🎯 לימודים, עבודה ובריאות

מאגר טקסטים לתרגול · כיתה ח' · חוברת 5 · 5 טקסטים · גרסה: חנ"מ

מגמות, ציונים, חרדת בחינות, עבודה ראשונה ותזונה.

בחוברת:

טקסט 21	מגמה, לא גזר דין	ראיון
טקסט 22	המרוץ אחרי ה־100	טור דעה
טקסט 23	הדופק לפני הבמה	כתבה
טקסט 24	עבודה ראשונה בחופש הגדול	טקסט מידעי
טקסט 25	מה יש בצלחת, מה יש בראש	טקסט מידעי

איך עובדים עם החוברת? – השאלה היא טקסט קצר

☐ 1. קוראים את השאלה עד הסוף, לאט.

☐ 2. מה כבר נתון בשאלה? (נושא, פסקה, מספר)

☐ 3. מסמנים את מילת השאלה ואת המילים שמגדירות את המשימה.

☐ 4. מה עליי לעשות? למצוא / להסביר / להביע עמדה ולנמק.

☐ 5. עונים במשפט מלא ובודקים שעניתי על כל החלקים.

מבנה כל טקסט: פסקאות ממוספרות (א, ב, ג...) ← חלק א' איתור ← חלק ב' הסקה והשוואה ← חלק ג' טיעון והבעת עמדה ← כרטיס יציאה.

מהדורה למורה – מפתח תשובות לחוברת

המפתח מרוכז כאן, לפני דפי התלמידים. תשובות פתוחות – כל תשובה מנומקת ומבוססת על הטקסט מתקבלת.

🔑 21. מגמה, לא גזר דין – ראיון

1 (א') · לפי מירב, מהי מגמה? ✔ א. הזדמנות להעמיק בתחום שמעניין אותנו

2 (א') · מה מהבאים הוא אחת העצות של מירב? ✔ ב. לבקר בשיעורים פתוחים של המגמות

3 (ב') · שהמגמה בתיכון לא קובעת את המקצוע בעתיד; אנשים מגיעים לתחומים שונים ממה שלמדו, ולכן אין סיבה לפחד מהבחירה.

4 (ב') · המשפט מרגיע את החשש העיקרי של מי שרוצה ללכת אחרי החברים, וכך מחזק את העצה לבחור לפי התחום ולא לפי החברים.

5 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט מהראיון (למשל: "הבחירה צריכה להיות בסופו של דבר שלכם"; "ההורים רואים דברים שאתם עוד לא רואים").

🔑 22. המרוץ אחרי ה־100 – טור דעה

1 (א') · איך הגיב אסף לציון 96? ✔ ב. הוא קיפל את הדף ולא דיבר עד סוף היום

2 (א') · מה מציע הכותב לשאול במקום "כמה קיבלת?" ✔ ב. מה למדת?

3 (ב') · שלעולם אין רגע של מנוחה או סיפוק: גם מי שהשיג 100 מפחד לא להשיג אותו שוב, ולכן הלחץ נמשך כל הזמן.

4 (ב') · שאיפה למצוינות – רצון להשקיע ולהשתפר תוך קבלת טעויות; היא מקדמת. פרפקציוניזם – דרישה לשלמות שבה כל טעות היא אסון; הוא משתק, ועלול לגרום להפסיק לנסות ולדחות משימות.

5 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: אסף והציון 96; ההשוואות "תוך דקה"; "ציונים עוזרים לנו לדעת מה הבנו").

🔑 23. הדופק לפני הבמה – כתבה

1 (א') · מה קרה לאח של יעל במבחן? ✔ ב. הוא לא הצליח לכתוב, "הראש נהיה לבן"

2 (א') · מה קורה בגוף בזמן חרדת בחינות? ✔ ב. הלב מאיץ והידיים מזיעות

3 (ב') · מערכת הלחץ נועדה לעזור לברוח מסכנה פיזית, ולכן היא מכינה את הגוף לפעולה מהירה (לב, נשימה, זיעה); אבל במבחן צריך חשיבה רגועה וזיכרון – ודווקא הם נחלשים.

4 (ב') · לא. מעט לחץ מעורר וממקד ועוזר להתכונן; הבעיה היא לחץ גדול מדי שמשתק. לכן המטרה, לפי הפסיכולוגית, היא להוריד את הלחץ לרמה שבה הוא עובד בשבילנו, ולא להיפטר ממנו.

5 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: התרגול ההדרגתי מול המראה, המשפחה וחבר; ההצלחה של יעל; האפשרות להתאמות).

🔑 24. עבודה ראשונה בחופש הגדול – טקסט מידעי

1 (א') · מאיזה גיל מותר לעבוד בחופש הגדול, לפי החוק? ✔ ב. 14

2 (א') · כמה שעות ביום מותר לעבוד לכל היותר? ✔ ב. 8

3 (ב') · כדי להגן על בני הנוער, כי הם עדיין גדלים ולומדים ונמצאים בסיכון גבוה יותר לפגיעה.

4 (ב') · כותרות המשנה מחלקות את המידע לנושאים (גיל, שעות, שכר, מעבר לכסף) ומאפשרות לקורא למצוא מהר את מה שהוא מחפש ולהבין את מבנה הטקסט.

5 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: מה שלמדה דנה; המלצת המומחים לשמור על איזון). לוודא בכיתה: הנתונים בטקסט נכונים לזמן הכתיבה ויש לעדכן אותם לפי המידע הרשמי העדכני.

🔑 25. מה יש בצלחת, מה יש בראש – טקסט מידעי

1 (א') · מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? ✔ ב. גלוקוז (סוכר)

2 (א') · מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? ✔ ב. יוגורט עם פרי

3 (ב') · מהירות (ממתקים, משקאות ממותקים) – מעלות את הסוכר מהר ואז הוא צונח: פרץ קצר של אנרגיה ואחריו עייפות וקושי להתרכז. איטיות (לחם מלא, שיבולת שועל, קטניות) – משחררות אנרגיה בהדרגה ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

4 (ב') · שאין לפחד מארוחה אחת או לחפש מזון "קסם"; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים לאורך זמן, ומותר ליהנות מאוכל בהזדמנויות מיוחדות.

5 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: פחמימות מהירות וצניחת הסוכר; "אין מזון אסור"; ההרגלים הם שקובעים).

טקסט 21: מגמה, לא גזר דין

כיתה ח׳ · ראיון · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: "איזו מגמה תבחרו?" – זו שאלה שאולי כבר שמעתם מההורים, מהמורים או מהחברים. לפניכם ראיון עם יועצת חינוכית, שאספה את השאלות הנפוצות של תלמידי ח׳. קראו, ושימו לב לעצות שהיא נותנת.

ראיון

מגמה, לא גזר דין

בסוף כיתה ח׳ מתחילים לדבר על מגמות לימוד בתיכון. יועצת חינוכית עונה על השאלות שהתלמידים שאלו הכי הרבה.

א כל שנה, בחודשים שלפני המעבר לתיכון, מתמלא חדר הייעוץ בשאלות. מירב, יועצת חינוכית כבר שתים־עשרה שנה, מכירה אותן היטב. ביקשנו ממנה לענות על השאלות ששאלו תלמידות ותלמידי ח׳ בבית הספר שלה.

ב "האם הבחירה עכשיו קובעת את כל העתיד שלי?" – "ממש לא," עונה מירב בחיוך. "מגמה היא לא גזר דין. אני מכירה מהנדסים שלמדו ספרות, ואמנים שלמדו פיזיקה. מגמה היא הזדמנות להעמיק בתחום שמעניין אתכם עכשיו. אם תגלו בהמשך שהתחום אינו מתאים לכם, ברוב בתי הספר אפשר לשנות, ותמיד אפשר ללמוד דברים חדשים גם אחרי התיכון."

ד "וכל החברים שלי הולכים למגמה מסוימת. כדאי ללכת איתם?" – כאן מירב רצינית. "חברים הם דבר חשוב מאוד, ואני מבינה את הרצון להישאר יחד. אבל שלוש שנים של לימודים בתחום שלא מעניין אתכם הן הרבה זמן. החברות לא תיעלם בגלל כיתה אחרת. תפגשו בהפסקות, אחרי הלימודים ובקבוצת ההודעות. ולפעמים דווקא במגמה חדשה פוגשים חברים חדשים."

ז לסיום נתנה מירב שלוש עצות: לבקר בשיעורים פתוחים של המגמות; לדבר עם תלמידי י״א ו־י״ב שכבר לומדים בהן; ולכתוב לעצמכם רשימה של מה שגורם לכם להתלהב. "אל תבחרו מתוך פחד," היא מסכמת, "תבחרו מתוך סקרנות."

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** מגמה גזר דין להעמיק תחביב כנים סקרנות

1. **לפי מירב, מהי מגמה?** 🔍 איתור מידע

◯ א. הזדמנות להעמיק בתחום שמעניין אותנו

◯ ב. החלטה שאי אפשר לשנות לעולם

◯ ג. מקום לשבת עם חברים

2. **מה מהבאים הוא אחת העצות של מירב?** 🔍 איתור מידע

◯ א. לבחור כמו החברים

◯ ב. לבקר בשיעורים פתוחים של המגמות

◯ ג. לבחור מהר כדי לא לחשוב

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. **מה רוצה מירב להדגיש כשהיא מספרת על "מהנדסים שלמדו ספרות ואמנים שלמדו פיזיקה"?** 🧩 הבנה והסקה

מירב רוצה להראות ש... _____

_____

_____

4. **מה הקשר בין המשפט "החברות לא תיעלם בגלל כיתה אחרת" לבין העצה של מירב בפסקה ד?** 🧩 הבנה והסקה

המשפט מרגיע את מי שחושש ש... _____

_____

_____

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שהורים צריכים להחליט על המגמה של ילדיהם, כי יש להם יותר ניסיון והם רואים את התמונה הרחבה. אחרים טוענים שההחלטה צריכה להיות של התלמידים עצמם, כי הם אלה שילמדו במגמה ושיחיו עם הבחירה.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי...

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי:

2. משפט אחד על הטקסט:

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 22: המרוץ אחרי ה־100

כיתה ח' · טור דעה · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: האם קרה לכם שקיבלתם ציון טוב, ובכל זאת הרגשתם אכזבה? הטור שלפניכם עוסק בלחץ להצליח בלימודים ובשאיפה לשלמות. קראו, ושימו לב לטענות של הכותב ולדוגמאות שהוא מביא.

טור דעה

המרוץ אחרי ה־100

96 היה פעם ציון מצוין. היום, אצל חלק מהתלמידים, הוא סיבה לבכות. תלמיד כיתה ח' כותב על המחיר של הרצון להיות מושלמים.

א בשבוע שעבר ראיתי את חבר שלי, אסף, מקבל מבחן בהיסטוריה. 96. הוא הסתכל על הדף, קיפל אותו מהר, ולא דיבר עד סוף היום. בהפסקה הוא אמר לי: "איך פספסתי את השאלה על המהפכה? ידעתי אותה." לא ידעתי מה לענות. בשבילי 96 הוא חלום. בשבילו זה היה כישלון.

ב אני חושב שבשכבה שלנו יש משהו שאפשר לקרוא לו "המרוץ אחרי ה־100". הוא לא מתחרה רק בציונים של אחרים, אלא בגרסה מושלמת של עצמו שאינה קיימת. וזה מרוץ בלי קו סיום: מי שקיבל 100 פעם אחת, מפחד לא לקבל אותו בפעם הבאה.

ד פסיכולוגים מבחינים בין שאיפה למצוינות לבין פרפקציוניזם. שאיפה למצוינות היא רצון להשקיע ולהשתפר, תוך קבלה של טעויות. פרפקציוניזם הוא דרישה לשלמות, שבה כל טעות נחווית כאסון. הראשונה מקדמת, השנייה משתקת: מי שמפחד לטעות לפעמים מפסיק לנסות, מוותר על שאלות קשות ודוחה משימות עד הרגע האחרון.

ו אני לא אומר שציונים לא חשובים. הם עוזרים לנו לדעת מה הבנו ומה לא, והם פותחים דלתות בהמשך. אבל אני מציע לשנות את השאלה. במקום "כמה קיבלת?", אפשר לשאול "מה למדת?" או "מה היה מעניין?". הורים יכולים לשאול כך, מורים יכולים לשאול כך, ואנחנו יכולים לשאול כך את עצמנו.

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** לחץ שאיפה מצוינות פרפקציוניזם משתקת מחיר

1. איך הגיב אסף לציון 96? 🔍 איתור מידע

◯ א. הוא קפץ משמחה

◯ ב. הוא קיפל את הדף ולא דיבר עד סוף היום

◯ ג. הוא סיפר לכולם

2. מה מציע הכותב לשאול במקום "כמה קיבלת?" 🔍 איתור מידע

◯ א. למה לא קיבלת 100?

◯ ב. מה למדת?

◯ ג. מי קיבל הכי הרבה?

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. מה מתכוון הכותב כשהוא אומר שהמרוץ אחרי ה־100 הוא "מרוץ בלי קו סיום"?

🧩 הבנה והסקה

הכוונה היא ש... _____

_____

_____

4. השוו בין "שאיפה למצוינות" לבין "פרפקציוניזם", לפי פסקה ד. 🧩 הבנה והסקה

שאיפה למצוינות היא... ואילו פרפקציוניזם הוא... _____

_____

_____

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שבתי הספר צריכים לבטל ציונים מספריים בחטיבת הביניים ולתת רק משוב במילים, כדי להפחית לחץ והשוואות. אחרים טוענים שציונים נותנים תמונה ברורה ומוטיבציה, ושבלעדיהם קשה לדעת איפה עומדים.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי... _____

_____

_____

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

2. משפט אחד על הטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 23: הדופק לפני הבמה

כיתה ח' · כתבה · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: האם קרה לכם שידעתם את החומר, ובמבחן הכול "נמחק"? או שהלב דפק חזק לפני שעמדתם להציג עבודה? הכתבה שלפניכם מסבירה מה קורה בגוף ובראש ברגעים כאלה, ומה אפשר לעשות. קראו, ושימו לב להמלצות.

כתבה

הדופק לפני הבמה

ידיים רועדות לפני מבחן, קול שנשבר מול הכיתה, ראש ריק ברגע הכי חשוב. חרדת בחינות ופחד קהל הם מהדברים הנפוצים ביותר בגיל ההתבגרות – ויש דרכים להתמודד איתם.

א בבוקר של מבחן הבגרות הראשון שלו, אחיה הגדול של יעל ישב מול הדף ולא הצליח לכתוב מילה. "ידעתי הכול בבית," הוא סיפר לה אחר כך. "ואז ראיתי את השאלה הראשונה, והראש נהיה לבן." יעל, תלמידת ח', הקשיבה ונבהלה: גם לה קורה משהו דומה, בכל פעם שהיא צריכה להציג מול הכיתה.

ב מה שקרה לאח של יעל נקרא "חרדת בחינות". זו תגובה של הגוף ללחץ: כשהמוח מזהה "סכנה", הוא מפעיל מערכת שנועדה במקור לעזור לנו לברוח מטורף או להילחם בו. הלב מאיץ, הנשימה מהירה, הידיים מזיעות – והחלק במוח שאחראי על חשיבה מסודרת ועל זיכרון פועל פחות טוב. במילים אחרות: הגוף מתכונן לריצה, לא למבחן.

ג חשוב לדעת שמעט לחץ הוא דווקא דבר טוב. הוא מעורר אותנו, ממקד אותנו ועוזר לנו להתכונן. הבעיה מתחילה כשהלחץ גדול מדי ומשתק. פסיכולוגית שעובדת עם בני נוער מסבירה: "המטרה היא לא להיפטר מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שבה הוא עובד בשבילנו, ולא נגדנו."

ה לפחד קהל יש גם פתרונות מעשיים. כדאי להתאמן בקול רם, קודם לבד מול המראה, אחר כך מול בן משפחה, ואז מול חבר. ככל שמתאמנים יותר, המוח לומד שהמצב אינו מסוכן. טיפ נוסף: לחפש בקהל פנים מוכרות ונעימות, ולדבר אליהן. "הקהל לא מחכה שתיכשלו," אומרת הפסיכולוגית. "רובם פשוט שמחים שזה לא הם."

ואם החרדה גדולה מאוד וחוזרת שוב ושוב, חשוב לא להתמודד לבד. יועצת בית הספר יכולה לעזור, ובמקרים רבים אפשר לקבל התאמות. יעל החליטה לנסות. בהצגה הבאה בכיתה היא התאמנה שלוש פעמים מול אחיה, ונשמה לאט לפני שעלתה. "הלב עדיין דפק," היא סיפרה, "אבל הפעם, הוא דפק בשבילי."

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** חרדה להאיץ לפרש לשתק קהל התאמות

1. מה קרה לאח של יעל במבחן? 🔍 איתור מידע

◯ א. הוא סיים ראשון

◯ ב. הוא לא הצליח לכתוב, "הראש נהיה לבן"

◯ ג. הוא איחר

2. מה קורה בגוף בזמן חרדת בחינות? 🔍 איתור מידע

◯ א. הלב מאט

◯ ב. הלב מאיץ והידיים מזיעות

◯ ג. הגוף נרדם

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. הסבירו את המשפט "הגוף מתכונן לריצה, לא למבחן". 🧩 הבנה והסקה

הכוונה היא שהגוף... _____

_____

_____

4. לפי פסקה ג, האם לחץ הוא תמיד דבר רע? הסבירו בעזרת דברי הפסיכולוגית.

🧩 הבנה והסקה

לחץ אינו תמיד רע, כי... _____

_____

_____

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שבית הספר צריך לוותר על הצגות בעל־פה מול הכיתה לתלמידים שסובלים מפחד קהל, ולאפשר להם להגיש עבודה כתובה. אחרים טוענים שדווקא התרגול מול קהל, עם ליווי והדרגה, הוא הדרך היחידה להתגבר על הפחד.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי...

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי:

2. משפט אחד על הטקסט:

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 24: עבודה ראשונה בחופש הגדול

כיתה ח' · טקסט מידעי · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: אולי גם אתם חושבים לעבוד בחופש הגדול – בגלידרייה, בקייטנה או בחלוקת עלונים. לפני שמתחילים, כדאי להכיר את הזכויות שלכם. הטקסט שלפניכם מסביר מה החוק אומר, ומביא גם את הצד האישי. קראו בעיון – זה מידע שתשתמשו בו.

טקסט מידעי

עבודה ראשונה בחופש הגדול

רבים מבני הנוער מחפשים עבודה בחופש. מה החוק בישראל קובע, ומה מרוויחים מעבר לכסף?

א בכל קיץ אלפי בני נוער בישראל מתחילים לעבוד בפעם הראשונה. הם מוכרים גלידה, מדריכים בקייטנות, עוזרים בחנויות ובמשקים חקלאיים. כדי להגן עליהם, נחקק בישראל חוק עבודת הנוער. החוק קובע מה מותר ומה אסור, מתוך הבנה שבני נוער עדיין גדלים, לומדים ונמצאים בסיכון גבוה יותר לפגיעה.

ב לפי החוק, בדרך כלל אפשר להתחיל לעבוד מגיל 15. בזמן החופשה הרשמית מהלימודים מותר להעסיק נערים ונערות כבר מגיל 14, בעבודה קלה שאינה מסוכנת לבריאותם. לפני תחילת העבודה צריך לעבור בדיקה רפואית, שמאשרת שהעבודה מתאימה.

ג מותר לעבוד לכל היותר שמונה שעות ביום, ולא יותר מארבעים שעות בשבוע. החוק אוסר גם על עבודה בשעות הלילה: נערים ונערות מתחת לגיל 16 אינם רשאים לעבוד בין שמונה בערב לשמונה בבוקר, ומי שמלאו להם 16 – בין עשר בלילה לשש בבוקר (יש לכך חריגים מעטים). כמו כן, בכל יום עבודה ארוך מגיעה הפסקה.

ה עבודה ראשונה היא גם בית ספר מסוג אחר. דנה, שעבדה בקיץ שעבר בקייטנה, מספרת: "למדתי להגיע בזמן, לדבר עם הורים, ולהרגיע ילד שבוכה. גם למדתי כמה קשה להרוויח מאה שקלים, ופתאום לא קניתי כל דבר שראיתי." מחנכים מוסיפים שעבודה מפתחת אחריות, ביטחון עצמי ויכולת לעבוד בצוות.

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** **חוק** **להעסיק** **תלוש שכר** **מעסיק** **עבירה** **איזון**

1. מאיזה גיל מותר לעבוד בחופש הגדול, לפי החוק? 🔍 איתור מידע

◯ א. 12

◯ ב. 14

◯ ג. 18

2. כמה שעות ביום מותר לעבוד לכל היותר? 🔍 איתור מידע

◯ א. 4

◯ ב. 8

◯ ג. 12

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. מדוע, לפי פסקה א, נחקק חוק מיוחד לעבודת נוער? 🧩 הבנה והסקה

החוק נחקק כדי… _____

_____

_____

4. הטקסט בנוי מכותרות משנה. מה תפקידן, ואיך הן עוזרות לקורא? 🧩 הבנה והסקה

כותרות המשנה עוזרות לקורא… _____

_____

_____

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שבני נוער בני 14–15 צריכים לעבוד בחופש הגדול, כי עבודה מלמדת אחריות וערך הכסף. אחרים טוענים שהחופש צריך להיות זמן של מנוחה, חברים ופעילויות, ושיהיה לבני הנוער מספיק זמן לעבוד כשיגדלו.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי... _____

_____

_____

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

2. משפט אחד על הטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 25: מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח' · טקסט מידעי · גרסה מותאמת

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: מה אכלתם הבוקר? אולי כלום, אולי משהו מהיר בדרך. הטקסט שלפניכם מסביר איך תזונה משפיעה על האנרגיה, על הריכוז ועל מצב הרוח של בני נוער. קראו, ושימו לב להסברים ולהמלצות.

טקסט מידעי

מה יש בצלחת, מה יש בראש

עייפים בשיעור השלישי? מתקשים להתרכז אחרי ההפסקה? ייתכן שהתשובה נמצאת בארוחה האחרונה שלכם.

א בגיל ההתבגרות הגוף גדל ומשתנה במהירות. לכן בני נוער זקוקים לאנרגיה רבה ולמגוון של חומרים מזינים: חלבונים לבניית השרירים, סידן לחיזוק העצמות, ברזל לנשיאת חמצן בדם וויטמינים רבים. המוח, שממשיך להתפתח עד שנות העשרים, הוא אחד האיברים שצורכים הכי הרבה אנרגיה בגוף.

ב מקור האנרגיה העיקרי של המוח הוא סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים. אבל לא כל הפחמימות פועלות אותו דבר. פחמימות "מהירות", כמו ממתקים ומשקאות ממותקים, מעלות את רמת הסוכר בדם במהירות – ואז היא צונחת באותה מהירות. התוצאה: פרץ קצר של אנרגיה, ואחריו עייפות, רעב וקושי להתרכז. פחמימות "איטיות", כמו לחם מלא, שיבולת שועל וקטניות, משחררות אנרגיה בהדרגה, ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

ג ארוחת הבוקר חשובה במיוחד. אחרי לילה של שינה, הגוף לא קיבל מזון במשך שעות רבות. מחקרים מצאו שתלמידים שאוכלים ארוחת בוקר מאוזנת מתרכזים טוב יותר בשיעורים הראשונים. ארוחה כזו לא חייבת להיות גדולה: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי, מספיקים בהחלט.

ה יש קשר גם בין מזון למצב הרוח. רעב גורם לרבים להיות עצבניים וחסרי סבלנות. ארוחות סדירות, בלי דילוגים ארוכים, עוזרות לשמור על מצב רוח יציב. עם זאת, חשוב לזכור: אין "מזון אסור" ואין "מזון מושלם". שוקולד ביום הולדת או פיצה עם חברים הם חלק מחיים טובים. מה שקובע הוא ההרגלים הקבועים, לא ארוחה אחת.

בגרסה זו מופיעות פסקאות נבחרות מן הטקסט (האותיות שומרות על המספור המקורי).

חלק א' – מוצאים בטקסט

💡 קראו את השאלה פעמיים. סמנו את מילת השאלה. הקיפו את התשובה הנכונה.

🧺 **מילים שיעזרו לי:** **חומרים מזינים** **פחמימות** **בהדרגה** **מאוזנת** **קפאין** **קיצוניות**

1. מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? 🔍 איתור מידע

◯ א. מים

◯ ב. גלוקוז (סוכר)

◯ ג. סידן

2. מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? 🔍 איתור מידע

◯ א. משקה אנרגיה

◯ ב. יוגורט עם פרי

◯ ג. עוגה וממתק

חלק ב' – חושבים ומבינים

3. השוו בין פחמימות "מהירות" לבין פחמימות "איטיות", לפי פסקה ב: דוגמאות והשפעה על הריכוז. 🧩 הבנה והסקה

פחמימות מהירות... ואילו פחמימות איטיות...

4. מה רוצה הכותב לומר במשפט "אין 'מזון אסור' ואין 'מזון מושלם'"? 🧩 הבנה והסקה

הכותב רוצה לומר ש...

חלק ג' – מה דעתי?

יש הטוענים שבתי ספר צריכים לאסור מכירה של ממתקים ומשקאות ממותקים במזנון, כדי לשמור על בריאות התלמידים. אחרים טוענים שזו החלטה של כל תלמיד ומשפחה, ושעדיף ללמד בחירה נבונה במקום לאסור.

5. באיזו עמדה אתם תומכים? כתבו נימוק אחד. 💭 טיעון ועמדה

☐ אני מסכים/ה עם הצד הראשון ☐ אני מסכים/ה עם הצד השני

אני תומך/ת בעמדה ש... כי... _____

_____

_____

💡 תזכורת: עמדה (מה אני חושב/ת) + נימוק (כי...) + דוגמה.

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

2. משפט אחד על הטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟