נקודות)
ב. מצא מהפסקה השנייה (שורות 7-19) ההפך של המילה מוקדם מאוחר (2 נקודות)

7. לפי הטקסט, כתוב **נכון** או **לא נכון** ליד כל אחד מן המשפטים : (7 נקודות)
- א. המחקרים מראים כי מחסור בשינה פוגע בבריאותם של בני נוער. **נכון**
 - ב. כל התוצאות של מחסור בשינה יופיעו בשלב מאוחר יותר. **לא נכון**
 - ג. שינה רציפה ומסודרת משפיעה לטובה על הישגיהם הלימודים של בני הנוער. **נכון**
 - ד. סיבה מדעית להליכה לישון בשעה מאוחרת היא כדי להרגיש בוגרים יותר. **לא נכון**
- נכון**
- ה. מחסור (נقص) בשינה גורם לעייפות וגם לתאונות דרכים. **נכון**
 - ו. מחסור בשינה גורם לחוסר איזון בהורמונים ולקשיי ריכוז. **נכון**
 - ז. הכותב רואה בבקשת ההורים שילדיהם ילכו לישון מוקדם דבר כטעות. **לא נכון**

8. **השלם את החסר מתוך מאגר המילים :** (6 נקודות)

מחקרים רבים מראים כי שינה מספקת (كافية) עשויה **להשפיע** לטובה על בני נוער, לעומת זאת מחסור בשינה **פוגע** בתפקודם. לכן **הורים** רבים מתעקשים לא לאפשר לילדיהם להיות **ערים** עד שעות מאוחרות.

שינה סדירה ורציפה עוזרת **לתפקודם** היומיומי של בני הנוער, היא משפיעה לטובה על **הישגיהם** בלימודים, לכן הכותב רואה שבקשת ההורים והתעקשות שילדיהם ילכו לישון מוקדם צעד חיובי וטוב.

מאגר/מחסן מילים

הורים, תפקודם, להשפיע, הישגיהם, ערים, פוגע

פרק שני – ידע לשוני (35 נקודות)

9. כתוב בכל אחד מהמשפטים את השורש והבניין של הפעלים המודגשים: (10 נקודות)

1. נזקים רבים **יִרְגְּשוּ** רק בעוד שנים רבות.
 - א. השורש של הפועל **יִרְגְּשוּ** הוא **ר.ג.ש.**
 - ב. הבניין של הפועל **יִרְגְּשוּ** הוא **הופעל.**
2. מהי שעת השינה הטובה ביותר לבני נוער וכיצד היא **מְשַׁפֵּיעָה** על חייהם?
 - ג. השורש של הפועל **מְשַׁפֵּיעָה** הוא **ש.פ.ע.**
 - ד. הבניין של הפועל **מְשַׁפֵּיעָה** הוא **הפעיל.**
3. הרופא **טָפַל** בנדודי השינה של הצעיר.
 - ה. השורש של הפועל **טָפַל** הוא **ט.פ.ל.**
 - ו. הבניין של הפועל **טָפַל** הוא **פיעל.**
4. כל השבוע **הִלַּכְתִּי** לישון מוקדם, במשך יום הלימודים התפקוד שלי היה טוב יותר.
 - ז. השורש של הפועל **הִלַּכְתִּי** הוא **ה.ל.כ.**
 - ח. הבניין של הפועל **הִלַּכְתִּי** הוא **פעל (קל).**
5. המחקר **בִּוְדַק** את ההשפעה של שעות שינה על התפקוד של בני נוער.
 - ט. השורש של הפועל **בִּוְדַק** הוא **ב.ד.ק.**
 - י. הבניין של הפועל **בִּוְדַק** הוא **פעל (קל).**

10. **שם המספר:** (10 נקודות)

כתוב את המספרים במילים:

המחקר שפורסם בשנת 2016 אלפיים ושש עשרה כלל 57 חמישים ושבעה נבדקים. הוא נערך בבניין משרדים במרכז העיר בקומה מספר 7 שבע. בהכנת המחקר השתתפו 10 עשרה חוקרים ו-12 שתים עשרה חוקרות.

11. **שם העצם:** (10 נק')

כתוב ברבים את שמות העצם המסומנים:

בחופשת הקיץ בחופשות הקיץ רבים מבני הנוער מבלים את הלילה הלילות מול המסך מסכים. במשך שעה שעות הם צופים בתוכנית תוכניות וסרטים.

12. השלם במילת יחס מתאימה מתוך המחסן : (5 נקודות)

ההורים שלי קבעו כללים לגבי שעות שינה **ב** בית שלנו, אותם כללים נקבעו לאחר שיחה ארוכה. אבא כתב **את** הכללים, ותלה אותם בחדר שלנו. הורי מקפידים **על** הכללים שסיכמנו, ואינם מוכנים לוותר לנו. הורי בעצמם מצייתים (يطيعون) **ל** אותם כללים, הם הולכים לישון בשעה מוקדמת יחסית לאחר שכל אחד קרא כמה עמודים מספר שהוא אוהב.

גם אני התחלתי לקרוא **לפני** השינה. קריאה עוזרת לי להירדם ואף לחלום חלומות יפים.

מחסן: על, ל, ב, לפני, את

פרק שלישי – הבעה בכתב (15 נקודות)

13. כתוב פסקה בהיקף 7-10 שורות, בה אתה פונה לבני נוער ומנסה לשכנע אותם לישון בשעה סבירה.

[הצעה]:

חבריי היקם, אני תלמיד כיתה י"ב שבקרוב אסיים את לימודי התיכונים, ואני רוצה לתת לכם עצה טובה, כדי שתוכלו להצליח בלימודים. העצה הזו למדתי אותה מהמורים שלי ומההורים שכל כך אהבו אותי ורצו שאני אצליח בלימודים. חשוב מאוד שכולנו כבני נוער ננצל בצורה נכונה את שעות השינה: אנחנו צריכים לישון מספיק שעות, כדי שנתעורר רעננים ומלאים חיים, ואז נוכל להתרכז בלימודים ולהיות ערניים כל שעות היום. המחקים והניסיון הוכיחו שהליכה, שהליכה לישון בשעה מאוחרת גורמת לבעיות ריכוז ועייפות, וזה פוגע בהישגים הלימודיים שלנו ואפילו בבריאות שלו. אל תגידו שלא אמרתי לכם!



בהצלחה!