

משרד החינוך

האגף לחינוך על יסודי

המזכירות הפדגוגית

אגף א' שפות

הפיקוח על הוראת העברית

בבתי הספר הערביים והבדואים

## 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)

---

---

2. על פי הפסקה הראשונה, מה הן הסכנות בשעות שינה מועטות ולא בזמן הנכון? (8 נקודות)

סכנה ראשונה: \_\_\_\_\_

סכנה שנייה: \_\_\_\_\_

3. ציין שני יתרונות לשינה בשעה מוקדמת! (8 נקודות)

יתרון ראשון: \_\_\_\_\_

יתרון שני: \_\_\_\_\_

4. על פי הטקסט כולו, מדוע בני נוער נוטים לישון בשעה מאוחרת? (8 נקודות)  
ציין סיבה אחת אישית ועוד סיבה אחת מדעית.

סיבה אישית: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

סיבה מדעית: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. א. על פי שורה 3, למי הכוונה בכינוי החבור (الضمير المتصل) במילה "לגופם"? (3 נקודות)

לגופם של \_\_\_\_\_

ב. באיזו מילה אפשר להחליף את מילת הקישור "על מנת", שורה 12? (3 נקודות)

\_\_\_\_\_

6. א. מצא מהפסקה הראשונה (שורות 1-6) ההפך של המילה לילה. (2 נקודות)

ב. מצא מהפסקה השנייה (שורות 7-19) ההפך של המילה מוקדם. (2 נקודות)

7. לפי הטקסט, פתוב נכון או לא נכון ליד כל אחד מן המשפטים: (7 נקודות)

- א. המחקרים מראים, כי מחסור בשינה פוגע בבריאותם של בני נוער. \_\_\_\_\_
- ב. כל התוצאות של מחסור בשינה יופיעו בשלב מאוחר יותר. \_\_\_\_\_
- ג. שינה רציפה ומסודרת משפיעה לטובה על הישגיהם הלימודיים של בני הנוער. \_\_\_\_\_
- ד. סיבה מדעית להליכה לישון בשעה מאוחרת היא כדי להרגיש בוגרים יותר. \_\_\_\_\_
- ה. מחסור (נقص) בשינה גורם לעייפות וגם לתאונות דרכים. \_\_\_\_\_
- ו. מחסור בשינה גורם לחוסר איזון בהורמונים ולקשיי ריכוז. \_\_\_\_\_
- ז. הכותב רואה בבקשת ההורים שילדיהם ילכו לישון מוקדם כטעות. \_\_\_\_\_

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

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

שינה סדירה ורציפה עוזרת ל \_\_\_\_\_ היומיומי של בני הנוער, היא משפיעה לטובה על \_\_\_\_\_ בלימודים, לכן הכותב רואה שבקשת ההורים והתעקשותם, 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 \_\_\_\_\_.

ב. הבניין של הפועל יִרְגְּשוּ הוא \_\_\_\_\_.

2) מהי שעת השינה הטובה ביותר לבני נוער וכיצד היא מְשַׁפֵּיעָה על חייהם?

ג. השורש של הפועל מְשַׁפֵּיעָה הוא \_\_\_\_\_.

ד. הבניין של הפועל מְשַׁפֵּיעָה הוא \_\_\_\_\_.

3) הרופא טָפַל בנדודי השינה של הצעיר.

ה. השורש של הפועל טָפַל הוא \_\_\_\_\_.

ו. הבניין של הפועל טָפַל הוא \_\_\_\_\_.

4) כל השבוע הִלְכָתִי לישון מוקדם, במשך יום הלימודים התפקוד שלי היה טוב יותר.

ז. השורש של הפועל הִלְכָתִי הוא \_\_\_\_\_.

ח. הבניין של הפועל הִלְכָתִי הוא \_\_\_\_\_.

5) המחקר בִּוְדָק את ההשפעה של שעות שינה על התפקוד של בני נוער.

ט. השורש של הפועל בִּוְדָק הוא \_\_\_\_\_.

י. הבניין של הפועל בִּוְדָק הוא \_\_\_\_\_.

10. שם המספר: (10 נקודות)

כתוב את המספרים במילים:

המחקר שפורסם בשנת 2016 \_\_\_\_\_ כלל 57 \_\_\_\_\_ נבדקים.

הוא נערך בבניין משרדים במרכז העיר בקומה מספר 7. בהכנת המחקר

השתתפו 10 \_\_\_\_\_ חוקרים ו- 12 \_\_\_\_\_ חוקרות.

11. שם העצם: (10 נקודות)

כתוב ברבים את שמות העצם המסומנים:

בחופשת הקיץ \_\_\_\_\_ רבים מבני הנוער מבלים את

הלילה \_\_\_\_\_ מול המסד \_\_\_\_\_ . במשך שעה \_\_\_\_\_ הם

צופים בתוכנית \_\_\_\_\_ וסרטים.



