

שם: \_\_\_\_\_ שם משפחה: \_\_\_\_\_

# חוברת קיץ בעברית

אתרזול הכנת הנקרא, מיומנויות לשון וכתובה  
לעוליס לכיתה ח'



קראו את הטקסט וענו על השאלות שאחריו.

## **כיצד משפיעים הצגים הדיגיטליים על העיניים שלנו?**



נהוג לחשוב שבעיות ראייה הן עניין בריאותי בלבד, אך למעשה מדובר גם בנטל כלכלי כבד מנשוא. משפחות רבות נאלצות להוציא אלפי שקלים בשנה על בדיקות אופטומטריסט תכופות, רכישת משקפיים יקרים, עדשות מגע ותכשירים רפואיים שונים. מעבר להוצאה הביתית, מדינת ישראל משקיעה מדי שנה תקציבי עתק במימון מערך שירותי הבריאות הציבוריים המיועדים לאבחון מוקדם של ליקויי ראייה בקרב אזרחיה. המדינה מבינה כי אבחון מוקדם בבתי הספר ובטיפות החלב יכול למנוע נזקים בלתי הפיכים שיעלו ביוקר בעתיד. קופות החולים השונות מציעות מימון נרחב למשקפיים, דבר המכביד על הקופה הציבורית ומסיט משאבים ממטרות רפואיות אחרות. כמו כן, אובדן ימי עבודה של הורים המלווים את ילדיהם לבדיקות רפואיות מייצר פגיעה עקיפה אך משמעותית במשק ובכלכלה הלאומית. הצידוד הטכנולוגי המתקדם המשמש את רופאי העיניים בבתי החולים דורש אף הוא השקעה ממשלתית אדירה ומתמדת. בסופו של דבר, הכסף הגדול שמוצא על טיפול בבעיות ראייה מדגיש מדוע מניעה והסברה הן הדרכים היעילות ביותר לצמצום ההוצאות הלאומיות והאישיות הללו.

כדי להבין כיצד מתפתחים ליקויי ראייה, יש לבחון תחילה את הסיבות המגוונות הגורמות להם מלכתחילה. הגורם הראשון והמרכזי בבעיות ראייה רבות הוא הגנטיקה והתורשה המשפחתית שעוברת אלינו ישירות מהורינו. אם שני ההורים מרכיבים משקפיים, הסיכוי של ילדיהם לפתח קוצר ראייה עולה בצורה ניכרת כבר בגיל צעיר. לצד המרכיב הגנטי, הסביבה המודרנית שבה אנו חיים משפיעה לרעה על בריאות העין בדרכים רבות. מחסור בחשיפה לאור שמש טבעי, למשל, נמצא כגורם מעכב בצמיחה תקינה של גלגל העין. תזונה לקויה שאינה כוללת מספיק ויטמינים חיוניים, כמו ויטמין A, עלולה להחליש את תאי הרשתית לאורך זמן. עבודה ממושכת מול עצמים קרובים מאוד גורמת למאמץ יתר של השרירים הפנימיים העדינים בתוך העין. כמו כן, זיהום אוויר, אבק ושהות ממושכת בחדרים ממוזגים ומייבשים תורמים ליובש כרוני ולגירויים בעיניים. חוסר מודעות לחשיבותן של בדיקות תקופתיות גורם לכך שבעיות קטנות הופכות למורכבות וקשות לטיפול. שילוב תנאים אלו יוצר סביבה מאתגרת מאוד עבור מערכת הראייה הרגישה שלנו.

**חמראים לשחייים חמראים לעתיד**  
**שותפויות מצוינות יצירתיות יחדות מנהיגות**

בשנים האחרונות מתפרסמים עוד ועוד מחקרים מדעיים המצביעים על הדרדרות דרמטית ומדאיגה בראייה של האוכלוסייה. הנתונים מראים כי שיעור הסובלים מקוצר ראייה בקרב ילדים ובני נוער זינק בעשרות אחוזים ברחבי העולם בעשורים האחרונים. חוקרים מזהירים כי אם המגמה הנוכחית תימשך, חצי מאוכלוסיית העולם תזדקק למשקפיים עד אמצע המאה ה-21. המחקרים אינם פוסחים על מבוגרים, ומראים כי גם אצלם ישנה עלייה חדה בתלונות על עייפות עיניים, טשטוש ראייה וכאבי ראש כרוניים. בארצות מפותחות מסוימות באסיה, אחוז בני הנוער הסובלים מליקויי ראייה הגיע לממדים מבהילים של כמעט תשעים אחוזים. מדענים שבדקו את המצב גילו כי הבעיה החמירה במיוחד מאז כניסת הטלפונים החכמים לחיינו בסוף העשור הראשון של המאה הנוכחית. הנתונים הסטטיסטיים מוכיחים כי הגיל שבו ילדים מתחילים להרכיב משקפיים הולך ויורד בהתמדה שנה אחר שנה. רופאי עיניים מדווחים על עלייה במספר הפניות של צעירים הסובלים מתסמונת העין היבשה, מחלה שהייתה אופיינית בעבר לקשישים בלבד. המסקנה החד-משמעית שעולה מכלל המחקרים הללו היא שמדובר במגפה עולמית שקטה שחובה לעצור בהקדם.

השינוי הגדול במצב הראייה קשור באופן ישיר לסוגי המסכים השונים שמקיפים אותנו מכל עבר בעשורים האחרונים. בעבר, המסך היחיד בבית היה מסך הטלוויזיה הגדול והמרוחק, שבו צפינו יחד רק בשעות הערב המוגבלות. בשנות התשעים נכנסו המחשבים האישיים לכל בית, והצריכו ישיבה קרובה וממושכת יותר מול מסכי המחשב השולחניים. המהפכה האמיתית התרחשה עם המצאת הסמארטפונים והטאבלטים, שהפכו את המסך לחפץ אישי ונייד שמלווה אותנו לכל מקום. כיום, ילדים ובני נוער מבליים שעות רבות מול מסכי טלפון קטנים המוחזקים במרחק קצר מאוד מהפנים. בנוסף לכך, מערכות החינוך עברו לשימוש במסכים במסגרת למידה דיגיטלית, לוחות חכמים ומחשבים ניידים אישיים בכיתות. מבוגרים משתמשים במסכי מחשב רחבים במקומות העבודה במשך שמונה שעות ביום ואף יותר מכך ברציפות. בשעות הפנאי, קונסולות המשחק ומסכי הגיימינג המתקדמים מושכים את תשומת הלב של הצעירים לזמן ממושך. זמינותם של המסכים, הזוהרים בכל שעות היממה ובכל תנאי תאורה, שינתה לחלוטין את האופן שבו העיניים שלנו פועלות.



## חמריאים לשחייים חמריאים לעתיד שותפויות חצוינות יצירתיות יזמות מנהיגות

מדענים ורופאים מצאו קשר ישיר ובלתי ניתן לערעור בין צפייה ממושכת במסכים אלו לבין ירידה באיכות הראייה. כאשר אנו מביטים במסך מקרוב, שרירי העין נאלצים להתכווץ בחוזקה כדי למקד את התמונה בצורה ברורה. החזקה של השריר במצב מכווץ זה במשך שעות ארוכות ללא הפסקה גורמת לעייפות שרירית קשה ולשחיקה. הצפייה הממושכת בטווח קצר מונעת מהעין להתרגל למיקוד בעצמים רחוקים, מה שמאיץ את התארכות גלגל העין וגורם לקוצר ראייה. בנוסף, האור הכחול הנפלט מהמסכים הדיגיטליים חודר עמוק לתוך העין ועלול לפגוע בתאים הרגישים של הרשתית. מחקרים מראים כי אנשים הצופים במסכים נוטים "לשכוח" למצמץ, ותדירות המצמץ שלהם יורדת בחצי מהקצב הנורמלי. המצמץ חיוני לפיזור אחיד של דמעות, ובלעדיו העין מתייבשת, דבר שמוביל לטשטוש ראייה זמני ולתחושת צריבה. השילוב של מאמץ שרירי, חשיפה לאור כחול ויובש קיצוני פוגע בחדות הראייה של המשתמשים הצעירים והמבוגרים כאחד. ככל שמספר שעות המסך היומי עולה, כך גדל הסיכון לנזק קבוע ומתמשך ליכולת הראייה שלכם.

מלבד הירידה בחדות הראייה, לשימוש המסיבי במסכים ישנם חסרונות בריאותיים והתנהגותיים נוספים שאי אפשר להתעלם מהם. התסמין הנפוץ ביותר של שימוש יתר במכשירים דיגיטליים הוא עייפות עיניים דיגיטלית, הגורמת לאי-נוחות קשה ולכאבים סביב הגבות. אנשים רבים חווים כאבי ראש חזקים בעורף ובמצח בעקבות הצורך המתמיד של העין להתמודד עם הבוהק של המסך. הבוהק והשתקפויות האור על גבי הצג הדיגיטלי מקשים על העין ומאלצים אותה לעבוד קשה בהרבה מהרגיל. חסרון משמעותי נוסף הוא הפגיעה באיכות השינה, שכן האור המלאכותי משבש את הפרשת הורמון המלטונין האחראי על הירדמות. שימוש במסכים בשעות החשיכה המאוחרות מטעה את המוח לחשוב שעדיין יום, ופוגע במחזור השינה הטבעי. היובש הכרוני בעיניים עלול לגרום לדלקות חוזרות ונשנות בלחמית העין ולרגישות מוגברת לאור השמש. כמו כן, הישיבה הממושכת והרכנת הראש מול המסכים הקטנים גוררות בעיות יציבה וכאבי צוואר וגב קשים. בסופו של דבר, המסכים מייצרים שרשרת של השפעות שליליות הפוגעות באיכות החיים הכללית של המשתמשים בהם.

למרות החסרונות הבריאותיים הברורים, למסכים הדיגיטליים ישנם גם יתרונות מפתיעים לראייה בהשוואה לקריאת חומרים מודפסים מסורתיים. בניגוד לספר נייר או עיתון, במסך דיגיטלי ניתן להגדיל את אותיות הטקסט בקלות רבה ובמידה הרצויה לכל קורא. יתרון זה מאפשר לאנשים בעלי לקויות ראייה או קושי במיקוד לקרוא בנוחות מבלי לאמץ את עיניהם. בנוסף, רוב המסכים המודרניים מאפשרים שליטה מלאה ברמת הבהירות וניגודיות הצבעים בהתאם לתנאי התאורה בחדר. היכולת להחליף למצב קריאה לילי המפחית את האור הכחול שומרת על העיניים מפני מאמץ מיותר בחשיכה. קריאה בספרים כרוכה לעיתים קרובות בהתמודדות עם דפים דהויים, אותיות קטנות ונייר מצהיב המקשים על הראייה. במסכים, חדות הטקסט נשארת תמיד גבוהה והרקע הלבן או השחור מותאם אישית בצורה אופטימלית לחוויית המשתמש. כמו כן, שילוב של אלמנטים ויזואליים זזים, סרטונים והמחשות גרפיות במסך עוזר להבנת הנקרא מבלי להזדקק לקריאת טקסט

**חמריאים לשחייים חמריאים לעתיד**  
**שותפויות מצוינות יצירתיות יזמות מנהיגות**

ארוך וצפוף. הנגישות המיידית של מידע רב במסך אחד מונעת את הצורך ברכישת מספר ספרים בעלי גופנים משתנים ומבלבלים.

למרבה המזל, איננו חסרי אונים מול הנזקים הפוטנציאליים, וקיימים פתרונות פשוטים ויעילים להגנה על העיניים בעת השימוש במסכים. הכלל החשוב ביותר שמומלץ על ידי רופאי עיניים בעולם הוא חוק "20-20-20" שקל מאוד לזכור וליישם. לפי חוק זה, כל עשרים דקות של צפייה במסך יש להביט למרחק של כשישה מטרים למשך עשרים שניות. הפסקה קצרה זו מאפשרת לשרירי העין המכווצים להירגע לחלוטין ולחזור למצב מנוחה טבעי ובריא. פתרון נוסף הוא הקפדה על מרחק נכון של כחמישים סנטימטרים לפחות בין העיניים לבין צג המחשב או הטלפון. כדאי להתקין בתוכנות ובמכשירים השונים מסנני אור כחול או להרכיב משקפיים מיוחדים החוסמים אור זה ביעילות. מומלץ מאוד להגביר את המודעות למצמוץ יזום במהלך העבודה או המשחק, ואף להשתמש בטיפות עיניים (דמעות מלאכותיות) במקרה של יובש. סידור נכון של התאורה בחדר, כך שלא תיווצר השתקפות על המסך, יפחית משמעותית את הבוהק המעיף. מעל הכל, הפחתת שעות המסך הכוללות ויציאה יומיומית לפעילות באור השמש הטבעי הן המפתח לשמירה על ראייה חדה.

לאור האמור, ניתן לראות כי העידן הדיגיטלי הביא עמו אתגרים בריאותיים וכלכליים מורכבים ביותר למערכת הראייה שלנו. בעיות הראייה המתרבות גורמות להוצאות כספיות אדירות למשפחות ובמקביל מכבידות על תקציב הבריאות הלאומי של המדינה כולה. ראינו כי לצד הגנטיקה, הסביבה המודרנית והשימוש במסכים ניידים ונייחים הם הגורמים המרכזיים לעלייה החדה בליקויי ראייה. המחקרים המדעיים מציגים תמונה מדאיגה של הדרדרות מתמשכת בקרב כלל שכבות הגיל בעשורים האחרונים. עם זאת, הבנו כי למסכים יש גם יתרונות טכנולוגיים המקלים על הקריאה בהשוואה לספרים המודפסים הישנים. בעזרת אימוץ הרגלים נכונים, כגון חוק המנוחה, שמירת מרחק ושימוש במסנני אור, אנו יכולים להגן על עינינו. האחריות על בריאות העיניים נמצאת בידיים של כל אחד ואחת מאיתנו בכל יום

מחדש. אם נדע לאזן את זמני הצפייה ולשמור על הכללים, נוכל ליהנות מהטכנולוגיה המופלאה מבלי לשלם מחיר רפואי כבד. עתיד הראייה של הדור הצעיר תלוי ביכולת שלנו לשנות את הרגלי הצריכה הדיגיטליים שלנו כבר עכשיו.



## השאלות

### שאלה 1

על פי הפסקה הראשונה, באילו שתי דרכים עקיפות משפיעים ליקויי הראייה של אזרחים על התקציב הציבורי ועל המשק הלאומי?

---

---

---

---

### שאלה 2

מהו הגורם המרכזי הראשון לליקויי ראייה המוזכר בפסקה השנייה?

- א. מחסור בוויטמינים חיוניים כגון ויטמין A.
- ב. עבודה ממושכת מדי מול עצמים קרובים.
- ג. הגנטיקה והתורשה המשפחתית העוברת מההורים.
- ד. שהות ממושכת בחדרים ממוזגים ומייבשים.

### שאלה 3

על פי הפסקה השנייה, אילו גורמים בסביבה המודרנית (שאינם קשורים ישירות למסכים) משפיעים לרעה על בריאות העין? ציינו שלושה גורמים.

---

---

---

---

## שאלה 4

בפסקה השלישית מצוין כי בארצות מסוימות באסיה אחוז בני הנוער הסובלים מליקויי ראייה הגיע לכ-90%. בהסתמך על הקשרים המוצגים בפסקה זו ובפסקה שאחריה, מה ניתן להסיק על אורח החיים של בני הנוער באותן מדינות?

---

---

---

---

## שאלה 5

מתוך הפסקה השלישית, מה ניתן להסיק לגבי המונח "תסמונת העין היבשה"?  
א. זוהי מחלה חדשה לחלוטין שהתפתחה רק במאה ה-21 עקב המצאת הטאבלטים.  
ב. זוהי תופעה שבעבר אפיינה בעיקר קשישים, אך כיום סובלים ממנה גם צעירים.  
ג. זהו ליקוי ראייה גנטי שלא ניתן למנוע אותו באמצעות הרגלי צפייה נכונים.  
ד. זוהי תופעה שכיחה שאינה גורמת לנזק ממשי ואינה דורשת טיפול רפואי.

## שאלה 6

בפסקה השלישית מכנים החוקרים את העלייה בליקויי הראייה בשם "מגפה עולמית שקטה". מדוע, לדעתך, נבחרו המילים "מגפה" ו"שקטה" לתיאור המצב? בססו את תשובתכם על פי המשתמע מן הכתוב.

---

---

---

---

## שאלה 7

בפסקה הרביעית מתוארת הלמידה הדיגיטלית ומערכות החינוך שעברו לשימוש במסכים בכיתות. מה ניתן להבין על פי פסקה זו לגבי שעות המסך של תלמידים כיום?

- ששעות המסך של התלמידים מוגבלות כיום בעיקר לשעות הפנאי שלהם בבית.
- שבבתי הספר מצליחים לאזן את שעות המסך של הילדים ומפחיתים את הסיכון לנזק.
- ששעות המסך של הילדים רציפות ומלוות אותם הן בזמן הלימודים והן בזמן הפנאי.
- שהשימוש במסכים בכיתות החליף לחלוטין את הצורך בשימוש בטלפונים חכמים.

## שאלה 8

מתוך הנתונים המפורטים בפסקה החמישית לגבי פעולת העין בזמן צפייה במסכים, הסבירו מדוע ישיבה ממושכת מול המחשב ללא הפסקות עלולה לגרום לטווח הארוך לקושי בראיית עצמים הממוקמים במרחק רב מהאדם.

---

---

---

---

## שאלה 9

על פי הפסקה החמישית, מהי הסיבה לכך שתדירות המצמוץ של אנשים יורדת בחצי בזמן הצפייה במסכים?

- האור הכחול הנפלט מהמסך משתק באופן זמני את שרירי העפעפיים.
- אנשים נוטים "לשכוח" למצמץ בשל הריכוז והצפייה הממושכת בטווח קצר.
- ירידת הלחות בחדרים הממוזגים מונעת מהעין את היכולת הפיזית למצמץ.
- שרירי העין מתארכים יתר על המידה ומקבעים את העין במצב פתוח.

**חמריים לשחייים חמריים לעתיד**  
**שותפויות חצוינות יצירתיות יחזות מנהיגות**

## שאלה 10

בפסקה השישית מתוארות השפעות כגון כאבי צוואר, כאבי גב ופגיעה בהפרשת המלטונין. מה משתמע מכך על מידת השפעתם של הצגים הדיגיטליים על גוף האדם בכללותו, מעבר למערכת הראייה בלבד?

---

---

---

---

## שאלה 11

מן הפסקה השישית מתואר כי הבוהק והשתקפויות האור על גבי הצג מאלצים את העין "לעבוד קשה בהרבה מהרגיל". מה משתמע מכך?

א. שהורדת רמת הבהירות של המסך או שימוש במסננים יכולים להקל על מאמץ העין.

ב. שקריאה במסכים באור שמש מלא היא המצב האופטימלי לבריאות הראייה.

ג. שהעין אינה מסוגלת להתמודד כלל עם אור, גם אם מדובר באור שמש טבעי.

ד. שהבוהק הדיגיטלי משפיע לטובה על חדות הראייה לטווח הארוך.

## שאלה 12

יובל הוא סטודנט הלומד שעות רבות ביום למבחנים באמצעות המחשב הנייד והטלפון הנייד. הוא מתלונן על כאבי ראש חזקים בשעות הערב ועל קושי להירדם בלילה. בהסתמך על המידע שבטקסט, הכלילו את תסמיניו של יובל לתופעות הרפואיות המתאימות, והסבירו מה גורם להן.

---

---

---

---

### שאלה 13

רוני מעוניין ליישם את המלצות הרופאים להפחתת עייפות השרירים בעינו בזמן העבודה על המחשב במשרד.

איזה מהצעדים הבאים מהווה יישום נכון של חוק "20-20-20"?

- א. להביט במסך במשך 20 דקות ברציפות, ואז לעצום את העיניים ל-20 דקות מלאות.
- ב. בכל 20 דקות, להפנות את המבט מהמסך לעבר חפץ מרוחק (כ-6 מטרים) למשך 20 שניות.
- ג. להתרחק מהמחשב למרחק של 20 סנטימטרים ולעבוד כך במשך 20 שעות בשבוע.
- ד. להשתמש בטיפות עיניים 20 פעמים ביום, במרווחי זמן קבועים של 20 דקות.

### שאלה 14

חברה מסחרית פיתחה אפליקציה חדשה לקריאת ספרים, המאפשרת לקורא להגדיל את הגופן, לשנות את הרקע לשחור ולהפחית את האור הכחול בשעות הלילה. לאיזו קטגוריה בטקסט ניתן להכליל פיתוח זה?

- א. לסוגי הנזקים ההתנהגותיים הנגרמים מחשיפה ממושכת לבוהק הדיגיטלי.
- ב. ליתרונות הטכנולוגיים של המסכים המקלים על הקריאה בהשוואה לספר המודפס.
- ג. לשיטות הטיפול הרפואיות במחלות עיניים כרוניות הממומנות על ידי המדינה.
- ד. לגורמים הסביבתיים המודרניים המשפיעים לרעה על מבנה גלגל העין.

### שאלה 15

לאור פתרונות ההגנה המוצעים בפסקה השמינית, הציעו תוכנית פעולה יישומית הכוללת שלושה צעדים עבור הנהלת בית ספר שהחליט לעבור ללמידה דיגיטלית מלאה באמצעות טאבלטים, במטרה לשמור על בריאות עיני התלמידים.

---

---

---

---

---

## שאלה 16

כותב הטקסט מציג בפסקה השביעית יתרונות מפתיעים של המסכים הדיגיטליים על פני ספרים מודפסים. האם, לדעתכם, הצגת יתרונות אלו מחלישה את הטענה המרכזית של הטקסט בדבר נזקי המסכים, או שמא היא תורמת לאמינותו של הכותב? נמקו את עמדתכם.

---

---

---

---

---

---

---

---

## שאלה 17

כותב הטקסט בוחר לסיים את המאמר במשפט המופנה אל הקוראים: "עתיד הראייה של הדור הצעיר תלוי ביכולת שלנו לשנות את הרגלי הצריכה הדיגיטליים שלנו כבר עכשיו". מהי מטרתו העיקרית בניסוח זה?

- להטיל את כל האשמה על בני הנוער עצמם, שאינם מקשיבים להוראות הרופאים.
- לעודד את חברות הטכנולוגיה לייצר מסכים זולים יותר עבור משפחות מעוטות יכולת.
- להניע את הקוראים לפעולה מתוך תחושת אחריות אישית והבנת ההשלכות לעתיד.
- לסיים את הטקסט בנימה פסימית המבהירה כי הנזק לעיניים הוא כבר בלתי הפיך.



## שאלה 19

במשפט: "העידן הדיגיטלי הביא עמו אתגרים בריאותיים וכלכליים...", מהו חלק הדיבר של המילה "בריאותיים"?

- א. שם עצם
- ב. פועל
- ג. שם תואר
- ד. מילת יחס

## שאלה 20

במשפט: "בעיות הראייה המתרבות גורמות להוצאות כספיות אדירות למשפחות...", מהו תפקידן הדקדוקי (חלק הדיבר) של המילים "גורמות" ו"להוצאות" (לפי הסדר)?

- א. פועל, שם עצם
- ב. שם תואר, פועל
- ג. שם עצם, מילת קישור
- ד. פועל, שם תואר

## שאלה 21

במשפט: "המחקרים המדעיים מציגים תמונה מדאיגה של הדרדרות מתמשכת בקרב כלל שכבות הגיל...", לאיזה חלק דיבר שייכת המילה "הדרדרות"?

- א. פועל
- ב. שם פעולה (שם עצם)
- ג. שם תואר
- ד. מילת יחס

## שאלה 22

במשפט: "אם נדע לאזן את זמני הצפייה ולשמור על הכללים, נוכל ליהנות מהטכנולוגיה המופלאה...", המילה "אם" היא:

- א. מילת יחס
- ב. שם תואר
- ג. מילת קישור
- ד. פועל

## שאלה 23

במשפט: "השימוש במסכים ניידים ונייחים הם הגורמים המרכזיים...", המילים "ניידים" ו"נייחים" הן:

- א. שמות עצם
- ב. פעלים
- ג. שמות תואר
- ד. כינויי גוף

## שאלה 24

לפניכם שלושה פעלים מן הטקסט:

- מצביעים (פסקה 3)
- נאלצים (פסקה 5)
- משתמשים (פסקה 4)

ציינו את הבניין של כל אחד מן הפעלים הללו (מומלץ להעביר לצורת עבר נסתר/הוא).

- \_\_\_\_\_ מצביעים - בניין-
- \_\_\_\_\_ נאלצים - בניין-
- \_\_\_\_\_ משתמשים - בניין-

## שאלה 25

לפניכם צירוף הסמיכות: "רופא עיניים" (מתוך הפסקה הראשונה).

כתבו את הצירוף בצורת רבים-מיוזע.

## שאלה 26

לפניכם הצירופים הבאים מן הטקסט: "תנאי תאורה" (פסקה 4), "צג מחשב" (פסקה 8).

הפכו את שני הצירופים הללו לצורת יחיד-מיוזע (הוספת ה' הידוע בלבד).

---



---

## שאלה 27

לפניכם שמות פועל מתוך פסקה 7. כתבו לכל שם פועל, שם פעולה ופועל מתאים בעבר נסתר (הוא אתמול). היעזרו בדוגמה.

| שם פועל | שם פעולה | פועל עבר נסתר |
|---------|----------|---------------|
| להגדיל  | הגדלה    | הגדיל         |
| לאמץ    |          |               |
| לקרוא   |          |               |
| להחליף  |          |               |

## שאלה 28

**בפסקה הראשונה נכתב:** "...קופות החולים השונות מציעות מימון נרחב למשקפיים, דבר המכביד על הקופה הציבורית ומסיט משאבים ממטרות רפואיות אחרות."

למה או לאיזה היגד מכוון המאזכר "דבר" במשפט זה? \_\_\_\_\_

## שאלה 29

**בפסקה השישית נכתב:** "...הבוהק והשתקפויות האור על גבי הצג הדיגיטלי מקשים על העין ומאלצים אותה לעבוד קשה בהרבה מהרגיל... כמו כן, הישיבה הממושכת והרכנת הראש מול המסכים הקטנים גוררות בעיות יציבה וכאבי צוואר וגב קשים. בסופו של דבר, המסכים מייצרים שרשרת של השפעות שליליות הפוגעות באיכות החיים הכללית של המשתמשים בהם."

למה הכוונה במילים "אותה" ו "בהם"?

\_\_\_\_\_ אותה-

\_\_\_\_\_ בהם-

**חמריים לשחייים חמריים לעתיד**  
**שותפויות חצוינות יצירתיות יזמות מנהיגות**



## הטבע העירוני

### והאחריות שלנו כלפי חיות הרחוב

כאשר אנו פוסעים ברחובות העיר הסואנים, קל לשכוח שאנו חולקים את המרחב העירוני עם מגוון עצום של בעלי חיים מרתקים. אם נפקח את עינינו, נגלה מערכת אקולוגית עשירה ותוססת המתקיימת ממש מתחת לאפנו, בין בנייני הבטון והכבישים המהירים. חתולי הרחוב הם כמובן הדיירים המוכרים והבולטים ביותר, כשהם מדלגים בין חצרות ומחפשים מחסה בפינות שקטות. לצדם, ניתן לפגוש להקות של יונים המלקטות פירורי מזון על המדרכות, ועורבים המביטים בנו ממרומי עמודי החשמל. בשעות הערב והלילה, המדרכות מתמלאות בקיפודים קטנים המדשדשים בין השיחים בחיפוש אחר חרקים. בערים רבות בישראל, תנים וקיפודים הפכו לחלק בלתי נפרד מהנוף הלילי, כשהם מחפשים שאריות מזון שהשאירו בני האדם. גם דרורים צייצניות ותוכים צבעוניים שמילאו את העצים מוסיפים קולות וצבעים לחיים האורבניים. עטלפי פירות חולפים בשמי הלילה במהירות, וצפרדעים מקרקרות לעיתים בשוליות חורפיות או בבריכות נוי. כל בעלי החיים הללו מצאו דרך ייחודית להסתגל לחיים לצד האדם, והם הופכים את העיר למקום חי ומגוון בהרבה.

כדי להבין את חייהם של יצורים אלו, כדאי לערוך השוואה מרתקת בין חיות מחמד מבויתות לבין חיות בר עירוניות. הביות הוא תהליך היסטורי ארוך שבו בני האדם שינו את תכונותיהם של בעלי החיים כדי שיתאימו לחיים משותפים. הכלבים, למשל, הם הדוגמה הקלאסית לביות מלא, שכן הם תלויים בנו לחלוטין לצורך מזון, הגנה, טיפול רפואי ואפילו יציאה לטיול. לעומתם, חתולי הרחוב מייצגים מצב ביניים מרתק, שבו הם שומרים על יצרים פראיים ועל יכולת הישרדות עצמאית גבוהה. בעוד שכלב ביתי יתקשה מאוד לשרוד לבדו ברחוב ללא בעלים, חתול הרחוב פיתח כישורי ציד והתמצאות מדהימים בסביבה האורבנית. חיות בר עירוניות אחרות, כמו הקיפודים או התנים, מעולם לא עברו ביות והן חיות בעיר פשוט מפני שהיא מציעה להן שפע של משאבים. בעוד חיות הבית מוגנות בתוך דירות ממוזגות, חיות הבר והרחוב נאלצות להתמודד עם סכנות הדרכים ופגעי מזג האוויר באופן יומיומי. ההבדלים הללו מעצבים את האופי, את ההתנהגות ואת דרכי התקשורת של כל חיה עם סביבתה.

## חמריאם לשחייים חמריאם לעתיד שותפויות חצוינות יצירתיות יחזות מנהיגות

אם ננסה לאמץ את נקודת מבטם של בעלי החיים, נגלה כי לחיים בבית מוגן ישנם יתרונות אדירים בהשוואה לחיי הרחוב. חיה המתגוררת בבית נהנית מאספקה קבועה ובטוחה של מזון איכותי ומים נקיים, מבלי שתצטרך להתאמץ או להילחם עליהם. היא מוגנת מפני פגעי מזג האוויר, כמו הגשמים העזים והקור של החורף, או עומס החום הקיצוני והחם של הקיץ. בבית, בעלי החיים מוגנים לחלוטין מפני סכנת הדריסה על ידי מכוניות, שהיא גורם המוות המרכזי של חיות בררחוב. טיפול רפואי זמין, חיסונים ותרופות מונעים מהן לסבול ממחלות קשות ומטפילים מציקים. בנוסף, חיות הבית זוכות לחום, אהבה, ליטופים ותחושת ביטחון פסיכולוגית מצד הבעלים שלהן. חתול בית, למשל, יכול לישון שעות ארוכות בשלווה על ספה רכה מבלי לחשוש מפני תקיפה של חיה אחרת. המשאבים הזמינים הללו מאפשרים לחיות הבית להגיע לתוחלת חיים ארוכה בהרבה מזו של קרוביהן החיים בחוץ.

מנגד, כאשר בוחנים את תהליך הביות מזווית הראייה של החיה, ניתן למצוא גם חסרונות לא מבוטלים לעומת חיי החופש בררחוב. חיות בר וחתולי רחוב נהנים מחופש תנועה מוחלט ומאוטונומיה מלאה על חייהם ועל החלטותיהם היומיומיות. חתול רחוב יכול לשוטט למרחקים, לחקור טריטוריות חדשות, לטפס על עצים גבוהים ולצוד לפי האינסטינקטים הטבעיים שלו. לעומת זאת, חיות הבית סגורות לרוב בין ארבעה קירות, וחייהן מוכתבים לחלוטין על ידי לוח הזמנים של בני האדם. חתול בית עלול לסבול משעמום כרוני, מחוסר גירויים ומחוסר פעילות גופנית, דבר המוביל לעיתים קרובות להשמנת יתר ולבעיות התנהגות. המרחב המוגבל מונע מהן לבטא התנהגויות טבעיות כמו סימון טריטוריה רחבה או מפגשים חברתיים ספונטניים עם בני מינן. חיות הרחוב, למרות הסיכונים, חוות חיים מלאי ריגושים, אתגרים מנטליים וקשר ישיר עם עולם הטבע והסביבה. לפיכך, המחיר של ביטחון בתוך הבית הוא לעיתים קרובות ויתור על החופש ועל היצרים הפראיים המולדים של בעל החיים.

האתגר הגדול ביותר עבור חיות הבר והרחוב בעיר מגיע עם הגעתם של חודשי הקיץ הלוהטים והחמים. הקיץ הישראלי מתאפיין בטמפרטורות גבוהות במיוחד ובאחוזי לחות מעיקים, ההופכים את השהות בחוץ למאבק הישרדות אמיתי. מקורות המים הטבעיים בעיר, כמו שלוליות או תעלות, מתייבשים לחלוטין ומותירים את החיות ללא טיפת מים לשתייה. חתולים וכלבים משוטטים מסתובבים שעות ארוכות בחיפוש אחר מים, וסובלים מהתייבשות חמורה, מתשישות וממכות חום קטלניות. המדרכות והכבישים העשויים אספלט מתחממים לטמפרטורות קיצוניות וגורמים לכוויות קשות בכפות הרגליים העדינות של בעלי החיים. בנוסף, בעונת הקיץ ישנו זינוק במספר הפרעושים והקרציות, המציקים לחיות, מחלישים את גופן ומעבירים מחלות זיהומיות. חוסר היכולת למצוא צל קריר ומחסה מפני השמש היוקדת בין מבני הבטון מחמיר את המצב עוד יותר. החום הכבד גורם גם למזון שנמצא באשפתות להירקב במהירות, מה שמקשה על מציאת אוכל ראוי למאכל ומסכן את החיות בהרעלות קיבה.

**חמריאים לשחייים חמריאים לעתיד**  
**שותפויות חצוינות יצירתיות יזמות מנהיגות**

למרבה המזל, ישנן דרכים פשוטות ונגישות שבהן כל אחד מאיתנו יכול לעזור לבעלי החיים לעבור את הקיץ בשלום. הפעולה החשובה והמשמעותית ביותר היא הנחת קעריות מים נקיים וטריים בפינות מוצלות ברחוב ובגינות הציבוריות. מומלץ להחליף את המים בכל יום כדי למנוע הצטברות של חיידקים או דגירת יתושים, ולדאוג שהקעריות יהיו יציבות. אפשר להשאיר גם מעט מזון יבש לחתולים בנקודות האכלה קבועות, הרחק מהכביש הסואן ומסכנות תנועה. אם אתם מבחינים בחתול או בחיה תשושה, חשוב להעניק להם צל באופן מיידי ולפנות לעזרה או למוקד העירוני. בעלי גינות יכולים להשאיר את הממטרות פועלות למשך מספר דקות כדי לצנן את האדמה ולאפשר לציפורים ולקיפודים לשתות. כדאי לבדוק מתחת לרכבים לפני שמתניעים, שכן חתולים רבים מחפשים שם מסתור מפני השמש היוקדת והחמה. שיתוף פעולה של כל תושבי השכונה ביצירת רשת של נקודות מים יכול להציל מאות בעלי חיים ממוות בטוח.

מעבר להיבט ההומניטרי, ישנן סיבות רבות מדוע כדאי ורצוי לעזור לחיות הרחוב הללו במהלך השנה ובקיץ בפרט. עזרה לבעלי חיים מפתחת אצלנו, בני הנוער והמבוגרים, תכונות חשובות כמו חמלה, אמפתיה, רגישות וערך של ערבות הדדית. כאשר אנו דואגים ליצור חלש מאיתנו, אנו הופכים לאנשים טובים יותר, אחראיים יותר ומחוברים יותר לסביבה שבה אנו חיים. מבחינה מעשית, חתולי רחוב בריאים ושבעים מהווים קו הגנה מצוין עבור השכונה שלנו מפני מזיקים שונים. חתולים הם ציידים טבעיים והם מרחיקים מהבתים ומחצרות העיר עכברים, חולדות, נחשים ותיקנים מטרדים. בנוסף, המפגש היומיומי עם חתול שמחכה לקצרת המים שלו מייצר תחושת סיפוק אדירה ושמחה בלב המסייעים. עשיית מעשה טוב למען האחר, גם אם מדובר בבעל חיים, הוכחה מחקרית כגורם המפחית לחץ ומשפר את מצב הרוח. העזרה הזו יוצרת סביבה עירונית נעימה, הרמונית ובטוחה יותר, שבה בני האדם ובעלי החיים חיים בדו-קיום מבורך.



**חמריאים לשחייים חמריאים לעתיד**  
**שותפויות חצוינות יצירתיות יזמות מנהיגות**

מי שרוצה לקחת את הסיוע צעד אחד קדימה, יכול להשתלב בעולם המופלא של התנדבות בעמותות למען בעלי חיים. בישראל פועלות עמותות רבות, כמו "תנו לחיות לחיות", "צער בעלי חיים" וארגונים מקומיים, המבוססות כמעט לחלוטין על מתנדבים. העמותות הללו מצילות חיות פצועות, מטפלות בהן במרפאות ומשקיעות מאמצים אדירים במציאת בתים מאמצים עבורן. התנדבות בעמותה יכולה לכלול האכלת גורים, ניקוי תאים, טיול עם כלבים, או עזרה בארגון ימי אימוץ מיוחדים. דרך הפעילות הזו, המתנדבים לומדים מקרוב על עולמם של בעלי החיים ורוכשים ידע מקצועי וכלים טיפוליים יקרי ערך. בני נוער רבים מוצאים בהתנדבות זו הזדמנות נפלאה לעשייה חברתית משמעותית, הפגת בדידות ויצירת חברויות חדשות עם

אנשים בעלי ערכים דומים. העמותות משמשות גם כגוף הסברתי וחינוכי החותר לשינוי חוקים ושיפור מעמדם של בעלי החיים במדינה. ההתנדבות היא הוכחה לכך שכל אדם, בכל גיל, יכול לחולל שינוי אמיתי ולהציל חיים של יצור חסר ישע.



המאמר שלפנינו מבהיר כי המרחב העירוני שייך לכולנו, בני אדם ובעלי חיים כאחד, החיים אלו לצד אלו.

ראינו כי הרחובות מלאים בחיות בר עירוניות ובחתולים שפיתחו דרכים מדהימות להסתגל לחיים המודרניים והמאתגרים בעיר. הבנו את ההבדלים המורכבים בין חיות הבית המוגנות לבין חיות הרחוב החופשיות, על היתרונות והחסרונות של כל סגנון חיים. חודשי הקיץ החמים מציבים בפני חיות החוץ קשיים עצומים ומסכני חיים, בעיקר בשל המחסור במים זמינים ובצל. למרות זאת, בעזרת פעולות פשוטות כמו הנחת קעריות מים, אנו יכולים להקל על סבלן בצורה משמעותית ביותר. הסיוע הזה לא רק מציל את החיות ומסייע באיזון המערכת האקולוגית, אלא גם מעשיר את עולמנו הפנימי ומפתח בנו חמלה. התנדבות בעמותות היא דרך נפלאה להרחיב את המעורבות ולתרום לקהילה ולבעלי החיים בצורה ממוסדת ורחבה. האחריות על בריאותן ורווחתן של חיות הרחוב נמצאת בידיים שלנו, וביכולתנו להפוך את העיר למקום טוב ומזמין יותר עבור כולן.

## השאלות

### שאלה 1

אילו בעלי חיים, לפי הפסקה הראשונה, פוקדים את מדרכות העיר בעיקר בשעות הערב והלילה?

א. יונים ועורבים.

ב. דרורים ותוכים צבעוניים.

ג. קיפודים ותנים.

ד. חתולי רחוב ועטלפי פירות.

### שאלה 2

על פי הפסקה החמישית, מהן שלוש סכנות שונות או קשיים עימם מתמודדות חיות הרחוב במהלך חודשי הקיץ הלוהטים?

---

---

---

---

---

---

### שאלה 3

מדוע חתולי הרחוב מוגדרים בטקסט כ"מצב ביניים מרתק" בהשוואה לכלבים?

א. מכיוון שהם זקוקים לטיפול רפואי וחיסונים בדיוק כמו כלבי בית, אך מעדיפים לישון בחוץ.

ב. מכיוון שהם שומרים על אינסטינקטים פראיים וכישורי ציד, בניגוד לכלבים התלויים באדם לחלוטין.

ג. מכיוון שהם עברו תהליך ביות מלא ארוך יותר מאשר הכלבים.

ד. מכיוון שהם חיים רק בתוך דירות ממוזגות אך יוצאים לצוד בלילה.

### שאלה 4

בפסקה הרביעית מתוארים החסרונות של חיי חיות המחמד בתוך הבית. בהסתמך על פסקה זו, מה עלול לגרום לחתול בית לפתח בעיות התנהגות או השמנת יתר?

---

---

---

---

---

---

## שאלה 5

מה משתמע מהמשפט: "חתולי רחוב בריאים ושבעים מהווים קו הגנה מצוין עבור השכונה שלנו"?

א. חתולי רחוב שאינם רעבים תוקפים פחות את תושבי השכונה ועוברי האורח.

ב. אם נדאג להאכיל ולספק מים לחתולים, הם יישארו חיוניים וימשיכו להרחיק מזיקים באופן טבעי.

ג. חתולים שבעים נובחים ומזהירים את התושבים מפני הגעתם של זרים או גנבים.

ד. ככל שיש יותר חתולים שבעים, כך העירייה משקיעה פחות כסף בהדברת מזיקים.

## שאלה 6

מתוך הפסקה השישית המפרטת את דרכי העזרה לחיות, מה ניתן להבין על רמת המודעות או תשומת הלב הנוכחית של מרבית בני האדם לחיות הרחוב בחיי היום-יום?

---

---

---

---

---

---

## שאלה 7

איזה מההיגדים הבאים מייצג בצורה המיטבית את הרעיון המרכזי של המאמר כולו?

א. תהליך הביות ההיסטורי פגע בחופש של בעלי החיים, ולכן עדיף להחזיר את כל חיות הבית לטבע העירוני.

ב. הקיץ הישראלי קשה מאוד, והעירייה היא הגוף היחיד שצריך לשאת באחריות לרווחת בעלי החיים.

ג. המרחב העירוני הוא מערכת אקולוגית משותפת, ולבני האדם יש אחריות מוסרית ומעשית לסייע לחיות הרחוב ולחיות לצדן בדו-קיום.

ד. התנדבות בעמותות כמו "תנו לחיות לחיות" היא הדרך היחידה שבה בני נוער יכולים לפתח אמפתיה וחמלה.

## שאלה 8

דמיינו שבית הספר שלכם מחליט להוביל פרויקט חברתי בהשראת המאמר. הציעו יוזמה מעשית אחת שניתן לבצע בשטח בית הספר או בשכונה הסמוכה כדי ליישם את הנאמר בטקסט, והסבירו כיצד היא תתרום לחיות או לקהילה.

---

---

---

---

---

---

## שאלה 9

כותב המאמר טוען כי "עשיית מעשה טוב למען האחר, גם אם מדובר בבעל חיים, הוכחה מחקרית כגורם המפחית לחץ". איזו מבין העמדות הבאות מביעה הסכמה עם פרשנות זו?

א. העזרה לחיות היא בעיקר נטל כלכלי ופיזי שמגביר את הלחץ היומיומי של התושבים בשכונה.

ב. הדאגה ליצור חלש מאפשרת לנו לצאת מעצמנו, לחוות סיפוק מיידי ולשפר את הרווחה הנפשית שלנו.

ג. מחקרים מראים שרק טיפול בחיות מחמד ביתיות משפר את מצב הרוח, ולא חיות רחוב.

ד. עדיף להשקיע את המאמצים בהפחתת לחץ באמצעות פעילות ספורטיבית ולא באמצעות טיפול בחיות.

## שאלה 10

במאמר מוצגים היתרונות והחסרונות של חיי החופש ברחוב לעומת החיים המוגנים בבית. לו הייתם יכולים לשאול חתול רחוב לדעתו, איזה סגנון חיים לדעתכם הוא היה בוחר? נמקו את תשובתכם על סמך טיעונים מתוך הטקסט או מעולמכם.

---

---

---

---

---

---

## שאלה 11

בפסקה הראשונה נכתב: "כאשר אנו פוסעים ברחובות העיר הסואנים..."

מהי המילה המדויקת ביותר שניתן לכתוב במקום המילה "פוסעים" בהקשר זה?

- א. רצים
- ב. צועדים
- ג. חולמים
- ד. מתבוננים

## שאלה 12

בפסקה הרביעית נכתב: "לעומת זאת, חיות הבית סגורות לרוב בין ארבעה קירות, וחייהן מוכתבים לחלוטין על ידי לוח הזמנים של בני האדם". מה משמעות המילה "מוכתבים" בהקשר זה?

- א. נקראים בקול רם
- ב. נכתבים במחברת
- ג. נקבעים ונכפים מלמעלה
- ד. משתנים במהירות

### שאלה 13

בפסקה השביעית נכתב: "העמותות משמשות גם כגוף הסברתי וחינוכי החותר לשינוי חוקים...".

הסבירו במילים שלכם (או באמצעות מילה נרדפת) למה מתכוון הכותב במילה "הסברתי" בהקשר של פעילות העמותה.

---

---

---

---

### שאלה 14

בפסקה השנייה נכתב: "...חיות הבר והרחוב נאלצות להתמודד עם סכנות הדרכים ופגעי מזג האוויר באופן יומיומי. ההבדלים הללו מעצבים את האופי...".

למה מתייחס האזכור "ההבדלים הללו"?

א. להבדלים בין סכנות הדרכים לבין פגעי מזג האוויר.

ב. להבדלים בין חיות הבית המוגנות לבין חיות הבר והרחוב המתמודדות עם קשיים וסכנות.

ג. להבדלים שבין האופי להתנהגות של חתולי הרחוב.

ד. להבדלים בין עונות השנה (קיץ וחורף) בעיר.

### שאלה 15

בפסקה השלישית נכתב: "היא מוגנת מפני פגעי מזג האוויר... היא מוגנת לחלוטין מפני סכנת הדריסה...".

למי מתייחסת המילה "היא"?

א. לחיה המתגוררת בבית מוגן

ב. לחיית בר עירונית

ג. לספת הבית הרכה

ד. לסכנת הדריסה

### שאלה 16

בפסקה השישית נכתב: " כדאי לבדוק מתחת לרכבים לפני שמתניעים, שכן חתולים רבים מחפשים שם מסתור מפני השמש היוקדת והחמה...".

להיכן הכוונה במילה "שם" במשפט זה? \_\_\_\_\_

### שאלה 17

מהו חלק הדיבר של המילה "במהירות" במשפט: "עטלפי פירות חולפים בשמי הלילה במהירות"?

א. שם עצם

ב. תואר הפועל

ג. פועל

ד. שם תואר

## שאלה 18

מהו חלק הדיבר של המילה "צבעוניים" במשפט: "ותוכים צבעוניים שמילאו את העצים?"

א. שם תואר

ב. פועל

ג. מילת יחס

ד. שם עצם

## שאלה 19

לפניכם המשפט: "הנחת קעריות מים נקיים וטריים בפינות מוצלות ברחוב היא פעולה חשובה."

זהו וכתבו מהו חלק הדיבר (שם עצם / שם תואר / פועל / מילת יחס) של המילים הבאות מתוך המשפט:

קעריות: \_\_\_\_\_

נקיים: \_\_\_\_\_

ב' (האות ב' שבמילה בפינות): \_\_\_\_\_

## שאלה 20

מהו הבניין של הפועל "מִפְחִית" במשפט: "הוכחה מחקרית כגורם המפחית לחץ" (פסקה שישית)?

א. בניין קל (פעל)

ב. בניין פיעל

ג. בניין הפעיל

ד. בניין התפעל

## שאלה 21

מהו הבניין של הפועל "נִפְלָצוּת" במשפט: "חיות הבר והרחוב נאלצות להתמודד..." (פסקה שנייה)?

א. בניין נפעל

ב. בניין נפעל

ג. בניין הפעיל

ד. בניין קל (פעל)

## שאלה 22

בפסקה השישית נכתב: "מי שרוצה לקחת את הסיוע צעד אחד קדימה, יכול לְהִשְׁתַּלֵּב בעולם המופלא...".

מהו שורש הפועל להשתלב? \_\_\_\_\_

באיזה בניין נמצא פועל זה? \_\_\_\_\_



## אתרים וסרטונים מומלצים!

[איך להתכונן למבחן?](#)

[איך לענות על שאלות בהבנת הנקרא?](#)

[מבנה מאמר טיעון](#)

[טיעון 23FM](#)

[סיכום טקסט](#)

[משחק חלקי דיבור](#)

[שמות פועל ושמות פעולה](#)

[משחק מילים וצירופים](#)

[משמעות הבניינים 23FM](#)

