

מבחן מסכם בלשון – כיתה ו' • רמה בסיסית

משך המבחן: 90 דקות • סך הבול 100 נקודות • קראו את הטקסט בעיון וענו על כל השאלות.

טבלת ניקוד		
חלק	ניקוד מרבי	ניקוד שהתקבל
חלק א: הבנת הנקרא וסיכום	40	
חלק ב: ידע לשוני	35	
חלק ג: הבעה בכתב	25	
סה"כ	100	

חלק א: הבנת הנקרא וסיכום (40 נק')

הלילה העמוס של המוח *

- 1 | רובנו חושבים על השינה כעל זמן מבוזבז: שעות ארוכות שבהן אנחנו לא לומדים, לא משחקים ולא פוגשים חברים. אבל חוקרי שינה מסבירים שהלילה הוא אחד הזמנים העמוסים ביותר של הגוף, ובמיוחד של המוח. יש אפילו מי שמתגאים בכך שהם ישנים מעט ומספיקים יותר.
- 5 | בזמן השינה המוח אינו כבה. הוא ממיינ את מה שלמדנו במשך היום: פרטים חשובים נשמרים בזיכרון לטווח ארוך, ופרטים מיותרים נמחקים. במחקרים רבים נמצא שתלמידים שישנו היטב אחרי שיעור זכרו את החומר טוב יותר מתלמידים שנשארו ערים עד מאוחר. גם הגוף מנצל את הלילה: השרירים מתאוששים מן המאמץ, והורמון הגדילה מופרש בעיקר בשעות השינה העמוקה.
- 10 | ומה עם החלומות? רוב החלומות מופיעים בשלב שינה מיוחד, שבו העיניים זזות במהירות מתחת לעפעפיים. מדענים עדיין חלוקים בשאלה מה תפקידם, אבל רבים מהם סבורים שהחלומות קשורים לעיבוד של רגשות ושל חוויות מן היום שעבר. מי שמתעורר באמצע השלב הזה זוכר בדרך כלל את החלום היטב.
- 14 | כמה שעות צריך לישון? התשובה תלויה בגיל. תינוקות ישנים רוב היממה, ואילו מבוגרים מסתפקים בדרך כלל בשבע עד תשע שעות. ילדים בגיל בית הספר היסודי זקוקים לתשע עד שתים עשרה שעות שינה בכל לילה, ומתבגרים – לשמונה עד עשר שעות. בפועל, ילדים רבים ישנים הרבה פחות מזה.

18 | מה גוזל מאיתנו את השינה? אחד הגורמים העיקריים הוא המסכים. האור שבוקע מן הטלפון ומן המחשב מטעה את המוח, והוא «חושב» שעדיין יום. כתוצאה מכך הגוף מתעכב בהפרשת החומר שגורם לנו להרגיש עייפים, וההירדמות נדחית. גם ההתראות שקופצות באמצע הלילה מעירות אותנו שוב ושוב. גם משקאות ממותקים שיש בהם קפאין, ארוחה כבדה לפני השינה וחדר רועש מקשים על המנוחה.

23 | חוסר שינה אינו רק עניין של פיהוקים. ילד עייף מתקשה להתרכז בשיעור, נעשה עצבני ונוטה להתווכח, ואף נפגע לעיתים קרובות יותר מכיוון שתגובותיו איטיות. כשהעייפות נמשכת שבועות, היא עלולה לפגוע גם במערכת החיסון. מחקרים מצאו גם קשר בין שינה קצרה לבין אכילה מרובה של מזון מתוק, כי הגוף העייף מחפש אנרגיה מהירה.

27 | החדשות הטובות הן שאפשר לשפר את השינה בצעדים פשוטים: ללכת לישון ולקום בשעות קבועות, גם בסוף השבוע; להניח את המסכים בצד שעה לפני השינה; להחשיך את החדר; ולקרוא ספר מודפס במקום לגלול ברשתות. כדאי לזכור שהשינה איננה הפסקה מן החיים, אלא חלק חיוני מהם.

* נכתב על ידי רחלי עמרני, 2015. מתוך הקובץ «סיפורים מן החצר».

1 איתור מידע: בחרו את התשובה הנכונה. (8 נק')

א. מה עושה המוח בזמן השינה, לפי שורות 5–9?

- הוא כבה לגמרי
- הוא ממיין את מה שלמדנו ושומר את החשוב
- הוא לומד חומר חדש
- הוא מפריש קפאין

ב. לפי שורות 14–17, כמה שעות שינה צריכים ילדים בגיל בית הספר היסודי?

- שש עד שמונה
- שבע עד תשע
- תשע עד שתים עשרה
- יותר משש עשרה

ג. לפי שורות 5–9, מתי מופרש בעיקר הורמון הגדילה?

- בזמן ארוחת הבוקר
- בשעות השינה העמוקה
- בזמן משחק בחוץ
- מול המסך

ד. לפי שורות 18–22, מדוע האור של המסכים מקשה להירדם?

- כי הוא חם מאוד
- כי המוח «חושב» שעדיין יום
- כי הוא מזיק לעיניים
- כי הוא רועש

2 פרשנות: בטקסט, בשורות 1–4, כתוב שהלילה הוא «אחד הזמנים העמוסים ביותר» של

הגוף. מדוע בחר הכותב בביטוי הזה, אף שבלילה אנחנו שוכבים בלי לזוז? הביאו שתי

דוגמאות מן הטקסט. (5 נק')

3. נכון או לא נכון לפי הטקסט? תקנו את המשפטים הלא נכונים. (4 נק')

נכון / לא נכון

א. המדענים כבר יודעים בוודאות מה תפקיד החלומות.

נכון / לא נכון

ב. ילד עייף עלול להיפגע יותר, כי תגובותיו איטיות.

נכון / לא נכון

ג. לפי הטקסט, ילדים רבים ישנים פחות ממה שהם צריכים.

נכון / לא נכון

ד. הכותב ממליץ לישון יותר רק בסופי שבוע.

4. אוצר מילים בהקשר: מה פירוש המילה או הצירוף לפי הטקסט? (4 נק')

א. «מה גוזל מאיתנו את השינה?» , בשורות 18–22, – «גוזל» פירושו:

○ לוקח בלי רשות ○ ציפור צעירה ○ מוסיף ○ מחזיר

ב. «השינה היא חלק חיוני מן החיים» , בשורות 27–30, – «חיוני» פירושו:

○ משעמם ○ הכרחי ○ קטן ○ מיותר

5. מבנה הטקסט: התאימו לכל קטע בטקסט (לפי מספרי השורות) את הנושא שלו. (6 נק')

טור א

טור ב

1. בשורות 5–9

☐ הנזקים של חוסר שינה

2. בשורות 10–13

☐ כמה שעות צריך לישון בכל גיל

3. בשורות 14–17

☐ החלומות

4. בשורות 18–22

☐ מה פוגע בשינה

5. בשורות 23–26

☐ עצות לשינה טובה

6. בשורות 27–30

☐ מה קורה במוח ובגוף בזמן השינה

6. סיכום: סכמו את הקטע בשורות 18–26 בשלושה משפטים לכל היותר, במילים שלכם.

השתמשו במילה כוללת אחת לפחות. (7 נק')

7 הערכה: הכותב ממליץ להניח את המסכים בצד שעה לפני השינה. האם לדעתכם ההמלצה מעשית לילדים בגילכם? נמקו את דעתכם, והציעו דרך אחת שתעזור לעמוד בה. (6 נק')

חלק ב: ידע לשוני (35 נק')

1 הפכו את המשפטים לסביל. (8 נק')

- א. החוקרים בדקו את התלמידים. ← התלמידים _____ על ידי החוקרים.
- ב. המוח מחק את הפרטים המיותרים. ← הפרטים המיותרים _____ על ידי המוח.
- ג. ההורים החשיכו את החדר. ← החדר _____ על ידי ההורים.
- ד. המדענים פרסמו את המחקר. ← המחקר _____ על ידי המדענים.

2 נתחו את המשפט: «בלילה ממיין המוח את המידע החדש בשקט.» (8 נק')

חלק	מה כתוב במשפט
נושא	
נשוא	
מושא	
לואי	
תיאור זמן	
תיאור אופן	

3 פשוט, מאוּחה או מורכב? (6 נק')

- א. ילדים רבים ישנים פחות מדי.
 - פשוט ○ מאוּחה ○ מורכב
- ב. כשהאור מגיע לעיניים, המוח חושב שעדיין יום.
 - פשוט ○ מאוּחה ○ מורכב
- ג. האור מטעה את המוח, ולכן ההירדמות נדחית.
 - פשוט ○ מאוּחה ○ מורכב

4

משקל ומשמעות

שורש

מילה

מחשב

מרפאה

שפעת

5

א. תינוק ישן כ-

ב. בכיתה שלנו

ג. זה הלילה ה

ד. קראתי

חלק ג: הבעה בכתב (25 נק')

1

כתבו סיפור (12–15 שורות) בנושא «הלילה שבו לא הצלחתי להירדם». שימו לב: בנו

עלילה שלמה – פתיחה (מי? איפה? מתי?), סיבוך, שיא, התרה וסיום; תארו את הדמות ואת

המקום; שלבו שיח ישיר ותיאורי רגשות; השתמשו במילות זמן; הקפידו על כתיב ועל פיסוק.

(25 נק')

בהצלחה!