

מבחן לסיום אולפן א'

חלק א' – הבנת הנקרא

(סדרה 138 – גרסה ב')
אפריל 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)

סמל מדינת ישראל - מנורה וענפי זית

כאשר קמה מדינת ישראל ביום ה' בחודש אייר תש"ח (מאי 1948), היה צורך בדגל ובסמל למדינה החדשה. ראשי המדינה פתרו את בעיית הדגל בקלות. הם החליטו להשתמש בדגל של התנועה הציונית כדגל המדינה: הדגל הכחול-לבן עם מגן דויד היה לדגל המדינה. ההחלטה, מה יהיה סמל המדינה, הייתה לא קלה. כדי לבחור סמל מתאים למדינה הקימו וועדה מיוחדת. 164 גרפיקאים, ציירים ואנשים אחרים הציעו 450 הצעות. בין ההצעות היו: מנורת המקדש, שופר, כוכבים, ענף של עץ זית, המילים: "שלום על ישראל" ועוד. בסופו של דבר בחרה הוועדה בהצעה של האחים גבריאלי ומקסים שמיר. בסמל שהם הציעו הייתה מנורה במרכז, וענפים של עץ זית בשני הצדדים. השימוש בענפי זית מצא חן בעיני חברי הוועדה, מפני שענפי עץ הזית הם סמל לשלום לפי המסורת היהודית. סיבה נוספת לבחירת הסמל הזה הייתה השימוש במנורה. המנורה היא סמל יהודי עתיק. מנורה כזאת הייתה בבית המקדש בירושלים. חברי הוועדה ביקשו מהאחים שמיר להוסיף את השם "ישראל" בעברית מתחת למנורה. הרבה אנשים התנגדו לבחירה של הוועדה, וחשבו שהיא לא עשתה את הבחירה הנכונה. רק מעטים קיבלו אותו בשמחה. למרות זאת הוא התקבל, ומאז סמל מדינת ישראל הוא "מנורה וענפי זית", והוא מופיע במסמכים רשמיים של מדינת ישראל.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. איך פתרו את בעיית הדגל של המדינה החדשה?
_____ (2 נק')
2. בשורה 7 כתוב: **"בסופו של דבר בחרה הוועדה בהצעה של האחים...שמיר"**. (6 נק')
 - א. מה הייתה ההצעה?

 - ב. מדוע בחרו את ההצעה הזאת?

_____ *
 - ג. איזה תיקון התבקשו האחים לעשות?

_____ *
3. איך הגיבו אנשים לבחירה של הסמל?

_____ (2 נק')



קטע ג': (10 נק' בסה"כ)

לרזות עם כלבים

חוקרים גילו כבר מזמן שגידול של חיית מחמד כמו כלבים או חתולים, עשוי להשפיע על ירידה משמעותית בלחץ הדם של הבעלים. מחקר נוסף מוכיח, שגם בתחום החשוב והבעייתי של שמירה על משקל תקין, יש לכלבים השפעה מצוינת על הבעלים שלהם.

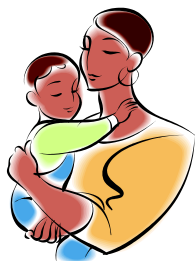
קבוצת חוקרים מבית הספר לרפואה בשיקגו הציגה ממצאי מחקר שערכה בנושא זה. המחקר כלל מעקב אחר הרגלי פעילות גופנית וירידה במשקל של 92 נבדקים: ל-36 מהם היו כלבים ול-56 האחרים לא היו כלבים. כל משתתפי המחקר הוגדרו כבעלי משקל גבוה במיוחד.

כל המשתתפים עברו סדנה מיוחדת לירידה במשקל. בסדנה הם קיבלו הוראות להגביר מעט את קצב הליכתם. הליכה של שלוש פעמים בשבוע, בקצב של בין ארבעה לשישה קמ"ש, נחשבת על ידי המומחים כמועילה לבריאות וכתורמת לשמירת משקל.

ממצאי המחקר מצביעים על כך שקבוצת הכלבים ובעליהם עמדו טוב יותר במשימה. מלבד העובדה שהם איבדו כ-5% ממשקלם בשנה, הם התמידו לאורך זמן רב יותר בפעילות, בהשוואה לאלה שהיו ללא כלב. מהמחקר עלה שהטיול היומי הקבוע עם הכלב היווה כשני שלישים מתוכנית הפעילות הגופנית הכוללת של בעלי הכלבים. התברר שגם הכלבים השמנמנים בקבוצה הפיקו תועלת מהבילוי המשותף והורידו קילוגרם או שניים ממשקלם. "זו דרך מהנה ומומלצת לשמור על כושר גופני ומשקל תקין", אומרים החוקרים.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. מדוע כדאי לגדל חיות מחמד?
א. _____
ב. _____
 2. בשורה 4 כתוב: "קבוצת חוקרים מבית הספר לרפואה... הציגה ממצאי מחקר..." (6 נק')
א. מה בדק המחקר? _____
ב. מי היו המשתתפים במחקר? _____
ג. מה היו ממצאי המחקר? – פרטו. _____
ד. איזו תועלת הפיקו הכלבים? _____
 3. כיצד מומלץ לאנשים שמנים לרדת במשקל? _____
- (2 נק') _____



ילדים פוחדים בלילה

פחד לילה נפוצים מאוד בתקופת הילדות. הפחדים הם מחושך ומבדידות בלילה, מפרידה מההורים ומהפסקה של פעילות היום. קיים גם פחד מהשינה עצמה, בעיקר מחלומות רעים. פחדים אלה הם נורמאליים ואף חיוניים (חשובים) להתפתחות הילד. בגיל 4 בערך יש עלייה בפחדים ובחלומות רעים, כיוון שאז מתפתחת היכולת השכלית: השפה, החשיבה המופשטת והדמיון. במשך היום נמצא הילד בחברת הוריו, אחיו או חבריו, ולפתע בלילה הוא נדרש להיפרד מכל המוכר והבטוח, ובמקום מופיע הלילה, החושך והשינה. החושך גורם לתחושה של סכנות אמתיות ודמיוניות: ערימת בגדים עלולה להיראות כחיה מפחידה, ובחלומות עלולים לקרות דברים מפחידים ועצובים.

חשוב לתת לגיטימציה לרגשות הפחד: לא להתווכח עם הילד ש"אין שום דבר מפחיד", ולתת לו לבטא את הפחדים. הפחד הוא אחד הרגשות הרלוונטיים והלגיטימיים ביותר, ואין טעם לנסות ולבטל אותו. בשלב השני מומלץ לחפש דרך שתאפשר לילד תחושה של שליטה. שימוש בפנס למשל, שמאיר את הסביבה, נותן לילד תחושה של שליטה על החושך. לעיתים גם מומלץ לצייר את הפחדים עם הילד, ולקרוע את הציור לאחר מכן. פעילות כזאת עשויה לעזור בהפחתת הפחד. כאשר נותנים לילד כלים להתמודדות, הבעיה אינה נפתרת מיד, אך הדבר גורם לילד לחוש את ההבנה של ההורים למצוקתו, ואת הניסיונות לעזור לו. עם זאת ההורים צריכים להיזהר לא לשדר לילד שהם פוחדים, שהרי אם גם ההורים הגדולים והחזקים פוחדים, כנראה באמת עלול לקרות משהו מסוכן.

שיחה עם הילד על השינה, על הפחדים ועל האפשרויות המגוונות להתמודד איתם יכולה להתקיים בעקבות קריאת ספרים העוסקים בנושא. הסיפורים עשויים להרגיע את הילד, שמבין שהוא אינו היחיד החושש מן הלילה, וגם את ההורים שמבינים כי פחד לילה הוא נורמאלי. דרך נוספת לשחרר את הילד מפחדיו היא באמצעות משחק: יש ילדים שיהנו לשחק כאילו הם המפלצת המפחידה, והוריהם הם אלה הפוחדים. במהלך המשחק יכול ההורה ללמד את הילד כיצד להתמודד עם הפחד. גם משחק בבובות מפחידות וניצחון הילד עליהן עשוי לתת לילד תחושה של כוח.

טקסי הכנה מסודרים, עקביים ורגועים לקראת שינה יכולים לעזור מאוד. טקסי שינה יכולים להיות: סיפור מרגיע לפני השינה, אפילו סיפור קבוע, שיר ערש, סידור בובות מוכרות ואהובות במיטה, כיסוי בשמיכה, חיבוק חזק ונשיקת לילה טוב. נוכחות הורה בזמן ההירדמות יכולה להיות רעיון טוב להקלת הפחדים. מצד שני צריך שיהיה ברור שאין זה פרס לפחדיו, אלא תמיכה במצוקתו. לא מומלץ לשכב לידו במיטה, אלא לשבת בחדרו ולדאוג לתהליך של התרחקות. ההתרחקות צריכה להיות מדורגת: משיבה לצד מיטת הילד עד ישיבה על יד הדלת ובהמשך גם מחוץ לחדרו, כשהילד עדיין רואה את ההורה. כך יירגע הילד מהפחדים, וגם יתרגל לפרידה מההורים למשך הלילה. חשוב לתת לו חיזוקים על התמודדות ועל הצלחתו להתגבר על הפחד. ככל שירגיש יותר בטוח, מובן ומוגן, כך יפחתו פחדיו.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. בשורה 1 כתוב: "פחדי לילה נפוצים מאוד לאורך הילדות". (4 נק')

א. ממה פוחד הילד? _____

ב. מהן הסיבות לכך? _____

ג. כיצד יש להתייחס לפחדים של הילד? _____

2. כיצד מומלץ להורים לפעול כדי לעזור לילד להתמודד עם פחדי הלילה? – פרטו. (4 נק')

א. _____

ב. _____

3. אילו המלצות נוספות הייתם ממליצים להורים שילדיהם סובלים מפחדי לילה? (2 נק')

א. _____

ב. _____

מבחן לסיום אולפן א'

חלק ב' – לשון וכתיבה

(סדרה 138 – גרסה ב')

אפריל 2012

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

פרטים אישיים:

שם משפחה: _____

שם פרטי: _____

מס' ת.ז.: _____

בהצלחה!



כל הזכויות שמורות

חלק 2: לשון (40 נקודות בסה"כ)**סעיף ב':** (15 נק' בסה"כ)השלימו את המשפטים:(1) מחיר- הדירה עלה בגלל הפרסומת המוצלחת באמצעי התקשורת. (4 נק')

כתבו ברבים: _____ עלו _____.

(2) יעקב מנסה לשכנע אותנו לצאת לטיול, אבל אנחנו עייפים. (4 נק')

כתבו בעבר: _____.

(3) בַּפֶּנֶס מורים לעברית שנערך בחופשת פסח, השתתפו מורים מכל רחבי הארץ. (4 נק')

כתבו בעתיד: _____.

(4) השלימו את המשפט מתוך רשימת המילים למטה.

בטקס שנערך _____ חדר הישיבות, הודה מנהל המפעל _____ העובדים.

הוא בירך כל אחד מהם _____ אישי. (3 נק')

ל, ב, לכל, מכל, במשך, באופן

סעיף ג': (15 נק' בסה"כ)(5) מנהלי הנמלים בדרום החליטו לוותר על דרישותיהם לתוספות שכר מיוחדות. (4 נק')

כתבו ביחיד: _____ החליט לוותר על _____.

(6) "דליה, אילו היית מקשיבה לי, היינו חוסכים זמן וכסף". (4 נק')

כתבו בעתיד: דליה, אם _____.

7) **סביל** (פסיבי): הספרייה הציבורית הישנה תשופץ על-ידי העירייה, והספרים יועברו למחסנים על ידי העובדים. (4 נק')

כתבו ב**פעיל** (אקטיבי): העירייה _____ הספרייה הציבורית הישנה, והעובדים _____ הספרים למחסנים.

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

ההוצאות על הלימודים בבית הספר עלו השנה. _____ נמצא בסקר מיוחד שנערך
_____ ארגון ההורים הארצי. שליש מההורים אמרו, כי הוציאו סכום גדול יותר השנה
בהשוואה לשנה _____.

שְׁהִיָּה, אִיךְ, כֵּךְ, לִפִּי, שְׁעֵבְרָה, עַל-יָדִי.

סעיף ד': (10 נק' בסה"כ)

9) הרחיבו את המשפט. (4 נק')

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

תשלום הארנונה הועלה ...

אף על פי ש, נוסף על כך, משום ש, אמנם ... אך,

א. _____

ב. _____

10) **סביל** (פסיבי): קצב העלייה מארצות המערב הוגבר לקראת פתיחת שנת הלימודים. מאות פניות חדשות טופלו על-ידי הסוכנות היהודית. כך נמסר על-ידי דובר הסוכנות. (6 נק')

כתבו ב**פעיל** (אקטיבי): _____

חלק 3: כתיבה (30 נק' בסה"כ)

בשבוע שעבר נסעתם לטיול בירושלים. הטיול היה מעניין והמדריך היה מצוין.

כתבו **מכתב תודה** למדריך מחברת הטיולים 'המטייל'. (10 נק')

____/____/____	לכבוד _____ _____
	מאת _____ _____
הנדון: _____	
_____ _____ _____ _____	
_____ _____	

ב. "אל תתייאש. אם תהיה אופטימי ותשתדל הכול יהיה בסדר".

[illegible]