

תרגול לחופשת הקיץ

לתלמידים העולים לכיתה ח',
לקראת שנת הלימודים תשפ"ד

תלמידים יקרים,

לפניכם שלושה טקסטים בהבנת הנקרא העוסקים במיומנויות
ובנושאים שנלמדו השנה: סוגי טקסטים, מילות קישור,
מאזכרים, סיכום בורר, פסקת טיעון וחלקי הדיבור.
עליכם לקרוא את הטקסטים ולהשיב על השאלות שאחריהם.
הקפידו על כתיבת תשובה מלאה וברורה. כתבו תשובות עם
קישוריות מתאימה והקפידו על סימני פיסוק.

הגשת העבודה תזכה אתכם בקבלת 2 נק' בונוס במחצית א'

בהצלחה ועבודה נעימה ופורה!
צוות עברית

טקסט מספר 1

חשוב שילדים יאכלו ארוחת בוקר!

מאת : תזונאית מומחית – Ms.c כוכבית דוידאן



- 1 באנגלית ארוחת בוקר היא – Breakfast – שבירת צום וכך למעשה היא ארוחת הבוקר. רוב
- 2 הילדים אוכלים את ארוחת הערב בשעות שבע, שמונה בערב וכך הם בצום עד שעות הבוקר, היינו
- 3 כ – 12 שעות של צום.
- 4 מחקרים של ה – ADA (ארגון התזונאים האמריקאי), מראים שילד שאינו אוכל ארוחת בוקר
- 5 הוא פחות מרוכז ויותר עצבני, המוח דורש סוכר ואנרגיה ולגוף חלבונים וויטמינים. ילד שאוכל
- 6 ארוחת בוקר מתפקד יותר טוב במשך היום, מרוכז יותר וכך קולט ולומד יותר טוב.
- 7 הדרך הטובה ביותר להרגיל ילד לאכול ארוחת בוקר היא דרך דוגמה מההורים. גם לנו ההורים
- 8 יש משקל רב בסיגול הרגלים לילדנו ולכן מאוד מומלץ לשבת עם הילד בבוקר ולאכול יחד איתו.
- 9 בנוסף, מומלץ מאד לתת לילד לבחור בין מספר אפשרויות: דגני בוקר דלים בסוכר ובצבעי מאכל
- 10 ועשירים בסיבים תזונתיים ובדגנים מלאים כמו חיטה מלאה או שיבולת שועל.או לחילופין מנת
- 11 פירות חתוכה וערוכה על הצלחת פרי מעורב עם יוגורט לדוגמא: בננה עם יוגורט וכפית דבש.
- 12 ארוחת הבוקר לא צריכה להיות מורכבת ממספר רב של מנות אלא חשוב שהיא תיתן מספיק
- 13 אנרגיה ותכין את הילד להמשך היום.
- 14 את הסיבים התזונתיים אנו מקבלים מקליפות הפירות והירקות ומהדגנים המלאים. האנזימים
- 15 במערכת העיכול אינם יכולים לפרק את הסיבים ולכן הם מגיעים שלמים למעי הגס, הכללת
- 16 סיבים בתפריט ממתנת את עליית הסוכר בדם, בעיקר אחרי ארוחה עשירה בפחמימות וכך
- 17 נשמרת האנרגיה לאורך זמן ומרגישים רעננים ואנרגטיים.ישנם שני סוגי סיבים תזונתיים:
- 18 מסיסים ובלתי מסיסים.סיבים מסיסים הם סיבים הסופחים מים, מפעילים את מיצי המרה ועיין
- 19 כך מסייעים בעיכול השומנים ונותנים הרגשת שובע. הם נמצאים בפירות ובקליפה של שיבולת
- 20 השועל. לעומתם הבלתי מסיסים מפעילים את מיצי העיכול, נותנים תחושת שובע ואינם
- 21 סופחים מים.
- 22 נושא נוסף וחשוב מאוד הוא משק המים. המים מהווים 60% מגופנו, אולם הורים רבים מעניקים
- 23 חשיבות רבה לתפריט היומי של הילד, ללא תשומת לב לנושא השתייה. פעמים רבות הילד מתחיל
- 24 את היום עם שתייה מתוקה או חלבית כמו שוקו. מוצרי החלב והמשקאות הממותקים אינם
- 25 יכולים להחליף את הצורך הבסיסי במים, בעיקר בשעות הבוקר כאשר הגוף נמצא בצום מספר
- 26 שעות (במהלך הלילה גופנו מאבד נוזלים). חשוב מאוד להתחיל את היום בשתיית מים או בשתיית
- 27 תה שעיקרו מים. הורים דואגים מאוד להיגיגיה של הילד ובעיקר בארצנו החמה דואגים לרחוץ
- 28 את הילד מידי יום, אולם אין דגש על נושא ההיגיגיה הפנימית. למים מספר תפקידים. המסת
- 29 חומרים בגוף, בהובלת חומרים, פירוק החומרים ומסייעים בעיכול המזון.כאשר הגוף מאבד

נוזלים, קיימת סכנת התייבשות והגוף משגר איתותי אזהרה, בגוף מתרחשים שינויים	30
פיסיולוגיים המשפיעים על תפקודו התקין של הגוף המשפיעה על הריכוז, על הפעילות הגופנית והפעילות היומיומית.	31
	32
לפיכך, אחרי לילה בו הגוף נמצא במצב של צום, חשוב לשים דגש על ארוחת הבוקר, על אכילת	33
מזונות פחמימניים המכילים סיבים תזונתיים וכמובן, לא לשכוח לשתות ולצייד את הילד	34
בבקבוק שתייה למשך היום.	35

הבנה

1. א. מהי הטענה המוצגת בכותרת? _____
ב. כתבו מתוך הטקסט **שתי דוגמות** המוכיחות את הטענה המוצגת בכותרת.

2. תפקיד הסוגריים בשורה 4 הוא _____

3. **מדוע** חשוב לשתות מים **ומהן** הסכנות הכרוכות באיבוד נוזלים לגוף?

4. בשורות 15-16 כתוב: "הכללת סיבים בתפריט **ממתנת** את עליית הסוכר בדם...".
משמעות המילה המודגשת היא:

א. נותנת מתנה ב. מגדילה ג. מפחיתה ד. ממתיקה

5. למי/למה מתייחסות המילים הבאות?

א. הוא (שורה 5) _____
ב. היא (שורה 13) _____

6. מהו סוג הטקסט? הביאו הוכחה לתשובתכם. _____

לשון

7. א. מילת הקישור **לעומתם** בשורה 20 מביעה קשר לוגי מסוג -
ב. כתבו מילת קישור נוספת מבלי לשנות את משמעות המשפט _____

8. בשורות 30-31 כתוב: "והגוף **משגר** איתותי אזהרה" משמעות המילה המודגשת
במשפט זה היא:

א. שולח ב. מפציץ ג. עושה גישור ד. מזהיר

9. מה תפקיד הנקודתיים בשורה 9 ?

א. ציטוט (דיבור ישיר) ב. יצירת השוואה ג לשם הדגשה ד. לפני פירוט

הבעה בכתב

10. יש הטוענים שילדים האוכלים ארוחת בוקר מצליחים יותר בלימודים ובמבחנים, מגיעים להישגים טובים יותר בספורט ובעלי כושר ריכוז גבוה יותר ויכולת למידה וזיכרון משופרים.

האם אתם מסכימים עם טענה זו? הביעו את עמדתכם בנושא ונמקו אותה באמצעות 3 נימוקים לפחות.

כתבו באורך של 10-12 שורות.

הקפידו בכתבתם על מבנה כתיבת טיעון ועל הנקודות הבאות:

- כתיבת טיוטה – העלאת רעיונות, דוגמות, קישוריות
- כתיבת 2 נימוקים מפורטים.
- ניסוח ברור
- הוספת קישוריות וסימני פיסוק
- אמצעים רטוריים (לתרומת הרעיון ולהדגשתו)

טיוטה

לייזר הוא בראש ובראשונה מקור אור מתוחכם, בעל תכונות פיזיקאליות מיוחדות. לעומת האור הרגיל שאנו מכירים, אנרגיית הלייזר הינה אור ממוקד, באורכי גל שונים. טכנולוגיית הלייזר שנכנסה רק בשנים האחרונות לתחום רפואת השיניים מאפשרת לנו היום לבצע את רוב הפרוצדורות ברפואת שיניים ללא כאב וללא צורך בהרדמה מקומית (ללא זריקה), ללא דימום וללא סכנת זיהום.

טקסט מספר 2

מרפאות שיניים בלייזר

אובייקטיבי
מגזין הצרכנות של ישראל
09.11.2002



דור מרפאות השיניים עם המקדחה ותחושת הכאב מפנה מקומו לדור מרפאות מודרני וחדשני עם מכשירי לייזר מדויקים וכמעט ללא תחושת כאב ופחד.

בניגוד למקדחה הרעשנית והרוטטת הנוגעת בעצבי השן או ברקמות החיות, מכוון הלייזר לגעת באזור הנגוע בלבד. בעוד בדור המקדחה היו אלה רגליו של הרופא ואוזניו מווסתי הכאב, הרי בדור הלייזר קיימת בקרה אלקטרונית מדויקת, והכאב נמוך או שלא קיים. בכל מקרה, נעלם רעש המקדחה המחריד. באמצעות טכנולוגיית הלייזר ניתן לבצע מגוון טיפולי שיניים וחניכיים וברוב המקרים ללא צורך בזריקת הרדמה.

חשיפת האזור המטופל נעשית באמצעות הלייזר, ובזמן הניתוחים לא נוצרים דימומים, זיהומים ונפיחויות. כמו כן, בטיפול משולב בלייזר דנטלי אין דימום ברוב המקרים.

הלייזר אינו משמיע את רעש המקדח הדנטלי, ופעולת הלייזר מתבצעת ללא מגע בשן! כלומר, אין חשש מפגיעה מכאנית בשן ומתגובת חרדה אצל המטופל. קרן הלייזר מחטאת את תעלת השן והאזור המטופל מחלים מהר יותר.

למרות היתרונות הגדולים בטיפול הלייזר הדנטלים, מחירי הטיפול גבוהים בכ-20% בלבד. הלייזר הדנטלי מאפשר גם להלבין שיניים בקלות, בעלות של 800 דולר ובטיפול אחד בלבד.

בארה"ב נמכרים בין 20 ל-25 מכשירי לייזר דנטלי בכל חודש. לפי היחס בין מספר רופאי שיניים בארה"ב וישראל היינו מצפים שלפחות מכשיר לייזר דנטלי אחד יימכר בחודש בישראל, אך בפועל נמכרים רק מכשיר-שניים בשנה.

למי מתאים הטיפול ?

לחוששים מזריקות הרדמה, מבוגרים וילדים - 80% מטיפולי השיניים בלייזר אינם דורשים זריקה. טיפולים כמו ניקוי עששת השן והכנת השן לקבלת שיחזור, הסרת רקמה מיותרת בלשון או בלחי, חשיפת שן כלואה לצורך יישור שיניים, חשיפת שתלים, טיפולי חניכיים שמרניים, טיפול ברגישות שיניים.

ילדים בעלי שיני חלב נשירות בכל גיל לא יזדקקו ברוב הטיפולים לזריקת ההרדמה כיוון ששיניהם רגישות לכאב פחות משיניים קבועות של מבוגרים. זהו יתרון לילדים הנוטים לחשוש מרעש המקדחה, ולכן לא מתלהבים לבקר אצל רופא השיניים.

לסובלים מריקבון גדול בחלל השן אשר עדיין לא הגיע לשורש. בטיפול קונבנציונלי בעזרת מקדחה לא ניתן להגיע לאותה רמת דיוק כמו בלייזר, ולכן בהרבה מהמקרים מטפלים גם בשורש, שלא לצורך. בעזרת הלייזר ניתן למנוע 50% מטיפולי השורש ובכך לחסוך זמן יקר, טיפולים כואבים וכסף רב.

לזקוקים לטיפולים כירורגיים מורכבים אשר בעבר היו מופנים לכירורג פה ולסת, ניתן היום

להציע טיפול פשוט יחסית וזמן ריפוי מקוצר משמעותית .
לסובלים מסדק בשורש השן, הטיפול היחיד לפני הלייזר היה עקירה. היום אפשר, במקרים מסוימים, בעזרת הלייזר להלחים את הסדק.

הבנה

11. מהו הנושא המרכזי של הטקסט?

- א. חסרונותיו של טיפול שיניים רגיל.
- ב. יתרונותיו של טיפול שיניים בלייזר.
- ג. אזהרה מפני טיפולי שיניים רשלניים.
- ד. ניטרול הרעשים של מקדחת השיניים.

12. תפקיד הפסקה השנייה בטקסט הוא –

- א. להציג את יתרונותיה של רפואת שיניים רגילה.
- ב. להסביר כיצד למנוע כאב שיניים בעת טיפולי שיניים.
- ג. לבקר את השימוש במקדחה בשל הרעש המחריד שלה.
- ד. להשוות בין רפואת שיניים רגילה לרפואת שיניים בלייזר.

13. בטקסט מוזכרים חסרונותיהם ויתרונותיהם של טיפול השיניים באמצעות מקדחה. ציינו שני חסרונות ושני יתרונות.

כתבו את תשובתכם בפסקת השוואה באורך של 4-5 שורות.

14. כיצד תורם האמצעי החוץ טקסטואלי להפקת מידע מן הטקסט ? _____

15. כתבו במילים את המספרים הבאים :

- א. 20 – 25 מכשירי לייזר _____
ב. 800 דולר _____
ג. 09.11.2002 _____
ד. 2 מחקרים _____
ה. 5 מרפאות שיניים _____

לשון

16. במשפט: "קרן הלייזר גם מחטאת את תעלת השן..." (שורה 14) הפועל המודגש קשור במשמעותו למילה –

- א. מחט ב. ממחטה ג. חיטוי ד. חוטאים

17. מתחו קו מתחת לצירופי המילים היוצרים **צירופי סמיכות**.

- א. מקדחה רעשנית ורוטטת הנוגעת בעצבי השן.
ב. הלייזר פותר את בעיות השיניים.
ג. באמצעות טכנולוגיית הלייזר ניתן לבצע מגוון טיפולי שיניים.

הבעה בכתב

18. אתם זקוקים לטיפול שיניים דחוף. עליכם להחליט אם תקבלו טיפול רגיל או טיפול בלייזר. באיזה טיפול תבחרו? כתבו את דעתכם ונמקו אותה באמצעות שני נימוקים. תוכלו להיעזר במידע מהטקסט. כתבו באורך 5-6 שורות.



טקסט מספר 3

החוק החדש שיוריד את הסיגריות מהמדפים/נעם שרביט

8/9/2011 – עיתון מעריב

הצעת חוק ממשלתית תנחית מכה כואבת לחברות הטבק: אסור לפרסם סיגריות ברבים, להציג חפיסות בחנויות או להחזיק אותן ליד הקופות

- 1 לאחר שהחליט בית המשפט העליון כי חברות הטבק לא יפצו את קופות החולים על נזקי
- 2 הסיגריות, יוזם כעת משרד הבריאות חוק מקיף חדש שינסה לגרום לישראלים להפסיק לעשן. על
- 3 פי הצעת החוק החדשה, שתנחית מכה כואבת על הכיס של חברות הטבק, אסור יהיה כמעט
- 4 לחלוטין לפרסם סיגריות ומוצרי עישון, לרבות בדיוטי פרי; ייאסר לקיים אירועי מכירה או שיווק
- 5 של טבק ומוצרי; ויתווספו 5 תמונות אזהרה על החפיסות.
- 6 לבעלי הפיצוציות כדאי לשים לב במיוחד: מאחר שכיום אין להם כל תמריץ לדרוש תעודת זהות
- 7 מרוכשי סיגריות העלולים להיות קטינים, החוק החדש יקבע כי כל בעל עסק או מוכר שימכור
- 8 סיגריות לקטין, ייחשב למי שהיה מודע לכך שמדובר בקטין, אלא אם יוכיח שהקטין הציג לו
- 9 תעודת זהות מזויפת.
- 10 מטרת הצעת החוק הממשלתית שפרסם משרד הבריאות לעיון הציבור היא: "להקטין את חשיפת
- 11 הציבור הישראלי לפרסומת למוצרים אלה, הגורמים למוות, תחלואה ונכות". בהצעת החוק
- 12 נכתב: "איסור מקיף על פרסומת חשוב במיוחד על מנת להגן על ילדים וצעירים מהשפעותיה של
- 13 פרסומת, המייצרת תדמית חיובית ומושכת לעישון".
- 14 איסור על פרסומת למוצרי טבק פוגע אמנם בחופש העיסוק והביטוי של חברות הטבק, אומרים
- 15 במשרד הבריאות, אולם "בהתחשב בנזקים הכבדים לבריאות הציבור וההשלכות של נזקים אלה,
- 16 האיסור הכללי המוצע הוא מידתי".
- 17 **נלחמים בפרסומות**
- 18 על פי ההצעה הממשלתית, פרסומות לסיגריות וטבק ייאסרו כמעט לחלוטין ויתרו רק באמצעות
- 19 דיוור ישיר בדואר או באינטרנט לאדם בוגר שהסכים מראש לקבל את התוכן; פרסום בתוך חנות
- 20 לממכר מוצרי טבק ועישון, בתנאי שאינו נראה מחוץ לחנות; מותר יהיה להציג בחנות דף קטן
- 21 ממדים (בגודל דף פוליו) עם רשימת מוצרי טבק ומחיריהם; מותר יהיה להפיץ פרסומת למי
- 22 שעוסק בסחר במוצרי טבק. הפטור מכל המגבלות הללו, שממנו נהנו עד כה חנויות הדיוטי פרי,
- 23 יבוטל גם הוא.
- 24 הצעת החוק החדשה תאסור על חברות הטבק גם להעניק חסות לאירועים שונים המיועדים
- 25 לצעירים, כגון מסיבות שיווק. בנוסף לכך, החוק יאסור לחלק סיגריות בחינם או בתמורה סמלית,
- 26 לרבות בגין השתתפות בסקר צרכנים, רישום ברשימת דיוור או מסירת פרטים אישיים.
- 27 אם לא די בכך, ייאסר גם למכור סיגריות בצירוף פרס או זכות השתתפות בהגרלה ולא ניתן יהיה
- 28 לערוך תחרויות ומשחקים המיועדים לקידום סיגריות מכירת מוצרי טבק.
- 29 על מנת למנוע מצב שבו הצגת מוצרי טבק למכירה תהווה פרסומת בפני עצמה, כפי שקורה כבר
- 30 היום בחנויות רבות, מוצע לאסור הצגת מוצרי טבק לראווה. מכונות הסיגריות בדרך החוצה
- 31 מהמרכולים הגדולים וליד הקופאות יצטרכו להיות לכל הפחות אטומות, כדי שלא ניתן יהיה
- 32 לראות את תכולתן.

	גם נגד נרגילות	33
הצעת החוק מבקשת להילחם גם בתופעת עישון הנרגילות בקרב צעירים. בין היתר, היא תאסור		34
שימוש בתמונות של פירות בפרסומות למוצרי הטבק לנרגילה ועל גבי האריזות שלהם.		35
בהצעת משרד הבריאות נכתב: "עישון נרגילה נפוץ היום בקרב צעירים, בין השאר מכיוון שעישון		36
נרגילה מאפשר עישון במשותף וקיימת תפיסה מוטעית, בקרב צעירים והוריהם, לגבי מידת הנזק,		37
בשונה מהמודעות הקיימת לגבי נזקי עישון סיגריות".		38
על אריזות הטבק לנרגילה מקובל להציג פירות שונים, כגון תפוח, תותים ובננות, כמייצגים את		39
טעם וניחוח עשן הטבק, והצעירים "טועים לחשוב שמדובר במוצר עישון שאינו מזיק כלל או		40
שהנזק בו קטן עד זניח, שכן פירות מומלצים לאכילה והם גם בעלי ריח נעים".		41
החוק אף יסמך את שר הבריאות לקבוע בתקנות הגבלות על שימוש בחומרי טעם של פירות או		42
שוקולד בנרגילות ובמוצרי עישון. על פי הצעת החוק, חברות הטבק והסיגריות יחויבו להעביר		43
למשרד הבריאות דיווח שנתי שיפורסם באתר האינטרנט שלו אודות רכיבי מוצרי הטבק שלהן.		44
הציבור יוכל להגיב בתוך 21 יום להצעת החוק. לאחר מכן יגבש משרד הבריאות טיוטה מעודכנת		45
נוכח ההערות, וזו תובא לדיון בוועדת השרים לענייני חקיקה, שתכריע אם הממשלה תתמוך		46
בהצעה אם לאו.		47
הצעדים הללו מצטרפים לפעולות שננקטו כבר בתקופה האחרונה נגד ציבור המעשנים, ובהן		48
העלאת מחיר הסיגריות, ואיסור עישון במקומות ציבוריים, וההחלטה כי לא יותר לכנות סיגריות		49
כ"לייט".		50



מחקר שבדי חדש שפורסם בגיליון נובמבר 2005 של עיתון רפואת הפה (Journal of Periodontology) אשר בדק את הקשר בין מחלות חניכיים והרגלי עישון נרגילה וסיגריות קבע כי עישון נרגילה פוגע בבריאות הפה והשיניים. המחקר בדק 262 איש, אשר חולקו למספר קבוצות של מעשני נרגילה ומעשני סיגריות. נבדקו מחלות חניכיים, היגינה של הפה ועששת. מתוצאות המחקר עולה כי הסיכון לעששת ומחלות חניכיים אצל מעשני נרגילה גבוה פי 5 לעומת לא מעשנים, בעוד שאצל מעשני סיגריות הסיכון היה גבוה פי 4 לעומת לא מעשנים. המחקר בוצע על ידי צוות חוקרים ממכון קרולינסקה בשטוקהולם, שוודיה.

19. מדוע חשוב לאסור פרסום של מוצרי טבק שונים? _____

20. סמנו ליד כל היגד - נכון / לא נכון **על פי המאמר**.

- א. עישון נרגילות מזיק פחות מעישון סיגריות. נכון / לא נכון
- ב. חברות הטבק והסיגריות יחויבו להעביר למשרד הבריאות אודות רכיבי מוצרי הטבק שלהם. נכון / לא נכון
- ג. ייאסר הפרסום של מוצרי טבק גם בחנויות הדיוטי פרי ובטיסות. נכון / לא נכון
- ד. הצעירים מודעים לסכנות שבעישון נרגילה. נכון / לא נכון
- ה. כל בעל עסק שימכור סיגריות לקטין ייענש. נכון / לא נכון

21. בפסקה 2 – שורה ראשונה כתוב: **”מאחר שכיום אין להם כל תמריץ לדרוש תעודת זהות...”**.

איזו מן המילים הבאות יכולה להמיר את מילת הקישור **”מאחר ש-”**. הקיפו את התשובה.

- (1) נוסף על כך
- (2) לכן
- (3) למרות זאת
- (4) כיוון ש-

22. היכן תמצאו במילון את המילים המודגשות הבאות:

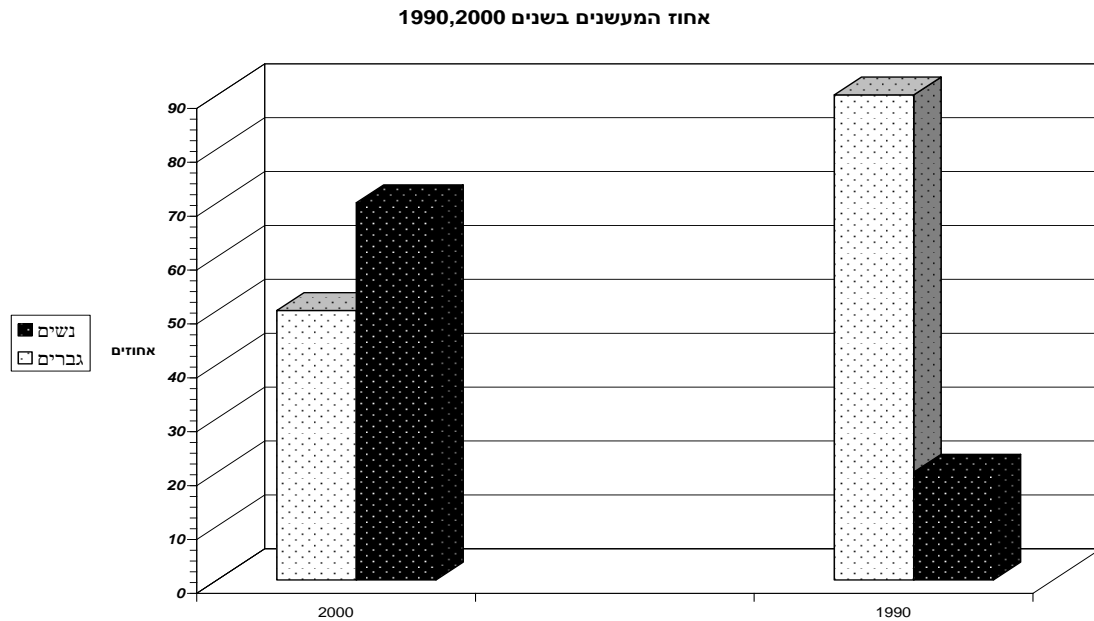
”מכונות הסיגריות בדרך החוצה **מהמרכולים** הגדולים וליד הקופאיות יצטרכו להיות לכל הפחות אטומות כדי שלא ניתן יהיה לראות את **תכולתן**”.

- (1) מהמרכולים: _____
- (2) תכולתן: _____

23. כתבו מילים **מנוגדות** למילים הבאות:

- (א) **נזק-** _____
- (ב) מקומות **ציבוריים-** _____

24. התבוננו בגרף שלפניכם. מוצגים בו נתונים על אחוזי המעשנים בשנים 1990 ו-2000.



א. כתבו מסקנה שעולה מהגרף על היחס בין אחוז הגברים המעשנים בשנת 1990 ואחוז הגברים המעשנים בשנת 2000.

ב. כתבו מסקנה שעולה מהגרף על היחס בין אחוז הנשים המעשנות בשנת 1990 ואחוז הנשים המעשנות בשנת 2000.

ג. כתבו מסקנה שעולה מהגרף על היחס בין הגברים המעשנים בשנת 1990 לבין הנשים המעשנות באותה שנה.

25. מה תפקידו של המחקר שהובא בסוף הטקסט ?
