

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
האגף לחינוך מבוגרים

רמת הבחינה : יוד כיתות
מועד הבחינה : קיץ (אוגוסט) תש"ף, 2020
מספר שאלון : 991500

תיכונות
ככה עולים כיתה בחיים

המחשב ויישומיו - יוד כיתות
הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה: שעתיים.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה, בשאלון זה שלושה פרקים:
פרק ראשון: עיבוד תמלילים = 50 נקודות
פרק שני: טבלה = 35 נקודות
פרק שלישי: סרגל "הוספה" = 15 נקודות
סה"כ: 100 נקודות
- ג. הבחינה נערכת עם חומר פתוח.
- ד. הוראות מיוחדות:
- בתום הבחינה עליכם להגיש למשגיח את טופס הבחינה ואת המדיה בה נשמרו הקבצים (דיסק/דיסק-און-קי), כששמכם ומס' תעודת הזהות שלכם רשומים על גבי המדיה.
 - קראו היטב את ההוראות לפני ביצוע המטלה.
- ה. מלאו את הפרטים הבאים:

פרטי הנבחן:	פרטי מרכז ההשכלה:										
מספר הנבחן ברשימה: _____	שם המוסד: _____										
שם משפחה + פרטי: _____	שם היישוב: _____										
ת.ז. <table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>											שם מרכז הבחינה: _____

שם המעריך: _____
ציון הבחינה: _____

בהצלחה!

הוראות

פרק ראשון - עיבוד תמלילים (סה"כ 50 נק')

1. הקלידו את הטקסט הבא, ושמרו אותו תחת השם מסמך: (10 נק')

המרכז לבריאות הציבור
מועצה אזורית
חוסן נפשי

חוסן נפשי מוגדר כיכולת להיכנס למצבים קשים ולצאת מהם מחוזק. כדי לבנות חוסן נפשי יש צורך בפיתוח ידע, בהבנה, במודעות, ובמיומנויות הרגעה עצמית בזמן רגיעה ובמהלך שגרת החיים.

בואו להיות מנחי סדנאות חוסן. בקורס נלמד כיצד לשכלל ולשפר את המרכיבים הבונים את החוסן:

- חשיבה חיובית
- היכולת להודות ולהוקיר את מה שיש
- הומור ובעיקר הומור עצמי
- היכולת לבקש עזרה ולהשתמש בעזרה שניתנת, ועוד

זה הזמן לרכוש מקצוע נוסף

2. **עצבו את המסמך לפי ההנחיות שלהלן, כך שייראה כמו המסמך שבעמוד הבא:** (30 נק')

- א. עצבו הדגשה ומרכז לשורה "המרכז לבריאות הציבור" ולשורה "מועצה אזורית".
- ב. עצבו את השורה "חוסן נפשי" בוורד ארט. בצעו מרכז.
- ג. עצבו לכל המסמך סוג גופן "Arial" וגודל גופן 12.
- ד. הדגישו והוסיפו קו תחתון למשפטים: "בואו להיות מנחי סדנאות חוסן. בקורס... החוסן".
ראו דוגמה.
- ה. שנו את התבליט לסימן אחר.
- ו. הוסיפו סעיף נוסף לפני סוף הרשימה – "מעגלי תמיכה חברתיים". ראו דוגמה.
- ז. שנו את סוג הגופן בשורה האחרונה, "זה הזמן לרכוש מקצוע", לגופן מסוג "Guttman Yad".
הדגישו ומרכזו את השורה. ראו דוגמה.

- שמרו את המסמך תחת השם "מסמך מעוצב" -

3. חפשו תמונה מתאימה באינטרנט או באוסף התמונות של וורד, והוסיפו אותה לצד התבליטים (10 נק')
(ראו מיקום בדוגמה).

- שמרו את המסמך תחת השם "מסמך מעוצב 2" -

שימו לב!

בסוף המשימה יהיו שלושה קבצים:

1. מסמך
2. מסמך מעוצב
3. מסמך מעוצב 2

המרכז לבריאות הציבור
מועצה אזורית

חוסן נפשי

חוסן נפשי מוגדר כיכולת להיכנס למצבים קשים ולצאת מהם מחוזק. כדי לבנות חוסן נפשי יש צורך בפיתוח ידע, בהבנה, במודעות, ובמיומנויות הרגעה עצמית בזמן רגיעה ובמהלך שגרת החיים.

בואו להיות מנחי סדנאות חוסן. בקורס נלמד כיצד לשכלל ולשפר את המרכיבים הבונים את החוסן:



- ✓ חשיבה חיובית
- ✓ היכולת להודות ולהוקיר את מה שיש.
- ✓ הומור ובעיקר הומור עצמי.
- ✓ מעגלי תמיכה חברתיים.
- ✓ היכולת לבקש עזרה ולהשתמש בעזרה שניתנת ועוד

נה הפאן אפכוס מקצוה נוסף

פרק שני – טבלה (סה"כ 35 נק')

10 נק') 1. הקלידו את הטבלה הבאה ושמרו את המסמך תחת השם "טבלה".

תאריך	מועד	שעות
7.2020	ערב	17:00-21:00
7.2020	בוקר	10:00-13:00
8.2020	ערב	17:00-21:00
8.2020	בוקר	10:00-13:00

20 נק') 2. עצבו את הטבלה לפי ההוראות הבאות, כך שתיראה בדיוק כמו הטבלה למטה:

- הוסיפו עמודה אחרי עמודת "תאריך", ומלאו את הנתונים בה. ראו דוגמה.
- עצבו לשורת הכותרת כתב עם הדגשה.
- עצבו את כל הטבלה ללא שורת הכותרת בצללית בצבע צהוב.
- עצבו גבול עבה למסגרת הטבלה (שימו לב שעדיין יהיו גבולות בתוך הטבלה).
- עצבו רווח של שורה וחצי לטבלה.

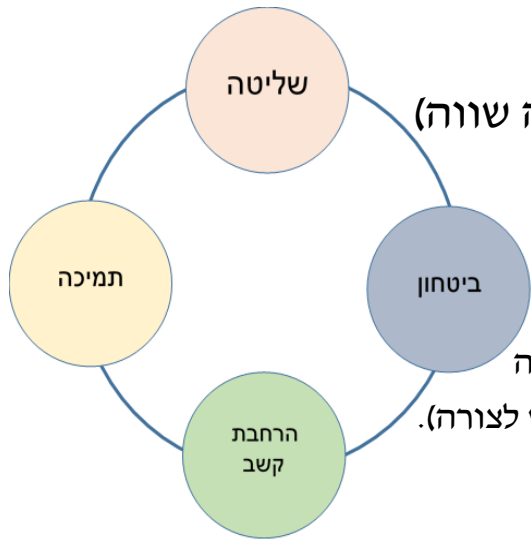
- שמרו את המסמך תחת השם "טבלה 2" -

תאריך	ימים	מועד	שעות
7.2020	ימי א'	ערב	17:00-21:00
7.2020	ימי ב'	בוקר	10:00-13:00
8.2020	ימי ג'	ערב	17:00-21:00
8.2020	ימי ד'	בוקר	10:00-13:00

5 נק') 1. העתיקו את הטבלה למכתב שהקלדתם בשם "מסמך" (השמור), והדביקו אותה בסוף המסמך.

- שמרו את המסמך תחת השם "טבלה 3" -

שימו לב! בסוף המשימה יהיו שלושה קבצים: 1. טבלה 2. טבלה 2 3. טבלה 3
--



פרק שלישי - סרגל "הוספה" (סה"כ 15 נק' – חלוקה שווה)

עצבו את הנדרש במסמך Word בעזרת לשונית/סרגל "הוספה".

צרו את הצורה בדוגמה בעזרת:

1. עיגול מרכזי ברקע לבן או ללא רקע. קו מתאר בצבע כרצונכם.
2. ארבעה עיגולים בעלי צבע רקע שונה כרצונכם, וטקסט לפי הדוגמה (ניתן להקליד את הטקסט על ידי תיבת טקסט או בהוספת טקסט לצורה).

- שמרו את המסמך תחת השם "צייר" -

בהצלחה!