



מדינת ישראל  
משרד החינוך

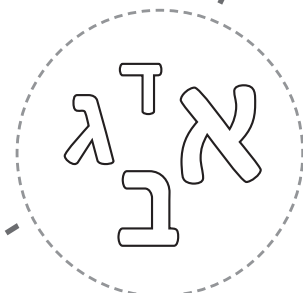
ראמ"ה  
הרשות הארצית  
למדידה והערכה בחינוך

המזכירות הפדגוגית



# חוברת טקסטים

מבחן בעברית לכיתה ד



64113

# לוח מודעות

1

## הופעה חגיגית של להקת המתנ"ס

כל תושבי השכונה מוזמנים  
להופעה של להקת המתנ"ס.  
ההופעה תיערך בדשא  
ליד בית הספר ביום חמישי  
בשעה שבע בערב. בהופעה  
תנגן הלהקה שירים ישראליים.  
הכניסה חופשית.

2

## מפגש עם הסופרת רינה בן-שחר

אתם מוזמנים למפגש עם הסופרת  
רינה בן-שחר. הסופרת תקרא קטע  
מספּרה "חמישים ארטיקים", תספר  
על תהליך כתיבתו של הספר ותענה  
על שאלות הקהל.

המפגש יתקיים בספרייה  
ביום שלישי בשעה עשר בבוקר.  
המפגש מומלץ לילדים בגיל 8-11.  
ההשתתפות ללא תשלום.

3

### האם אתם אוהבים כלבים?

אנחנו מחפשים ילד או ילדה כדי שיטיילו עם שני הכלבים שלנו בימי החופש הגדול. הכלבים שלנו רגועים וחברותיים. צריך לטייל איתם בכל יום שני ובכל יום חמישי בשעות הבוקר. צרו קשר איתנו: 052-492761. דנה ויובל



4

### קבוצת ריצה

במועדון הכושר שבשכונה נפתחה קבוצת ריצה לילדים ולילדות בגיל 9-12. המפגשים מתקיימים פעמיים בשבוע, ביום ראשון וביום רביעי, בשעות אחר הצהריים. לקראת סוף חופשת הקיץ תתקיים תחרות ריצה לילדי הקבוצה. לפרטים נוספים התקשרו לטלפון: 054-219438. ורד

עצרו!

עברו לחוברת השאלות וענו על השאלות בעמודים 4-8.

# פעילות גופנית טובה לבריאות

האם פעילות גופנית היא חלק מהפעילות היומית שלכם? מתי רצתם, רכבתם על אופניים או שיחקתם במשחקי כדור עם חברים?

בְּעֶבֶר, יותר מאשר כיום, ילדים נהגו לרוץ ולשחק בחוץ. כשהם רצו להיפגש עם חברים, הם ירדו לחצר או הלכו למגרש הספורט השכונתי. אבל בשנים האחרונות נראה שְהָרְגָלִים כאלה הולכים ונעלמים: ילדים פעילים פחות במשך היום וְרוֹבְצִים יותר מול מסך.

בעולם מודאגים מהתופעה הזאת וחוקרים אותה. באחד המְחַקְרִים גילו שילדים רבים אינם עוסקים מספיק בפעילות גופנית. עוד גילו בְּמַחְקֵר שזמן הָרְבִיצָה של ילדים מול המסך עולה עם הגיל: ככל שהילדים גדולים יותר, כך הם יושבים זמן רב יותר מול המחשב והטלוויזיה בְּמִקוֹם להפעיל את גופם.

10 מדוע חשוב כל כך לעסוק בפעילות גופנית ולהתאמן באופן קבוע? פעילות גופנית, כמו הליכה בקצב מהיר, ריצה, שחייה, ריקוד, רכיבה על אופניים או משחקי כדור, משפרת את הבריאות ותורמת להרגשה טובה.

אם מְתַמֵּדִים בפעילות גופנית, המערכות השונות בגוף פועלות טוב יותר. למשל, הָרִיאוֹת מסוגלות להכיל כמות רבה יותר של אוויר בכל שְאִיפָה, הלב מזרים דם לאיברי הגוף בקלות רבה יותר, והשרירים מתחזקים ומסוגלים לבצע עבודה קשה בלי להתעייף. כאשר המערכות בגוף פועלות טוב יותר, הגוף שלנו מתחזק והסיכון להתפתחות מחלות פוחת.



15 הפעילות הגופנית תורמת לא רק לבריאות הגוף. יש לה השפעה גם על הנפש. האם קרה לכם שהתחלתם אימון גופני במצב רוח מְדוֹכָדָה, ובסיומו הרגשתם הרבה יותר טוב, או סיימתם לרוץ ריצה ארוכה וחוויתם תחושה של הנאה והתרוממות רוח? אנשים שנוהגים להתאמן מדי יום מְסַפְּרִים על ההרגשה הטובה שהם חוֹוִים לאחר סיום האימון. ואכן, חוקרים גילו שבזמן שְׂרָצִים ריצות ארוכות, המוח משחרר חומרים המעוררים תחושה נעימה.



נוסף על כך פעילות גופנית עשויה לסייע לנו ליצור קשרים חברתיים. היא יוצרת הזדמנויות למפגשים ולחברויות חדשות עם אנשים העוסקים בפעילות דומה. תוך כדי פעילות גופנית בקבוצה אנחנו לומדים לשתף פעולה זה עם זה. בזמן תחרויות ספורט אנחנו לומדים להפסיד או לנצח ברוח טובה.

עכשיו אתם ידאי מבינים מדוע חשוב לבצע פעילות גופנית באופן קבוע. כדאי להתאמן, להתנועע ולשחק במשחקי כדור לא רק בשיעורי חינוך גופני, אלא גם בשעות אחר הצהריים ובחופשות. בחרו פעילויות שאתם נהנים מהן, ובצעו אותן לבד או עם חברים. אם תיהנו, בוודאי תתמידו בפעילות לאורך זמן. קיום אורח חיים פעיל ובריא כבר בגיל צעיר מגדיל את הסיכוי להפוך למבוגרים פעילים ובריאים.



**עברו לחוברת השאלות וענו על השאלות בעמודים 9-12.**

# יעל והאוז

## סיפור מאת רינה בן־שחר

**יעל ואחותה יצאו לחופשה אצל הדוד שלהן במושב גבעת עדה. הדוד שלהן מגדל אוזים. בסיפור שלפניכם מסופר על מקרה שקרה ליעל ולאחד האוזים.**

5 החופשה אצל הדודים שלה במושב עברה על יעל בנעימים. היא אהבה במיוחד את האוזים: כשהייתה נכנסת לחצר האוזים, הם היו מתקבצים סביבה בלא כל פחד. יעל נקשרה אל האוז הגדול והיפה. היא אהבה לחבק אותו, ואז צווארו הארוך היה מתרומם מעבר לכתפה. מבט נבון היה לו – מבט אנושי ממש. כאשר הייתה יעל ניגשת אל האוז, הוא היה מתיישב ומחכה לליטופיה. בעיני יעל היה זה את לידידות מיוחדת.

10 החופשה קרבה לקיצה, ויעל נעשתה עצובה. ביום האחרון של החופשה בילתה יעל שעות רבות בחצר האוזים. היא התבוננה באוז שלה, המקבל בסבלנות את חיבוקיה, ופתאום התעורר בה החשק לטייל עימו טיול של פרידה, בדיוק כפי שמטיילים עם כלב נאמן. אומנם רצועה נאה לקשור לצווארו של האוז היא לא מצאה, ולכן היא הביאה חבל פשוט. היא קָרְכָה אותו בעדינות סביב צווארו של האוז וקשרה בקשר רופף. עכשיו היה האוז מוכן לטיול. יעל הרימה אותו על ידיה, פתחה את שער חצר האוזים ויצאה עימו אל דרך העפר. היא הניחה אותו על הקרקע והחזיקה היטב בקצה החבל, כפי שמחזיקים ברצועה של כלב.

15 האוז הביט במרחב הגדול שלפניו, שלא היה מורגל בו, והחל ללכת. אך מייד חש בחבל הקשור לצווארו. הוא נתקף בהלה ופתח בריצה.

20 "מה איתך, אנחנו רק מטיילים", קראה אליו יעל, בתקווה להרגיעו. היא משכה מעט בחבל בניסיון להאט את הילוכו של האוז, אך תגובתו הייתה הפוכה. הוא הגביר את ריצתו, הניע את צווארו לצדדים, ומפעם לפעם פרש את כנפיו כמנסה להתרומם מעל הקרקע. יעל נאלצה להחיש את צעדיה, כדי שלא למתוח את החבל הקשור לצווארו של האוז. היא החלה לרוץ, והאוז רץ ריצה בהולה עוד יותר, כבורח מפני רודפיו.

"תפסיק לרוץ", קראה יעל אל האוז ברוגז. "תעמוד כבר!". היא פחדה לעזוב את החבל, שָמָא ימשיך האוז בריצתו הבהולה, יברח ויאבד לה לגמרי. "אני לא אעשה לך שום דבר רע", היא קראה לעברו, "אתה לא מכיר אותי? אני יעל שתמיד מחבקת אותך".

25 אולם גם המילים הרכות וגם קריאות הרוגז של יעל לא הועילו. האווז רץ ורץ, ויעל רצה אחריו, כְּשִׁכּוּחוֹתֶיהָ הולכים ואוזלים. בריצתם התרחקו מרחק רב מן הבית ומחצר האווזים. איש לא נראה בדרך, וליעל לא היה למי לפנות לעזרה.

30 השעה הייתה שְׁעַת בֵּין עֶרְבֵיַים. רגש של בדידות ושל פחד התגנב לליבה. האם היא תעזוב את החבל שבו קשור האווז ותפסיק סוף סוף את הריצה המעייפת הזאת? האווז כבר סָטָה מדרך העפר ורץ בבריחתו המטורפת לעבר השדות. יעל רצתה לחזור הביתה, אך התביישה לחזור בלי האווז. מה תגיד לדוד שלה? מרוב צער ובושה הוסיפה לרוץ.

כעבור צעדים אחדים לא מצאה כוח עוד להמשיך. ברגע של ייאוש הרפתה לפתע מן החבל. היא כיסתה את עיניה בכפות ידיה ופרצה בבכי.

לאחר כמה דקות הסירה יעל את ידיה מעל עיניה הדומעות, והינה הבחינה במראה מוזר: במרחק מה ממנה עמד לו בשקט האווז. הוא לא ברח, אף על פי שהשתחרר סוף סוף מאחיזתה של יעל. יעל התקשתה להאמין למראה עיניה. היא הביטה באווז בלב הולם, אך חששה לגשת אליו, פֶּן יפתח שוב בריצה מבוהלת. היא צעדה בהיסוס צעד אחד לקראתו וחיכתה. האווז לא נבהל ולא זז ממקומו. היא צעדה עוד צעד לקראתו, ועדיין עמד האווז בְּשִׁלּוֹן. כך התקרבה יעל אל האווז שלה צעד אחר צעד, והוא עמד וחיכה רק לה, בדיוק כפי שחיכה לה תמיד בחצר האווזים. כשהיא רכנה לעברו בזהירות, הִשְׁתּוֹכַף על רגליו כדרכו והתיישב.

יעל חיבקה את האווז שלה בהתרגשות.

45 "חמוד שלי", אמרה לו, והדמעות עדיין מרטיבות את עיניה. "חשבת שאתה כבר לא מכיר אותי. אתה האווז הכי חכם בעולם!" היא שחררה אותו מן החבל שהיה קשור לצווארו, הרימה אותו על ידיה ואמרה לו בְּרוֹן: "בוא נחזור הביתה. כבר מאוחר. אל תפחד, אני אקח אותך על הידיים כל הדרך. למה לא ידעתי שאתה לא אוהב טיולים של כלבים?"

עצרו!

עברו לחוברת השאלות וענו על השאלות בעמודים 13–18.

מעובד על פי: רינה בן־שחר, חמישים ארטיקים, 1987, הוצאת כתר, עמ' 66–69. © כל הזכויות שמורות למחברת ולהוצאה (כתר/מודן). העיבוד באישור המחברת. איורים: Shutterstock.com

חוברת טקסטים 6411 בעברית לכתה ד (4) | 05/02/23, 13:13 6411-EVR-021C-4A-SOF-TEXT © כל הזכויות שמורות לראמ"ה – הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך, משרד החינוך



## חוברת טקסטים 6411 בעברית

### לכיתה ד

כל הזכויות שמורות למדינת ישראל, משרד החינוך, ראמ"ה. השימוש במסמך זה, לרבות הפריטים שבו, מוגבל למטרות לימוד אישיות בלבד או להוראה ולבחינה על ידי מוסד חינוך בלבד, לפי הרשאה מפורשת למוסד חינוך באתר ראמ"ה. זכויות השימוש אינן ניתנות להעברה. חל איסור מפורש לכל שימוש מסחרי וכן לכל מטרה אחרת שאינה מסחרית. אין להעתיק, להפיץ, לעבד, להציג, לשכפל, לפרסם, להנפיק רישיון, ליצור עבודות נגזרות בין על ידי המשתמש ובין באמצעות אחר לכל מטרה או למכור פריט מפרטי המידע, התוכן, המוצרים או השירותים שמקורם במסמך זה. תוכן המבחנים, לרבות טקסט, תוכנה, תמונות, גרפיקה וכל חומר אחר המוכלל במסמך זה, מוגן על ידי זכויות יוצרים, סימני מסחר, פטנטים או זכויות יוצרים וקניין רוחני אחרות, ועל פי כל דין; כל זכות שאינה ניתנת במסמך זה במפורש, דינה כזכות שמורה.