

מבחן מסכם – רמה בסיסית • לשון כיתה ט'

משך הבחינה: שעתיים • סך הכול 100 נקודות. המבחן בנוי לפי מבחן «תנופה» בשפת אם לכיתה ט' ותוכנית הלימודים בחטיבת הביניים: הבנת הנקרא (איתור מידע, פרשנות והיסק, הערכה ביקורתית), הבעה בכתב וידע לשוני. יש לענות על כל השאלות. קראו את שני הטקסטים בעיון; מספרי השורות מופיעים בשוליים. בשאלות הפתוחות ענו במשפטים שלמים ובמילים שלכם.

טבלת ניקוד		
חלק	ניקוד מרבי	ניקוד שהתקבל
חלק א: הבנת הנקרא	35	
חלק ב: הבעה בכתב	25	
חלק ג: תחביר	20	
חלק ד: מערכת הצורות	20	
סה"כ	100	

חלק א: הבנת הנקרא (35 נק')

השעון הפנימי של בני הנוער*

- 1 | השעה אחת־עשרה בלילה. ההורים כבר מכבים את האורות, אבל בחדר של הנער עדיין דולק אור: הוא אינו עייף כלל. למחרת בשבע בבוקר, כשהשעון המעורר מצלצל, הוא מתקשה לפקוח את העיניים. מבוגרים רבים רואים בכך עצלות או חוסר משמעת, אך מחקרים מן השנים האחרונות מראים שהתמונה מורכבת יותר.
- 5 | בגוף האדם פועל «שעון ביולוגי» – מנגנון פנימי שקובע מתי אנו מרגישים ערניים ומתי אנו נעשים עייפים. השעון הזה מושפע מן האור: כשמחשיך, המוח מפריש חומר בשם מלטונין, שמכין את הגוף לשינה. בגיל ההתבגרות השעון הפנימי משתנה, והפרשת המלטונין מתחילה מאוחר יותר בערב. משום כך נער בן חמש־עשרה מרגיש עייף בשעה מאוחרת יותר מאשר ילד בן עשר או מבוגר בן ארבעים. חשוב להבין שאין מדובר בהרגל שהנער בחר בו: זהו שינוי טבעי, שחוקרים מצאו אותו אצל בני נוער בארצות רבות ובתרבויות שונות. השינוי מגיע לשיאו בסביבות גיל שבע־עשרה או שמונה־עשרה, ובהמשך, בשנות העשרים, השעון הפנימי חוזר בהדרגה להקדים.
- 13 | לעומת זאת, שעת ההשכמה של בני הנוער אינה משתנה, ולעיתים אף מוקדמת יותר, שהרי הלימודים בחטיבת הביניים ובתיכון מתחילים בבוקר השכם. התוצאה היא חוסר שינה מתמשך. רופאים ממליצים שבני נוער יישנו בין שמונה לעשר שעות בלילה, אך סקרים מראים שרבים מהם ישנים שש או שבע שעות בלבד בימי הלימודים.

17 | למחסור בשינה יש מחיר. נער שאינו ישן די אינו מצליח להתרכז בשיעורים, זוכר פחות את מה שלמד ומגיב לאט יותר. חוסר שינה משפיע גם על מצב הרוח: הוא מגביר עצבנות ומקשה להתמודד עם לחצים. יתרה מזו, נהגים צעירים שישנו מעט נמצאים בסיכון גבוה יותר לתאונות דרכים. השינה, אם כן, אינה בזבז זמן, אלא צורך בסיסי של הגוף והמוח. במחקר שנערך בכמה בתי ספר התבקשו תלמידים לפתור תרגילים בחשבון אחרי לילה של שינה מלאה ואחרי לילה של שינה קצרה. אחרי הלילה הקצר הם טעו יותר, ולקח להם זמן רב יותר לסיים, אף על פי שהם עצמם העריכו שתפקודם לא נפגע.

25 | גם המסכים תורמים לבעיה. האור הכחול שנפלט ממסכי הטלפונים והמחשבים מטעה את המוח, כאילו עדיין יום, ומעכב את הפרשת המלטונין. מעבר לכך, משחקים, סרטונים והודעות מעוררים את המוח בדיוק בשעה שהוא צריך להירגע. כך נוצר מעגל: הנער אינו עייף ולכן מחזיק בטלפון, והטלפון מרחיק ממנו את השינה עוד יותר. רבים מבני הנוער מעידים שהם מתכוונים «רק לבדוק הודעה אחת», ומוצאים את עצמם ערים כעבור שעה.

31 | מה אפשר לעשות? בכמה מקומות בעולם החליטו בתי ספר להתחיל את יום הלימודים מאוחר יותר, בשעה שמונה וחצי או תשע. במקומות אלה דווח על שיפור בנוכחות, בציונים ובמצב הרוח של התלמידים. אולם לשינוי כזה יש גם קשיים: הורים רבים יוצאים לעבודה מוקדם, ויש לשנות את לוחות הזמנים של ההסעות ושל החוגים. יש גם מי שחוששים שאם יתחילו הלימודים מאוחר יותר, התלמידים פשוט ילכו לישון מאוחר עוד יותר, והרווח יימחק. החוקרים משיבים כי במקומות שבהם נעשה השינוי, התלמידים הוסיפו בממוצע כחצי שעה של שינה בכל לילה – תוספת שנראית קטנה, אך מצטברת לשעות רבות בכל חודש.

39 | גם בני הנוער עצמם יכולים לסייע לשעון הפנימי שלהם: להניח את הטלפון מחוץ לחדר בשעה לפני השינה, לשמור על שעות שינה קבועות גם בסופי שבוע ולצאת לאור יום בבוקר. אלה צעדים פשוטים, אך הם דורשים התמדה. מי שיתמיד בהם יגלה שהבוקר יכול להיות פחות קשה – ושהעייפות שנראתה כחלק בלתי נפרד מגיל ההתבגרות אינה גזרת גורל.

* נכתב על ידי אלון פלג, 2019.

סקר: כמה ישנים תלמידי חטיבת הביניים?

1 | בסקר שנערך בקרב 600 תלמידים בכיתות ז'-ט' נשאלו התלמידים כמה שעות הם ישנים בלילה שלפני יום לימודים. הסקר נערך בתחילת שנת הלימודים, בשבוע שבו לא נערכו מבחנים.

4 | • פחות משש שעות: 18% מהתלמידים. • שש עד שבע שעות: 47%. • שמונה שעות ומעלה: 35%.

6 | עוד עלה מן הסקר כי 72% מהתלמידים משתמשים בטלפון במיטה לפני השינה, וכי בקרב תלמידים אלה שיעור הישנים פחות משבע שעות גבוה כמעט פי שניים מאשר בקרב התלמידים שאינם עושים זאת.

9 | מנהלי בתי הספר שהשתתפו בסקר ציינו כי בשיעור הראשון של הבוקר רבים מן התלמידים מתקשים להתרכז, ואילו בשיעורים שאחרי ההפסקה הגדולה הערנות גבוהה יותר. בעקבות הסקר החליטו שני בתי ספר לנסות במשך חודש להעביר את השיעור הראשון לשעה שמונה וחצי ולבחון את התוצאות.

* נכתב על ידי חן אדלר, 2019. מתוך: «זרקור» – מגזין לנוער. הנתונים בטקסט בדויים.

1 איתור מידע: בחרו את התשובה הנכונה לפי הטקסטים. (3 נק')

א. לפי הכתבה, מדוע בני נוער מרגישים עייפים בשעה מאוחרת יותר מילדים וממבוגרים?

- משום שהם משתמשים במסכים יותר מכולם
- משום שבגיל ההתבגרות הפרשת המלטונין מתחילה מאוחר יותר ○ משום שהלימודים מתחילים מוקדם
- משום שהם ישנים בצהריים

ב. לפי הסקר (טקסט 2), איזה אחוז מהתלמידים ישנים פחות משמונה שעות בלילה שלפני יום לימודים?

- 18% ○ 47% ○ 65% ○ 72%

2 מהו הרעיון המרכזי של הכתבה «השעון הפנימי של בני הנוער»? ומה תפקידו של התיאור שבפתיחה (בשורות 1-4)? (4 נק')

3 מבנה הכתבה: כתבו את התפקיד של כל פסקה בכמה מילים. (6 נק')

תפקיד הפסקה	היכן בטקסט
	בשורות 5-12
	בשורות 13-16
	בשורות 17-24
	בשורות 25-30
	בשורות 31-38
	בשורות 39-43

4 קשרים לוגיים: כתבו את הקשר הלוגי שמבטאת כל מילת קישור, והציעו מילת קישור אחרת באותו קשר.
(5 נק')

מילת הקישור	היכן בטקסט	הקשר הלוגי	מילה חלופית
משום כך	בשורות 5-12		
לעומת זאת	בשורות 13-16		
יתרה מזו	בשורות 17-24		
אף על פי ש	בשורות 17-24		
אם כן	בשורות 17-24		

5 משמעות בהקשר: התאימו כל מילה או ביטוי למשמעותם בכתבה. (4 נק')

טור א

1. גזרת גורל (בשורות 39-43)

2. מתמשך (בשורות 13-16)

3. מעכב (בשורות 25-30)

4. התמדה (בשורות 39-43)

טור ב

☐ דוחה ומאט

☐ עשייה קבועה לאורך זמן

☐ דבר שאי אפשר לשנות

☐ שנמשך זמן רב

6 מיזוג מידע: הסבירו כיצד נתוני הסקר (טקסט 2) מחזקים שתיים מן הטענות שבכתבה. לכל טענה ציינו היכן היא מופיעה בכתבה (למשל בשורות 13-16, בשורות 25-30). (5 נק')

7 בשורות 17-24 מתואר ניסוי בתרגילי חשבון. מה מוסיף הניסוי לטענה שמחסור בשינה פוגע בתפקוד? ומה אפשר ללמוד מן הפרט שהתלמידים «העריכו שתפקודם לא נפגע»? (4 נק')

8 הערכה ביקורתית: האם הכותב מציג את הצעת הלימודים המאוחרים (בשורות 31-38) באופן מאוזן? נמקו בשתי ראיות מן הטקסט, וכתבו אם לדעתכם הדבר מחזק או מחליש את הכתבה. (4 נק')

- 2 קבעו את סוג המשפט: פשוט, מורכב או מאוחד. במשפט מורכב – העתיקו את הפסוקית וכתבו את תפקידה; במשפט מאוחד – כתבו את הקשר הלוגי. (6 נק')
- א. כשמחשיך, המוח מפריש מלטונין.
 ב. הנער אינו עייף, ולכן הוא מחזיק בטלפון.
 ג. מחקרים מראים שהתמונה מורכבת יותר.

- 3 חלקים כוללים: כתבו מהם החלקים הכוללים בכל משפט ומה תפקידם התחבירי. (4 נק')
- א. חוסר שינה מגביר עצבנות, מקשה להתרכז ומאט את התגובה.
 ב. משחקים, סרטונים והודעות מעוררים את המוח.

חלק ד: מערכת הצורות (20 נק')

- 1 כתבו את השורש, הבניין והגזרה של כל פועל מן הכתבה (אם הפועל בשלמים – כתבו «שלמים»). (10 נק')

הפועל	שורש	בניין	גזרה
מצלצל			
מפריש			
מוצאים (את עצמם)			
להתמודד			
הוסיפו			

- 2 מיינו את המילים לפי דרך התצורה שלהן. (5 נק')

מחשב	הסעה	ספרייה	ילדות	רמזור	מדרחוב	מנכ"ל	דו"ח
------	------	--------	-------	-------	--------	-------	------

שורש ומשקל	בסיס וצורן סופי	הלחם	ראשי תיבות

- 3 כתבו את שם הפעולה של כל פועל. (5 נק')

- א. הִשְׁכִּים ← _____
 ב. הִפְרִישׁ ← _____
 ג. הִתְרַצַּז ← _____
 ד. שָׁפַר ← _____
 ה. נָרַדַם ← _____

בהצלחה!