

מבחן לסיום אולפן א'

חלק א' – הבנת הנקרא

(סדרה 136 – גרסה ב')
פברואר 2012

משך הזמן לחלק א': שעה ורבע

אין להשתמש בחומרי עזר

פרטים אישיים:

שם משפחה: _____ שם פרטי: _____

מספר זהות: _____

שם האולפן: _____ שם המורה: _____

מקום האולפן (שם העיר, הקיבוץ וכו'): _____

בהצלחה!

הציון: _____



כל הזכויות שמורות

ירושלים – תשע"ב



קטע ב': (10 נק' בסה"כ)

העיר ראשון לציון

ראשון לציון היא העיר הרביעית בגודלה בישראל, וחיים בה כ-230,000 תושבים. העיר נמצאת במרכז הארץ על-יד העיר חולון והעיר נס ציונה, על-יד חוף הים.

ראשון לציון נוסדה (נולדה) ביום ט"ו באב תרמ"ב – 31 ביולי 1882, והייתה יישוב חקלאי. את היישוב הקימה קבוצה של 17 עולים חדשים מרוסיה, שנקראו 'חובבי ציון'.

ההתחלה הייתה קשה. לתושבים הראשונים לא היה ידע בחקלאות (בעבודת האדמה). הם קנו אדמה לא מתאימה לחקלאות, ובאזור לא היו מים. הברון רוטשילד, שהיה יהודי עשיר מאוד, ראה את המצב הקשה, והחליט לעזור להם. הוא שלח כסף ואנשים בעלי ידע חקלאי כדי לעזור לתושבים לחפש מים, לנטוע ולגדל גפנים (ענבים). הוא בנה במקום מפעל יין – יקב 'כרמל מזרחי'.

החינוך והתרבות העבריים בארץ ישראל התחילו בראשון לציון: בשנת 1886 הקימו במושבה את בית הספר העברי הראשון 'חביב', ובו לימדו רק בעברית. אליעזר בן-יהודה וחבריו המורים שגרו במקום, כתבו לתלמידים את ספרי הלימוד הראשונים בעברית. גם את התזמורת הראשונה – 'האורקסטרה של ראשון' – הקימו בראשון לציון. התזמורת הופיעה ב'בית העם' ובגן הציבורי.

כיום ראשון לציון היא עיר של מסחר, תרבות ובילויים. בעיר יש היכל תרבות מודרני. מתקיימים בו הצגות, מופעים וקונצרטים, ו'התזמורת הסימפונית ראשון לציון' מנגנת בו. במערב העיר יש פארק שעשועים גדול לילדים, ועל-ידו חוף ים וטיילת.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. פרטים על ראשון לציון:

(3 נק')

- איפה היא נמצאת?
- מתי הקימו אותה?
- מי הקים אותה?

2. בשורה 5 כתוב: "ההתחלה הייתה קשה".

(2 נק')

- מה היו הקשיים של התושבים הראשונים?
- איך עזר להם הברון רוטשילד?

3. מה מיוחד בבית הספר 'חביב'?

(2 נק')

-
-

4. איך אפשר לבלות היום בראשון לציון?

(3 נק')



קטע ג': (10 נק' בסה"כ)

צחוק טוב למצב הרוח ולבריאות!

הצחוק הוא התרופה הטובה ביותר לבריאות הלב. כך עולה ממחקר שהוצג לאחרונה בכנס של האגודה האירופאית לקרדיולוגיה בפריז.

כבר גילו במחקרים קודמים, שמתח נפשי יכול לגרום לכלי הדם להיות צרים יותר, ולדם לזרום (לעבור) באיטיות. קבוצת חוקרים מבית הספר לרפואה באוניברסיטת בולטימור רצו לברר האם רגשות חיוביים יכולים לגרום לתגובה הפוכה כלומר, להתרחבות כלי הדם ולזרימה מהירה של הדם. במחקר שהם ערכו, הם הקרינו לסטודנטים שני סרטים: "להציל את טוראי רייאן", דרמה עצובה וקורעת לב ו"משתגעים על מרי", קומדיה רומנטית. החוקרים חיברו את המשתתפים למכשירים המודדים לחץ דם ודפיקות לב, וגילו שהדרמה המרגשת גרמה לכלי הדם להיות צרים, ובכך לירידה בזרימת הדם, ואילו הקומדיה המצחיקה גרמה לכלי הדם להתרחב. "עוצמת (גודל) השינוי שראינו אחרי הצחוק הופיעה בכל פעם" הסביר ד"ר מיכאל מילר, עורך המחקר "בדומה מאוד לפעילות לב שנרשמת אחרי מאמץ אירובי".

עורכי המחקר מסבירים שחשוב מאוד שצחוק חזק יהיה חלק ממהלך החיים, וצריך לקחת אותו ברצינות. במילים אחרות, כמו שחשוב לאכול ירקות ולעשות פעילות גופנית על בסיס יומי, כך חשוב לא פחות גם לצחוק צחוק טוב מהבטן לפחות פעם ביום.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. בשורה 1 כתוב: "הצחוק הוא התרופה הטובה ביותר... כך עולה ממחקר שהוצג..." (7 נק')

א. מה רצו החוקרים לבדוק? _____

ב. איך נערך המחקר? _____

ג. מה היו תוצאות המחקר? _____

ד. מהן מסקנות המחקר? _____

2. איך תוכלו להשתמש במסקנות המחקר בחיים שלכם? - הסבירו. _____

(3 נק') _____



איך כדאי לקום בבוקר?

הורים לתינוקות ולילדים קטנים מתגעגעים להתעוררות טבעית ללא דאגות. עבורם היכולת להתעורר בבוקר באופן טבעי ונכון, איננה מציאותית בשלב זה של חייהם. סביר להניח שגם העובדים במשרה מלאה הדורשת שעות עבודה רבות, מחוברים לשעון המעורר ולא לשעון הביולוגי. סדר היום הלחץ בתרבות המערבית, החשמל, הטלוויזיה והאינטרנט לא מאפשרים את היכולת הזאת.

התעוררות טבעית או יקיצה טבעית, כפי שהיא מכונה בשפה המקצועית, היא מעבר ממצב של שינה למצב של גרות שהגורם שלו הוא פנימי ולא חיצוני. כלומר: התעוררות שאינה קשורה בשעון מעורר או ברעש כלשהו. "אין ספק שההתעוררות הטבעית היא טובה יותר לתפקוד מיטבי (טוב יותר) בהמשך היום", אומר ד"ר אוקסנברג, מנהל מעבדת שינה ברעננה. "במספר מחקרים שבדקו את הנושא נמצא, כי אנשים שהתעוררו בצורה טבעית מתפקדים טוב יותר לפחות בחלק הראשון של היום. הם גם מרגישים טוב יותר ואפילו מצב הרוח שלהם גבוה יותר. לעומת זאת אנשים רבים שהתעוררו ביקיצה לא טבעית מדווחים על זמן התעוררות ארוך יותר, ותחושה שאמנם התעוררו, אבל הם לא ממש ערים. התחושה הזו יכולה להימשך מספר דקות עד מספר שעות. יש מספר סיבות לכך, אחת מהן היא שההתעוררות משנת חלום, בעיקר כשמדובר בחלום רגשי, גורמת לכך שהזיכרון עדיין עסוק מאוד בעיבוד הנושאים שעלו בחלום. במקרים כאלה לוקח למוח, וכתוצאה מכך גם לגוף, זמן רב יותר להתאושש מהשינה".

באופן טבעי כאשר השעון הביולוגי שלנו עובד בצורה אופטימאלית, אנו מתעוררים בדרך-כלל דקה או שתיים לפני צלצול השעון המעורר. זו התעוררות אופטימאלית וספונטאנית בשעה היעודה, והיא גם השעון המעורר הבריא ביותר והזול ביותר שיש לכולנו. לאחרונה הומצא שעון מעורר חכם, שאותו מכוונים לטווח הזמן שבו רוצים להתעורר. השעון צמוד לפרק היד, כמו כל שעון רגיל. הוא סורק את הגוף בחיפוש אחר תנועות יתר הקשורה בהתעוררות ספונטאנית. ברגע שהוא מזהה התעוררות טבעית, הוא מצלצל בצלצול עדין. אם לא הייתה התעוררות ספונטאנית השעון יצלצל אוטומטית בשעה שנקבעה.

אנשים רבים מתעוררים מן השעון המעורר וחוזרים לישון 'עוד חמש דקות'. "זה מצב לא רצוי" אומר ד"ר אוקסנברג "כי אנחנו מתעוררים ונכנסים שוב לשנת החלום. להתעורר ולהיכנס שוב לשנת חלום אינו דבר שמעודד קימה רגועה". ד"ר אוקסנברג ממליץ להקפיד על הרגלי שינה קבועים. שיבוש השעון הביולוגי 'עולה לנו' במחיר של הסתגלות מחודשת וארוכה. לכן, גם לא מומלץ אחרי שינה בשעת לילה מאוחרת לישון עד שעות הבוקר המאוחרות. לא כדאי גם לישון שנת צהריים שתפריע לכל המנגנון, ותגרום ללכת לישון מאוחר ולהיות שוב עייפים מאוד בבוקר.

גם אחרי שמתעוררים חשוב לנקוט כמה מהלכים שיגרמו לבוקר להיות אופטימי יותר. הדבר המומלץ ביותר הוא לצאת לאט מהמיטה. הקימה צריכה להיות מתונה ורגועה.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. בשורה 1 כתוב: "הורים לתינוקות ולילדים קטנים מתגעגעים להתעוררות טבעית..." (3 נק')

א. מהי התעוררות טבעית? _____

ב. מהם הגורמים לכך שאצל רבים ההתעוררות אינה טבעית? _____

ג. מהם היתרונות של ההתעוררות הטבעית? _____

2. למה גורמת ההתעוררות הלא טבעית? מדוע? _____

(2 נק') _____

3. מהו השעון המעורר החכם? _____

(2 נק') _____

4. "איך כדאי לקום בבוקר?"

מהן ההמלצות המופיעות בקטע? – פרטו. (3 נק')

א. _____

ב. _____

ג. _____

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל כא"ב תיאום ובקרה
האגף לחינוך מבוגרים



מבחן לסיום אולפן א'

חלק ב' – לשון וכתובה

(סדרה 136 – גרסה ב')

פברואר 2012

משך הזמן לחלק ב': שעה ורבע
אין להשתמש בחומרי עזר

פרטים אישיים:

שם משפחה: _____

שם פרטי: _____

מס' ת.ז.: _____

בהצלחה!



כל הזכויות שמורות

ירושלים – תשע"ב

חלק 2: לשון (40 נקודות בסה"כ)השלימו את המשפטים:

(1) בית-הספר יהיה סגור בשבוע הקרוב בגלל שביתה. (4 נק')

כתבו ברבים: _____ יהיו סגורים _____

(2) בעלי יוותר על טיול מהעבודה שלו, כי כל המשפחה תיסע לצפון. (4 נק')

כתבו בעבר: _____

(3) אין שינוי של הרגע האחרון. גם היום נמשכת השביתה. (4 נק')

כתבו בעתיד: אם _____

(4) השלימו את המשפט מתוך רשימת המילים למטה.

שר החוץ הישראלי ביקר בתורכיה _____ מספר ימים. שם הוא נפגש עם הנשיא, ומסר

_____ אינפורמציה _____ השיחות עם הפלסטינים. (3 נק')

בצורה, לו, לפני, אליו, על, את

סעיף ג': (15 נק' בסה"כ)

5. מכוני-המחקר הוותיקים באוניברסיטה יעברו שיפוצים יסודיים בשנה הקרובה. (4 נק')

כתבו ביחיד: _____ באוניברסיטה יעבור _____ בשנה הקרובה.

6. אילו הייתם מסכימים לבוא איתנו לטיול, היינו מראים לכם מקומות מעניינים. (4 נק')

כתבו בעתיד: אם _____

7. **סביל** (פסיבי): בשבוע שעבר הוזמנתי למסיבת הסיום באולפן. בסיום המסיבה נוגן קטע של

מוסיקה קלאסית על ידי תלמידה. (4 נק')

כתבו **בפעיל** (אקטיבי): בשבוע שעבר _____ למסיבת הסיום באולפן.

בסיום המסיבה תלמידה _____ קטע של מוסיקה קלאסית.

8. **השלימו את המשפט מתוך רשימת המילים למטה.** (3 נק')

יורי אמר לחבריו: "אני מעריך _____ מאוד על עזרתכם בחודשים הראשונים שלי בארץ.

_____ העזרה הזאת הצלחתי להסתדר יפה. אין מילים בפי להודות לכם על

כל מה שהם עשיתם _____."

אותי, בזכות, בשבילכם, הודות, עבורי, אתכם, לכם

סעיף ד': (10 נק' בסה"כ)

(9) הרחיבו את המשפט. (4 נק')

השתמשו **בשתיים** מתוך ארבע מילות הקישור והחיבור.

הסכם עבודה בין עובדי הבנק להנהלה נחתם...

על-אף, כתוצאה מכך, בנוסף לכך, עם זאת,

א. _____

ב. _____

10) **סביל** (פסיבי): הצעתה של חברת החשמל הישראלית לרכישת גז ממצרים נדחתה על-ידי משרד

האנרגיה המצרי. עם זאת הובטח למנהל החברה ששר האנרגיה המצרי ישקול את ההצעה שוב

בשנה הבאה. כך פורסם הערב באמצעי התקשורת. (6 נק')

כתבו **בפעיל** (אקטיבי): _____

1. דני התגייס (הלך) לצבא השבוע.

פְּתַבּוּ לוֹ בְּרֻכּוֹת וְאִיחּוּלִים לְכַבּוֹד הַגּוֹיֹס לְצַבָּא.
(10 נק')

[illegible]

ב. "ובנוסף על כך בזבזתי זמן ואנרגיה..."

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.