

## עברית: הבנה והבעה ולשון

### הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה: שעתיים.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.  
פרק ראשון — הבנת הנקרא — 70 נקודות  
פרק שני — הבעה בכתב — 30 נקודות
- 
- סה"כ — 100 נקודות
- ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.
- ד. הוראות מיוחדות: יש לענות על השאלות בגוף שאלון זה, לפי ההוראות.

/המשך בעמוד הבא/

**בהצלחה!**

## פרק ראשון – הבנת הנקרא (70 נקודות)

קראו את שני המאמרים שלפניכם ואת הקטע הנלווה אליהם, וענו על השאלות שאחריהם.

### מאמר 1

#### הרודן הענוג

מעובד עפ"י ספרו של פרץ לביא, "עולמה הקסום של השינה", 1999

- פסקה א האדם מבלה כשליש מחייו בשינה. מבחינה זו, אין הבדל בין מי שישן על מִרְבֵּץ עלים בשבט אפריקני ובין מי שישן על מזרן יקר בבניין רב-קומות בעיר הגדולה.
- פסקה ב **אין עוררין** שהשינה היא צורך בסיסי של האדם. הבחירה בין ערות לשינה אינה נתונה בידינו. משך השינה משתנה מאדם לאדם. יש המסתפקים בשש שעות שינה ואפילו בפחות, ואחרים זקוקים לשמונה שעות או יותר, אבל אין באפשרותנו לוותר על שינה לאורך זמן רב. רבים היו מוכנים לשלם מחיר גבוה מאוד לו היה בידם לקצר את שעות השינה, אך אם ינסו לעשות זאת, כעבור ימים מספר תיפול עליהם תרדמה **בעל כורחם** ותִּכְפֶּה את כובדה על העפעפיים הנשמטים. לכן היו שכינו את השינה "הרודן הענוג".
- פסקה ג למחסור בשינה יש השפעות שליליות רבות. בני אדם הסובלים מִחֶסֶד בשעות שינה, אינם מיטיבים לתפקד: הם רגזנים וסובלים מעייפות, מִשְׁנוּנוּת ומנטייה לדיכאון. אדם הזקוק לשש שעות שינה בלילה וישן רק שעתיים-שלוש, עלול להירדם במהלך היום לפרקי זמן קצרים, גם כשהוא עושה פעילות כלשהי. מקצת ההירדמויות הן קצרצרות, לשניות ספורות, אבל יש בהן סיכון בטיחותי ניכר.
- פסקה ד בעלי מקצוע רבים הישנים פחות מְדִי, עלולים לסכן חיי אדם. לדוגמה, נהג אוטובוס הסובל מחוסר שינה עלול לסטות ממרכז הכביש אל תעלה שבצד הדרך לא רק בגלל הירדמות פתאומית, אלא גם בגלל היעדר תשומת לב מספקת ותגובות איטיות. לכן נקבעו תקנות הנוגעות לשעות השינה של נהגים הנוהגים ברכב ציבורי. בדומה לכך, פקודות הצבא מחייבות את המפקדים לאפשר לחיילים המופקדים על ביטחון המדינה, לישון לפחות שש שעות בלילה. אצל מפקדים **זוֹטְרִים** שלא תמיד ערים לחשיבות הדבר, יש לחזק את המודעות שחיילים הישנים מעט מדי אינם חיילים טובים יותר, וכי אין בחוסר שינה כל גבורה. מפליא שדווקא רופאים נדרשים לתפקד ללא כל התחשבות בשעות השינה שלהם. לדוגמה, בבתי חולים נדרש רופא מתמחה להמשיך לעבוד בבית החולים במשך כל היום, גם לאחר ליל תורנות.
- פסקה ה אלפי שנים נתפסה השינה כחלק בלתי נפרד **מסדרי בראשית**. השאלות מדוע אנו ישנים ומה הם תפקידי השינה לא הטרידו את מנוחתו של איש. שינה נתפסה כמצב שהפריד בין יום פעילות אחד למשנהו. במהלך שעות השינה, כך סברו, לא קורה דבר **זולת** חלומות. רק במחצית השנייה של המאה העשרים חלה מהפכה של ממש בגישה לשינה, והשינה הפכה למושא של מחקר מדעי מעמיק.
- פסקה ו ממצאים ממחקרים על חסך בשינה אצל בעלי חיים האירו באור חדש את תפקידי השינה ואת הבעיות שעלולות להיגרם בגלל מחסור בשינה. לדוגמה, במחקר נמצא כי במצב של חסך בשינה התקשו יצורים בעלי דם חם לשמור על חום גוף קבוע, כלומר השינה חיונית לוויסות חום הגוף.
- פסקה ז כמו כן נמצא שיש קשר בין שינה לזיכרון. מחקרים מלמדים על אפשרות שגיבוש הזיכרון וקיבועו במוח מתבצע בשלב השינה הנקרא "שנת חלום". בשלב זה המוח פעיל ביותר, כמעט כמו במצב של ערות, אף כי האדם ישן שינה עמוקה. תפקידה של "שנת החלום" הוא, בין היתר, לארגן את מאגרי הזיכרון במוח. ב"שנת החלום" "נעשה סדר" בפריטי

המידע הרבים שנאגרו במוח, ופריטים שאינם חיוניים נמחקים. לדעת המדענים, מניעת שינה לפרקי זמן ממושכים גורמת לשיבושי חשיבה קשים ולשינויים ניכרים בתהליכי הזיכרון.

פסקה ח עוד התגלה שבמעבר בין ערות לשינה מופרשים הורמונים, המשפיעים על תהליכים רבים בגוף, כגון חילוף חומרים וקצב הגדילה. הורמון הגדילה היה ההורמון הראשון שנחקרה הפרשתו בשינה. התברר ששיא הפרשתו של הורמון הגדילה מתרחש מיד לאחר ההירדמות ובמהלך השינה העמוקה. לא בִּכְדֵי אימהות דוחקות בילדיהן: "לך לישון כדי שתגדלי!"

פסקה ט מן המחקרים הללו וממחקרים רבים נוספים עולה כי השינה חיונית לתפקוד תקין של בעלי חיים ובני אדם. אולם עדיין נותרה השאלה אם נוכל להתקיים בעתיד ללא שינה כלל, או לקצר את משך השינה במידה קיצונית. לדעת מומחים, לא יתכן עולם בלי שינה. לא לשווא פונתה השינה "הרודן הענוג" – השינה תמשיך, כנראה לרדות בנו, גם אם בעדינות וברוך, לעולם ועד.

אפס ב"שעת אפס"<sup>1</sup>

מעובד עפ"י מוסף בריאות, הארץ, 25.11.02, וכן על פי האתר [www.goleango.com/show\\_article](http://www.goleango.com/show_article)

פסקה א נערות ונערים ישראלים ישנים פחות מבני גילם באירופה, ואף פחות מכפי שישנו בני נוער בעבר – אלה ממצאי מחקר שנערך על שינה של בני נוער. החסך המתמשך בשינה נוצר עקב הדרישות החברתיות ואורח החיים המודרני לרבות הנוהג לצפות בטלוויזיה או להיצמד למחשב עד שעות הלילה המאוחרות. בין הגורמים המקצרים את שעות השינה נמנים גם עישון מופרז וצריכה מוגברת של אלכוהול.

פסקה ב התברר עוד שהשינה נפגעת גם בגלל אכילת מאכלים מתוקים בלילה. התוצאה של מיעוט שעות שינה היא תחושה של ישנוניות ועייפות במהלך היום. הנזקים שגורם המחסור בשעות שינה הם רבים: תפקוד לקוי בלימודים, מצבי רוח משתנים, בעיות התנהגות ומשמעת, בעיות גדילה, קשיי ריכוז, שכיחה, וכן חוסר זהירות המגביר את הסיכון לתאונות.

פסקה ג בני נוער זקוקים לשמונה עד עשר שעות שינה ביממה, אך הם מתקשים לעמוד בכך בימי לימודים. לפי המחקרים, בגיל ההתבגרות השעון הביולוגי של המתבגר "אומר" לו להירדם בשעה מאוחרת בלילה ולקום מאוחר בבוקר. לדעת החוקרים, ההורמון מלטונין, שאחראי על השינה, הוא הגורם לכך. הם מצאו כי לעומת מבוגרים, אצל מתבגרים ההורמון הזה מיוצר בשעות המאוחרות יותר של הלילה. לכן המתבגרים מתקשים להירדם בשעות המוקדמות של הלילה ולהתעורר בשעה מוקדמת בבוקר כדי ללכת לבית הספר. כך נוצר אצלם המחסור בשעות שינה.

פסקה ד חשיבות נודעת גם לשעת ההירדמות. שמונה שעות שינה בין 03:00 לפנות בוקר ל- 11:00 בבוקר אינן יעילות כמו שמונה שעות שינה בין 23:00 בלילה ל- 07:00 בבוקר. בעבר הרחוק כשדאגתו העיקרית של האדם הייתה קיומית, ההירדמות והיקיצה היו מותנות בזריחת החמה ובשקיעתה. עם ההתפתחות הטכנולוגית וכחלק מאופיו של האדם

כיצור חברתי הומצאה התאורה (אש, נרות, חשמל). התאורה החלופית תפסה את מקומה של השמש כמשפיעה העיקרית על עיתוי השינה. כאשר נשארים ערים עד מאוחר ונמצאים במקום מואר, מתקצרות למעשה שעות החושך החשובות לגוף.

פסקה ה בטכניון נערך מחקר שבו נבדק הקשר בין שעת התחלת הלימודים בבית ספר תיכון ובין תפקוד התלמידים. התברר שתלמידים שהתחילו ללמוד ב"שעת אפס" (07:00) היו עייפים כל היום, ולכן נפגע תפקודם בלימודים. רוב התלמידים ציינו שהם מעדיפים להתחיל את יום הלימודים בשעה 10:00 בבוקר מכיוון שבשעות מוקדמות יותר הם עייפים. גם כשנשאלו מהי השעה הנוחה ביותר להיבחן בבחינות ציינו התלמידים את השעה 10:00. המחקר הזה הוא שהוביל את משרד החינוך לקבל החלטה על איסור התחלת הלימודים לפני השעה 08:00.

## הניצחון של תלמידי ליאו באק: שעת האפס הוחזרה

תלמידי תיכון ליאו באק בחיפה אוהבים לקום מוקדם: מאבק שהובילו נגד ביטול שעת האפס נחל הצלחה. בשנת 2003 ביטל משרד החינוך את שעת האפס בתיכונים בשל מחקרים שהצביעו על חשיבותה של שעת יקיצה מאוחרת יותר לריכוז מיטבי בלימודים. בעקבות ההחלטה יצאו תלמידי התיכון למאבק עיקש לטובת שעת האפס. הסיבה: הם מעדיפים את ההשכמה המוקדמת על פני יציאה מאוחרת יותר מבית הספר. הם הקימו מטה פעולה מיוחד, גייסו את ההנהלה ואת ועדי ההורים והמורים ואת תמיכתם של 400 מתלמידי התיכון שחתמו על עצומה.

"אנחנו לא רוצים ללמוד עד מאוחר", מסבירה יו"ר מועצת התלמידים בבית הספר, נועה שמש. "בכיתות י"ב המערכת מאוד עמוסה, כך שמערכת השעות ללא שעת אפס לא תאפשר להשתתף בפעילויות של תנועות הנוער ופעילויות נוספות אחר הצהריים. עדיף להתרכז בשעת אפס ולא בשעות מאוחרות".

(פורסם ב-12 ביולי 2011 ב-<http://www.nrg.co.il>)

<sup>1</sup> שעת אפס היא שעת לימודים אשר מתחילה לפני תחילתו הרשמית של יום הלימודים.

ענו על כל השאלות 1-5.

1. א. מהו הנושא העיקרי של מאמר 1?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- (1) מחסור בשינה אצל בעלי מקצועות שונים
- (2) חשיבות השינה לחיים תקינים
- (3) סיכום תולדות מחקר השינה
- (4) הרהורים בנוגע לקיצור שעות השינה.

ב. הביאו ממאמר 1 שלושה ממצאים ממחקרים על שינה. (6 נקודות)

---

---

---

---

2. עיינו בפסקה ד של מאמר 1.

א. לשם מה מוזכרים בפסקה ד הנהגים, החיילים והרופאים? (4 נקודות)

---

---

---

ב. השלימו את המשפט שלפניכם.

בפסקה ד הכותב מפנה ביקורת כלפי \_\_\_\_\_ וכלפי \_\_\_\_\_. (4 נקודות)

ג. מה היא הביקורת כלפי כל אחת מן הקבוצות? (4 נקודות)

---

---

---

ד. העתיקו מהמאמר שני ביטויים המרמזים על ביקורת זו. (4 נקודות)

---

---

3. כותרת מאמר 1 היא "הרודן הענוג".

לפניכם הערך "רודן" מהמילון (לקוח מתוך מילון אבן שושן).

**רודן** 1. דיקטטור, שליט הרודה בעם ללא כל הגבלה ופקוח עליו. 2. אדם שתלטן וכוחני הרודה בכפופים לו.

הסבירו את כותרת המאמר **הרודן הענוג** בהקשר של תוכן הקטע. בתשובתיכם התייחסו לקשר שבין שתי

המילים המרכיבות את הכותרת. (5 נקודות)

---

---

---

---

---

---

---

4. א. לפניכם ארבעה מילים וצירופים הלקוחים ממאמר 1.

כתבו ליד כל מילה או צירוף מילה או צירוף אחרים שיכולים להחליף אותם על פי ההקשר בקטע. (4 נקודות)

- אין עוררין (פסקה ב)
  - בעל כורחם (פסקה ב)
  - זוטרים (פסקה ד)
  - זולת (פסקה ה)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ב. **העתיקו מפסקות ו-1 במאמר 1** זוג של מילים שהיחס ביניהן הוא של ניגודיות, וזוג של מילים שהיחס

ביניהן הוא של נרדפות. (4 נקודות)

- זוג מילים ביחס של ניגודיות
  - זוג מילים ביחס של נרדפות
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

5. א. "אלפי שנים נתפסה השינה כחלק בלתי נפרד **מסדרי בראשית**". (מאמר 1, פסקה ה)

מה משמעות הצירוף "סדרי בראשית"? **הקיפו** את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- (1) חיי יום שגרתיים
- (2) ימי בריאת העולם
- (3) חוקי הטבע הבלתי משתנים
- (4) לוח זמנים קבוע

ב. " **לא בכדי** אימהות דוחקות בילדיהן..." (מאמר 1, פסקה ח)

מה משמעות הצירוף "לא בכדי"? **הקיפו** את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- (1) לא רק
- (2) לא לחינם
- (3) לא תמיד
- (4) לא בכוונה

6. הסבירו את הקשר בין כותרת מאמר 2 **אפס ב"שעת אפס"** ובין המסקנה של הכותבת. (5 נקודות)

---

---

---

---

7. **א.** במה שונה עמדת מועצת התלמידים בתיכון ליאו באק (על פי הקטע הנלווה למאמר 2) מעמדת התלמידים המוצגת במאמר 2. (4 נקודות)

---

---

---

---

**ב.** איזו חשיבות יש להצגת הידיעה הממוסגרת לצד המאמר? (3 נקודות)

---

---

**ג.** כתבו את דעתכם על המהלך שהובילה מועצת התלמידים בתיכון ליאו באק? בססו את עמדתכם על המאמר או על הידיעה. תוכלו להוסיף גם נימוקים משלכם. (6 נקודות)

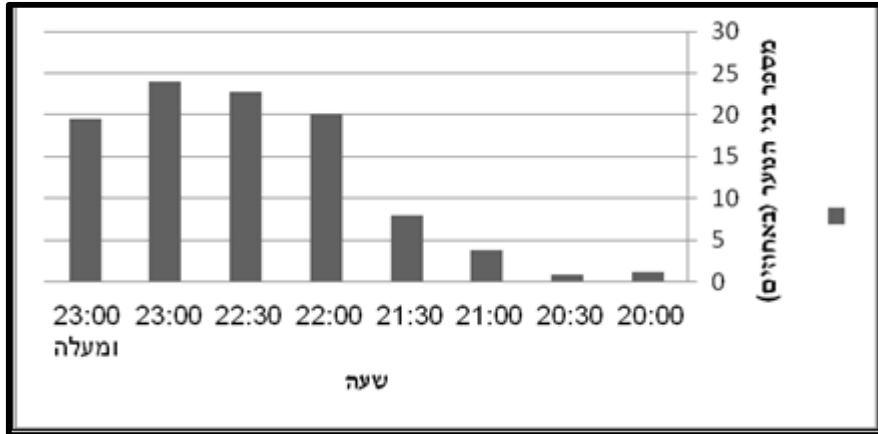
---

---

---

---

8. לפניכם תרשים המציג את השעות שבהן בני הנוער בגילאי 14-18 נשכבים לישון.



(פורסם ב-27 באוגוסט 2010 ב-<http://www.themarket.com>)

א. כתבו מסקנה העולה מן התרשים. (5 נקודות)

ב. העתיקו מתוך מאמר 2 משפט אחד העולה בקנה אחד עם המסקנה העולה מן התרשים. (3 נקודות)

### פרק שני (30 נקודות)

בחרו באחד מן הנושאים 9-10, וכתבו עליו מאמר בהיקף של 200-300 מילים לפי ההוראות.

9. מפעם לפעם נשמעות קריאות להגביל את הזכויות של בני הנוער כדי להגן עליהם ועל סביבתם. דוגמאות לכך הן: איסור על מכירת משקאות אלכוהוליים מתחת לגיל 18, איסור על צפייה בסרטים מסוימים מתחת לגיל 16, הארכת התקופה שבה נהג צעיר חייב להיות מלווה על-ידי נהג מנוסה ועוד. כתבו מאמר, ובו הביעו את עמדתכם כלפי הצעות המגבילות את זכויות בני הנוער. נמקו והדגימו את דבריכם.

או

10. רשתות חברתיות, כגון אינסטגרם וטיק-טוק נחשבות כיום לפופולריות מאוד בקרב ילדים ונוער. לצד זה מעת לעת נשמעים קולות המזהירים מפני התמכרות לרשתות אלו והמלצות להגביל את הפיקוח של ההורים על השימוש בהן. המלצות אלה מונעות מהחשש מפני תכנים אלימים ומיניים שאינם מתאימים לילדים, פגיעה בפרטיות, פגיעה בדימוי הגוף והגברת תחושות של לחץ וחרדה. כתבו מאמר, ובו הביעו את עמדתכם כלפי ההמלצות המציעות הגבלה על השימוש ברשתות חברתיות והעלאת הפיקוח של ההורים על השימוש של ילדיהם בהן. נמקו והדגימו את דבריכם.











