

מדינת ישראל
משרד החינוך
האגף לחינוך מבוגרים

רמת הבחינה : גמר
מועד הבחינה : קיץ תשפ"ד, 2024
היקף הבחינה : 1 יח"ל
מספר שאלון : 993101

תיכונות
ככה עולים כיתה בחיים

הבנת הנקרא – יחידת לימוד אחת
הוראות לנבחן

א. משך הבחינה : שעתיים וחצי.

ב. מבנה השאלון ומפתח הערכה : בשאלון זה שני פרקים.
פרק ראשון : משימות במכל"ת = 80 נקודות
פרק שני : משימות בהבעה בכתב = 20 נקודות
סה"כ 100 נקודות.

ג. הוראות מיוחדות : כתבו את התשובות בגוף הבחינה במקומות המיועדים לכך. כתבו בכתב ברור, ציינו סימני פיסוק. קראו את התשובות ותקנו את הדרוש תיקון.

ד. מלאו את הפרטים הבאים :

פרטי מרכז ההשכלה :	פרטי הנבחן :										
שם המוסד : _____	מספר הנבחן ברשימה : _____										
שם מרכז הבחינה : _____	שם משפחה + פרטי : _____										
	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 המעריך : _____										
	ציון הבחינה : _____										

בהצלחה!

ספורט ומצב רוח

עפ"י מחקר של אוניברסיטת מונטריאול

לעיתים אנשים מרגישים עצובים ונגרם להם מצב רוח רע דווקא לאחר פעילות ספורט

1. אורח החיים המודרני, מאפשר לאנשים נגישות לפעילויות ספורט שונות במרכזי ספורט, בקרבת הבית ומקום העבודה. רוב המחקרים מוכיחים, כי פעילות גופנית תורמת לבריאות הנפשית, שוברת את שגרת היום, מוציאה את האדם ממצב של חוסר פעילות ומעוררת בו תחושה של עשייה חיובית. כל אלה משפיעים כמובן על מצב הרוח הכללי ומסייעים להתמודד עם תחושות של דיכאון קל וחרדה. לפי הדעה המקובלת, פעילות גופנית לא רק משפרת את מצב הרוח אלא גם תורמת לדימוי עצמי גבוה.
2. בניגוד לכך, מחקרים אחרים מצאו, שלעיתים קרובות, אנשים מרגישים עצובים ונגרם להם מצב רוח רע, דווקא לאחר פעילות כזאת. מה לא בסדר?
ד"ר קתי מרטיין, מאוניברסיטת מונטריאול בקנדה, ערכה מחקר שבו נבדקה ההשערה, שהסיבה להרגשת העצב ולמצב הרוח הרע לאחר הפעילות הגופנית היא המְרָאָה (הְרָאָה) על הקיר.
3. מהי ההשפעה של המְרָאָה? ד"ר מרטיין בדקה 58 אנשים שלא עוסקים בספורט. קבוצה אחת התבקשה לרכוב על אופניים מול מְרָאָה במשך 20 דקות, ואילו קבוצה שנייה, התבקשה לעשות אותה פעילות ללא מְרָאָה מולה. לאחר הפעילות, דיווחו האנשים מהקבוצה השנייה, על שיפור בהרגשה. בניגוד אליהם, האנשים מהקבוצה הראשונה, דיווחו על הרגשה רעה, אף על פי שהם הצליחו לבצע את הפעילות הספורטיבית היטב. לפי הדיווחים של משתתפי המחקר, התברר, שאנשים המסתכלים על עצמם במְרָאָה, רואים את החסרונות שלהם ונעשים מודעים אליהם.
4. כמעט בכל מכון-כושר או במרכז ספורט, נמצאות לפחות שתי מראות גדולות על הקירות. המטרה היא, לעזור לאנשים לבצע את תרגילי הספורט בזמן האימון בצורה יעילה. אבל, מדי פעם קורה, שספורטאים עוזבים את העיסוק בספורט, כי המְרָאָה הגופני שמתגלה להם בזמן האימון, מאכזב אותם. ככל הנראה, האנשים אומרים לעצמם: "אני נראה לא טוב", "אני שמן מדי", "אני רזה מדי", "אני חלש מדי", "אני זקן מדי"...
5. בעקבות זאת, ד"ר קתי מרטיין מציעה למנהלים של מכוני הכושר ומרכזי הספורט, לְכַסּוֹת את המראות בחדרים, שבהם מתקיימים שיעורים ל"ספורטאים מתחילים". בנוסף, היא טוענת, שהמתחילים לעסוק בספורט לא חייבים להצטרף למכון כושר כדי להיות פעילים. כל מה שצריך "ספורטאי מתחיל", הוא זוג נעלי הליכה, 30 דקות פעילות ביום, שאיפה לשינוי והכי חשוב, רצון חזק.

מתוך מבחן סיום אולפן מס' 40, רמה ג', תוה"ל הישנה,
האגף לחינוך מבוגרים, משרד החינוך.

פרק ראשון – משימות במכל"ת (80 נקודות)

קראו את הטקסט המצורף, עיינו בכל השאלות, ורק אחר כך ענו עליהן.
הקפידו לענות את מספר השאלות הנדרש.

תוכן (20 נקודות)

ענו בלשונכם על חמש השאלות 1-5 (לכל תשובה נכונה 4 נקודות).

1. בפסקה 1 כתוב: "כל אלה משפיעים כמובן על מצב הרוח הכללי..."

א. איך אורח החיים המודרני משפיע על עשיית ספורט? (2 נק')

ב. מה הם הדברים בפעילות ספורט שמשפיעים על מצב הרוח הכללי? (2 נק')

2. בפסקה 2 נשאלת השאלה: "מה לא בסדר?"

א. הסבירו על מה נשאלת השאלה. (2 נק')

ב. איך מסביר המחקר של ד"ר קתי מרטין את התשובה על השאלה. (2 נק')

3. בפסקה 3 כתוב: "קבוצה אחת..., קבוצה שנייה..."

א. ציינו את ההבדל העיקרי בין שתי הקבוצות. (2 נק')

ב. מה היו ממצאי המחקר? (2 נק')

4. בפסקה 4 מדובר על המראות שעל קירות מרכזי ספורט ומכוני כושר.

א. מהי מטרת המראות שם? (2 נק')

ב. איך המראה עלולה להשפיע על אנשים שבאים להתאמן? (2 נק')

5. בפסקה 5 ד"ר קתי מרטין מציעה שתי הצעות.

א. מהי ההצעה הראשונה? (2 נק')

ב. מהי ההצעה השנייה? (2 נק')

לשון (22 נקודות)

ענו על שלוש השאלות 6-8.

6. לפניכם קטע קצר ובו חסרות מילים. השלימו את המילים החסרות בעזרת מחסן המילים שלמטה (כל מילה נכונה - 2 נק'. סה"כ 16 נקודות).

חברות משקיעות _____ עצומים בפרסום המוצרים שלהן. ואכן, בדרך כלל, ההחלטה של הצרכנים אם לקנות את המוצר החדש ש _____ הם מעוניינים, מושפעת מפרסום ה _____ באמצעי התקשורת השונים או מהמראָה שלו בחנויות. אך הקניות הבאות של אותו מוצר כבר לא יהיו תלויות בפרסום שלו, _____ בשביעות הרצון של הצרכן מאיכות המוצר וב _____ השימוש בו – אם הייתה טובה או לא. זאת אומרת, שבתהליך של _____ מוצר כלשהו וגם בשלב הפרסום, החברה המייצרת צריכה לקחת _____ את שביעות רצון הצרכנים לאחר השימוש במוצר, להקפיד על איכות המוצר, לתת חשיבות לחוויית השימוש, ולדייק במתן מידע ותיאור _____ בפרסום המוצר.

מחסן מילים: אלא, בחשבון, ייצור, מהימן, משאבים, חוויית, בו, מוצר

7. בפסקה 1 מופיעה המילה: "דימוי עצמי גבוה".
פירוט המילה הוא:
(הקיפו בעיגול את התשובה הנכונה)
א. יכולת דמיון עשיר
ב. יכולת להכיר את עצמי
ג. תחושה שאני בעל ערך

8. א. מהו תפקיד הנקודתיים בפסקה 4?

ב. מהו תפקיד המירכאות בפסקה 5?

כוונה (20 נקודות)

ענו על חמש השאלות 9-13 (לכל תשובה 4 נקודות).

9. מה המטרה של הטקסט?

10. בפסקה 2 כתוב: **"...נבדקה ההשערה שהסיבה להרגשת העצב ולמצב הרוח הרע..."**

הכוונה במילה **"השערה"** היא:

(הקיפו את התשובה הנכונה)

א. שיעור

ב. הערכה

ג. דעה

11. בפסקה 3 כתוב: **"... רואים את החסרונות שלהם ונעשים מודעים אליהם"**.

הכוונה בצירוף **"ונעשים מודעים אליהם"** היא:

(הקיפו את התשובה הנכונה)

א. מחליטים להודיע על החסרונות

ב. מנסים לשפר את החסרונות

ג. מגלים את החסרונות וחושבים עליהם

12. בפסקה 4 כתוב: **"... המראה הגופני שמתגלה להם..."**

הכוונה במילה **"מתגלה"** היא:

(הקיפו את התשובה הנכונה)

א. מגלים אותו

ב. מתעלמים ממנו

ג. מוצא חן בעיניהם

13. בפסקה 5 כתוב: "כל מה שצריך "ספורטאי מתחיל" הוא זוג נעלי הליכה, 30 דקות פעילות

ביום, שאיפה לשינוי..."

הכוונה בצירוף "שאיפה לשינוי" היא:

(הקיפו את התשובה הנכונה)

א. פחד משינוי

ב. תכנון שינוי

ג. רצון חזק לשינוי

מבנה (18 נקודות)

ענו על חמש השאלות 14-18 (לכל שאלה 4 נקודות).

14. למי או למה מכוונים הרימוזים הבאים?

א. "כל אלה משפיעים..." (פסקה 1) _____ (1 נק')

ב. "... דווקא לאחר פעילות כזאת." (פסקה 2) _____ (1 נק')

ג. "... המרָאָה הגופני שמתגלה להם בזמן האימון מאכזב אותם." (פסקה 4) _____ (1 נק')

ד. "... רואים את החסרונות שלהם..." (פסקה 3) _____ (1 נק')

15. מהו סוג הקשר בין פסקה 1 לפסקה 2?

סוג הקשר: _____ (2 נק')

הוכיחו (כתבו את מילת הקישור): _____ (2 נק')

16. מהו סוג הקשר בין פסקה 4 לפסקה 5?

סוג הקשר: _____ (2 נק')

הוכיחו (כתבו את מילת הקישור): _____ (2 נק')

17. מהו הנושא המשותף לפסקאות 3 ו-4?

18. הסבירו מהו התפקיד של כותרת המשנה בטקסט.

פרק שני – משימות בהבעה בכתב (20 נקודות)

(10 נק')

19. כתבו סיכום של פסקות 3-4-5 מתוך הטקסט.
אורך הסיכום כרבע עד שליש מאורך הטקסט המקורי.

התחילו את הסיכום במילים:

הטקסט שכותרתו _____

ופורסם ב_____

עוסק ב_____

א. מכתב לשרת התחבורה.

במכתבכם תציעו למשרד התחבורה, הצעות להקטנת העומס בכבישים. הסבירו מהם הקשיים האישיים שלכם בנסיעות ממקום למקום.

או

ב. מכתב למערכת עיתון יומי, ("ידיעות אחרונות" או "מעריב" או "ישראל היום").
במכתבכם, הביעו את דעתכם על כך, שכיום, בעידן הרשתות החברתיות, ילדים פחות עוסקים בפעילות גופנית ובספורט לעומת העבר. הציעו רעיונות איך אפשר לעודד ילדים ונוער לעסוק בספורט בשעות הפנאי.
