

# מבחן

## 1

תלמידים יקרים,

❖ לפניכם מבחן בעברית:

- לרשותכם 90 דקות.
  - קראו בעיון את כל הקטעים וענו בתשומת לב על כל השאלות.
  - אפשר לכתוב בעיפרון או בעט.
  - בחלק מן השאלות הודגשו מילים חשובות. שימו לב למילים אלה.
- ❖ בשאלות שבהן אתם נדרשים לכתוב תשובה, כתבו אותה במקום המיועד לכך.
- ❖ בשאלות שבהן אתם נדרשים לבחור תשובה נכונה אחת מבין כמה תשובות, בחרו את התשובה וסמנו לידה .
- ❖ אם אתם רוצים לתקן את תשובתכם, מחקו את מה שסימנתם כך: , וסמנו  ליד תשובה אחרת.
- ❖ אם תסמנו  ליד יותר מתשובה אחת, התשובה תיפסל.

לפני מסירת המבחן —  
בדקו היטב את תשובותיכם,  
ותקנו לפי הצורך.

בהצלחה!



## פרק ראשון

קראו את שני הטקסטים שלפניכם וענו על השאלות שאחריהם.

### טקסט 1

#### לשבת? לקום!

(מעובד על פי מאמרה של אראלה טהרלב בן-שחר, **מכביתון**, גיליון 127, ספטמבר 2012)

- פסקה א
- עד היום נראה היה שככל שהאנושות הולכת ומתקדמת, כך הצורך שלה לקום מהכיסא הולך ופוחת. המשוואה הייתה קדמה = ישיבה, וכל עשור נפתח עם המצאה טכנולוגית שהפכה פעילות גופנית נוספת למיותרת. תקציר ההיסטוריה יכיל ודאי את המצאת הברז שחסכה לנו את נשיאת הכדים מהבאר, המצאת המכונית שחסכה לנו הליכה, המעלית שאפשרה לנו לעקוף את המדרגות, השלט-מרחוק שייתר את הצורך לקום ולהנמיך את הווליום בטלוויזיה, וכמובן האינטרנט, שמזער את הצורך ביציאה מהבית.
- פסקה ב
- 10 אבל כמו שקורה לא פעם, גם כאן, בעוד אנחנו חושבים שגילינו את הדרך "לעקוף את השיטה", ישבה אימא טבע וחיכתה בסבלנות ליום שבו נגלה שכל הניסיונות שלנו לעקוף את הכללים עולים לנו ביוקר. והיום הזה הגיע. לאחרונה יותר ויותר מחקרים המתפרסמים בכתבי עת רפואיים מכובדים מוכיחים שאורח החיים הנוכחי, הכרוך בישיבה ממושכת, מסכן אותנו. אורח החיים הזה כל כך הרסני לבריאות עד שטבעו עבורו מונח מיוחד – "יושבנות".
- פסקה ג
- 20 "אחד המחקרים הגדולים עקב אחר 220,000 מבוגרים באוסטרליה", מפרט ד"ר גל דובנוב-רז, מנהל מרפאת ספורט, תזונה ואורח חיים בריא בבית החולים אדמונד ולילי ספרא בבית החולים הרפואי שיבא. "החוקרים השוו בין אנשים שישבו 11 שעות ביממה לאלה שישבו פחות מארבע שעות ביממה. נמצא שאצל נשים העלתה היושבנות את הסיכון לתמותה ב-60%, ואצל גברים ב-30%".
- פסקה ד
- מחקרים אחרים התמקדו בישיבה בשעות הפנאי, כמו למשל המחקר הבא, שנעשה על ידי החברה האמריקאית לסרטן, והשווה בין עשרות אלפי אמריקאים שבילו במשך 14 שנה יותר משש משעות הפנאי שלהם

25 בישיבה, לקבוצת הביקורת, שחבריה בילו פחות משלוש משעות הפנאי בישיבה. והתוצאות? נמצא כי הסיכון לתמותה אצל הנשים בקבוצת היושבנות היה גבוה ב-40% בהשוואה לקבוצת הביקורת, ואצל הגברים גבוה ב-20%.

פסקה ה  
30 ומהן המחלות שאנו "תופסים בישיבה"? מחלות שבהחלט שווה לקום בשבילן – סוכרת מסוג 2, השמנה ואפילו סרטן. מביטים בכיסא שלכם במבט מפוחד פתאום? שמחים לראות שם גם שני ערבים שמוקדשים לאימון ריצה או רכיבה וחושבים שאלה יוציאו אתכם מהסטטיסטיקה המאיימת? אז זהו, שלא בדיוק. יושבן הוא מי שיושב או שוכב רוב שעות הערות שלו. גם אם הוא מבקר שלוש פעמים במכון הכושר, הוא עדיין עשוי לבלות 23 שעות ביממה בישיבה ובשכיבה. כדי לצאת מקטגוריית היושבנות צריך לסגל אורח חיים תנועתי לאורך כל היום.

פסקה ו  
40 מחקריו של ד"ר לוי הוכיחו שהפעולות הקטנות האלה שאנו עושים לאורך כל היום: לרדת במדרגות, לדבר בטלפון בהליכה, ללכת למכולת במקום לנסוע אליה ועוד חשובות לא פחות מההזעה ומההתנשפויות שלנו במכון הכושר. עצם הנטייה להיות בתנועה משפר את הבריאות ללא קשר למשקל. לדברי ד"ר דובנוב-רז, "המחקרים מראים שהסיכון המוגבר לתמותה בקרב היושבניים נמצא דומה בקרב כל קבוצות הגיל, בקרב רזים ושמנים כאחד, וגם בקרב אנשים שמתאמנים ושאינם מתאמנים".

פסקה ז  
45 פרופ' שיינוביץ מסביר: "כשאנו לא בתנועה יש ירידה ברמת העומס המכני על הגוף, בלי גירוי מכני מערכת השריר-שלד מתנוונת. כדי להבין מה קורה כשלא מפעילים עומס על השריר והשלד, צריך לחשוב איך נראית יד או רגל אחרי שמורידים ממנה גבס. השרירים והשלד מידלדלים. מערכת נוספת שמושפעת מהירידה ברמת התנועה היא המערכת המטבולית".

## אז מה עושים כדי לצבור יותר נקודות פעילות?

(מכביתון, גיליון 127, ספטמבר 2012 – עמוד 32)

1. שלבו הליכה בדרך לעבודה – הנהיגה מהווה עוד פרק של יושבנות. אם אתם הולכים לעבודה/לאוטובוס/לרכבת או אפילו ממקום החנייה, אתם מתחילים את היום בצעד נכון.
2. עלו במדרגות לפחות פעם ביום – טיפוס במדרגות הוא פעילות גופנית מומלצת, וכיוון שיש מדרגות בכל בניין, לא קשה לשלב טיפוס בקומה או שתיים בעבודה ובבית. התחילו לרדת, ואחרי שתתיידו עם המדרגות – שנו כיוון.
3. צאו לאכול צהריים במסעדה במרחק הליכה – גם זו צורה לשלב עוד הליכה קצרה במהלך היום. ואל תראו בהליכה הקצרה אור ירוק לאכול אחר כך סטייק וצי'פס.
4. קומו, קומו, קומו – גשו לקחת פקס או הדפסה, אמצו שירותים מרוחקים, לכו פעם בשעה לקחת מים מקולר.
5. היפרדו מהכיסא אחת ל-30 דקות – אין לכם לאן ללכת? התמתחו בעמידה, לכו לחלון והביטו החוצה.
6. צאו לטיול עם הכלב – כשאתם חוזרים הביתה צאו לסיבוב עם הכלב, ואם אין לכם שקלו לאמץ אחד. עד אז הוציאו מישהו אחר לטיול – את הילד, את בן/בת הזוג או את פח האשפה.
7. אל תוותרו על אימון כושר לפחות שלוש פעמים בשבוע – נכון, הפעולה הזאת אינה מבטלת את היושבנות של יום העבודה, אבל ויתור עליה מגביר את הסיכון לנזקי היושבנות.
8. תפטרו את העוזרת – נקו, בשלו, לכו למכולת, עבדו בגינה. בצעו כמה שיותר פעולות יומיומיות לא בישיבה.
9. הצטיידו במד צעדים – מחקרים מעידים שהצעד הקטן הזה מעודד ומדרבן לצעוד עוד ועוד.

## השאלות

## שאלה 1

מהי ההגדרה של יושבנות על פי הטקסט "לשבת? לקום!".

---



---



---

## שאלה 2

הסבירו על פי הטקסט "לשבת? לקום!" את המשוואה קדמה = ישיבה.

---



---



---



---

## שאלה 3

מהי הטענה העיקרית בטקסט של אראלה טהרלב בן-שחר?

1.  עלינו לבצע כל יום פעילות גופנית כדי לשמור על בריאותנו.
2.  עלינו להיות בתנועה במהלך היום כדי לשמור על בריאותנו.
3.  עלינו לאכול אוכל בריא כדי לשמור על בריאותנו.
4.  עלינו להרבות בשתיית מים כדי לשמור על בריאותנו.

---

## שאלה 4

אראלה טהרלב בן-שחר מזכירה בטקסט שלה מחקרים רבים.  
מה הסיבה לאזכורים אלה?

---



---



---

**שאלה 5**

אראלה טהרלב בן-שחר טוענת כי הקדמה עולה לנו ביוקר (שורות 10-11). האם אתם מסכימים עם טענה זו? נמקו את תשובתכם, והדגימו את דבריכם מחיי היומיום שלכם.

שאלה 5  
השאלה מציגה את  
הדוגמה לשימוש  
בסגנון המסווג  
אנדרסון.

---



---



---



---

**שאלה 6**

א. "וחושבים שאלה יוציאו אתכם מהסטטיסטיקה המאיימת?" (טקסט 1, שורות 32-33)

למה הכוונה במילה **אלה**?  
 ב. בטקסט 1, שורות 1-3 כתוב: "עד היום נראה היה שככל שהאנושות הולכת ומתקדמת, כך הצורך שלה לקום מהכיסא הולך ופוחת [...] שהפכה פעילות גופנית נוספת למיותרת".

- מה הקשר הלוגי בין שורות 1-3 לבין המשך פסקה א (שורות 4-8)?
- 1.  השוואה ועימות.
  - 2.  הכללה ופירוט.
  - 3.  סיבה ותוצאה.
  - 4.  בעיה ופתרון.

**שאלה 7**

מה תפקיד המירכאות בכל אחד מהמקרים הבאים:

1. "יושבנות" (טקסט 1, שורה 15)
2. "תופסים בישיבה" (טקסט 1, שורה 29)
3. "המחקרים מראים שהסיכון המוגבר לתמותה בקרב היושבניים נמצא דומה בקרב כל קבוצות הגיל, בקרב רזים ושמנים כאחד, וגם בקרב אנשים שמתאמנים ושאינם מתאמנים" (טקסט 1, שורות 43-45).

---

## שאלה 8

מהו תפקידו של טקסט 2 "אז מה עושים כדי לצבור יותר נקודות פעילות?"

1.  להציע פתרון לבעיה המוצגת בטקסט "לשבת? לקום!".
2.  להוסיף מידע חשוב שאינו מופיע בטקסט "לשבת? לקום!".
3.  להדגים את התופעה המוזכרת בטקסט "לשבת? לקום!".
4.  להשוות בין מידע חדש למידע המופיע בטקסט "לשבת? לקום!".

## שאלה 9

"השלט-מרחוק שייתר את הצורך לקום ולהנמיך את הווליום בטלוויזיה"  
(טקסט 1, שורות 6-7).

מה משמעות המילה **ייתר**?

1.  משאיר
2.  מוסיף
3.  עושה למיותר
4.  הופך להכרחי

## שאלה 10

במשפטים הבאים יש מילים מודגשות.

כתבו ליד כל משפט אם המילה המודגשת היא שם עצם, שם פועל או פועל.

1. אם אתם **הולכים** לעבודה/לאוטובוס/לרכבת או אפילו ממקום החנייה, אתם מתחילים את היום בצעד נכון (טקסט 2). \_\_\_\_\_
2. שלבו **הליכה** בדרך לעבודה (טקסט 2). \_\_\_\_\_
3. היפרדו מהכיסא אחת ל-30 דקות - אין לכם לאן **ללכת**? (טקסט 2). \_\_\_\_\_

### שאלה 11

במחקר שנעשה על ידי החברה האמריקאית לסרטן השוו בין שתי קבוצות: בין עשרות אלפי אמריקאים שבילו במשך 14 שנה יותר משש משעות הפנאי שלהם בישיבה, לקבוצת הביקורת, שחבריה בילו פחות משלוש משעות הפנאי בישיבה. חלוקת הנבדקים לשתי קבוצות נפוצה מאוד במחקרים. לשם מה חשוב לציין זאת בתיאור המחקר?

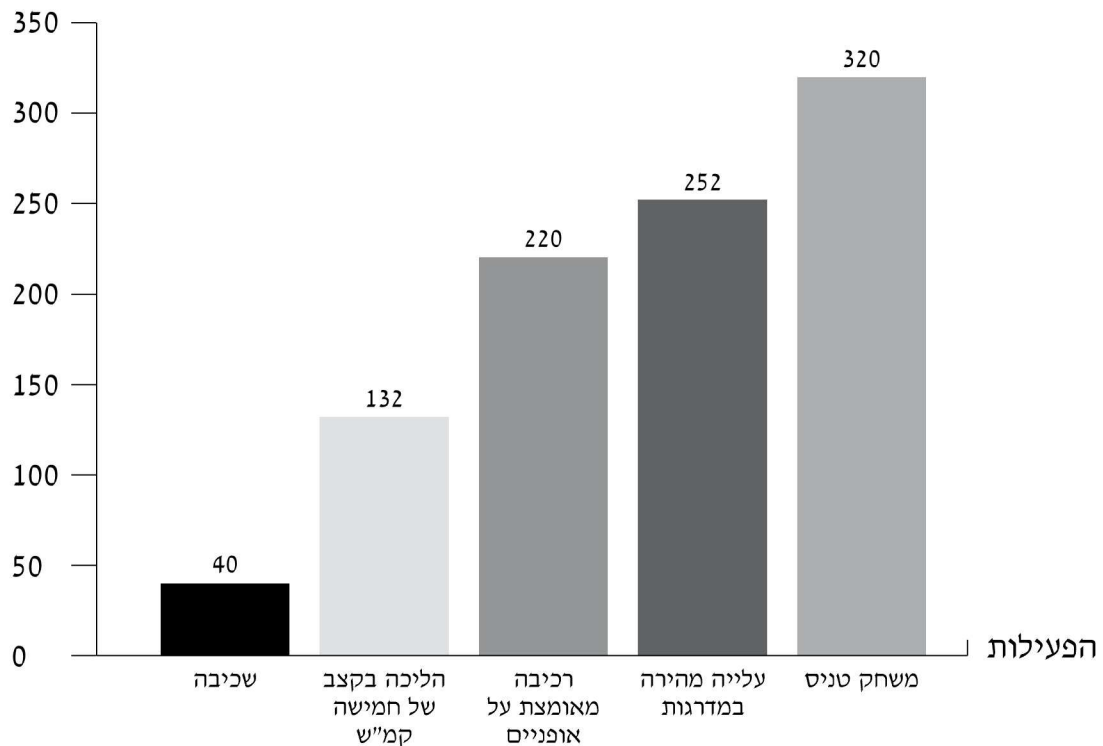
1.  כדי לתאר את אוכלוסיית המחקר.
2.  כדי להוכיח שהמחקר אמין.
3.  כדי להציג את מסקנות החוקרים.
4.  כדי להמליץ על דרכים ליישום מסקנות המחקר.

### שאלה 12

לפניכם טבלה המציגה את כמות הקלוריות הנשרפות בשעה של פעילות. התבוננו בטבלה, וענו על השאלות שאחריה.

#### כמות קלוריות שנשרפות בשעת פעילות

כמות הקלוריות





א. כתבו משפט המשווה בין שני נתונים שבעמודי הטבלה.

---



---



---



---



---

ב. חיים עובד כמתכנת בחברת היי-טק. עבודתו דורשת ממנו ישיבה ממושכת, כעשר שעות בממוצע ביום. על אילו מהפעילויות בטבלה הייתם ממליצים לחיים כדי למנוע ממנו מלהיכלל בקטגוריית היושבנות?

---



---



---



---

**שאלה 13**

בטקסט 2 "אז מה עושים כדי לצבור יותר נקודות פעילות?" יש שימוש רב בפעלים בזמן ציווי. הסבירו מדוע.

---



---



---







## פרק שלישי

קראו את הטקסט שלפניכם וענו על השאלות שאחריו.

### זכויות נוער בעבודה

מתוך האתר "שכר מינימום" - זכויות צעירים בעבודה. הסתדרות הנוער  
 העובד והלומד <http://minimum.org.il/maagal/9/page/zchuyot>

כאן תוכלו למצוא שורה של כללים, עצות וחוקים שיסייעו לכם להימנע מכך שינצלו אתכם בעבודה.

#### רישום השעות והימים

רשמו את הימים ואת השעות שבהם אתם עובדים, בנפרד, אצלכם. אל תסמכו על המעסיק בעניין הזה. קנו מחברת קטנה ורשמו בה בכל יום עבודה את התאריך, את שעת ההתחלה, את שעת הסיום וכמה זמן הפסקה קיבלתם (אנו נשמח לשלוח אליכם כרטיס רישום - התקשרו לתא קולי: \*1121). אם המעסיק שלכם הוא אדם הוגן, הוא ישמח בסוף כל יום עבודה לחתום לכם ולאשר יחד איתכם את הרישום שלכם.

#### חוק הודעה לעובד

קיים חוק שנקרא "חוק הודעה לעובד". מטרתו להבהיר לכם את הזכויות ואת החובות שלכם. חובה למסור לכל אחד מכם, בתוך שבוע מתחילת העבודה (או חודש עם עברתם את גיל 18) נייר שבו מפורט בין היתר: זהות המעביד, תאריך תחילת העבודה ומשך תקופת העבודה, עיקרי התפקיד שלכם, פרטי שמו ותפקידו של הממונה הישיר עליכם, גובה השכר לשעה, אורכו של יום העבודה ושל שבוע העבודה ופרטים נוספים שיוכלו לסייע לכם לדעת טוב יותר מה מצופה מכם במהלך תקופת העבודה.

#### תקופת התלמדות או תקופת ניסיון

למרות שחלק מן המעסיקים יגידו לכם אחרת, אסור להעסיק עובדים בכלל ובני נוער בפרט לתקופת "התלמדות" או לתקופת "ניסיון" ללא תשלום. יש לשלם שכר עבור כל שעת עבודה החל מן השעה הראשונה.

#### אסור להוריד לכם מסים

אם אתם מתחת לגיל 18 דעו כי אסור להוריד לכם מהשכר מס "ביטוח לאומי". זוהי חובת המעסיק לשלם עליכם לביטוח הלאומי. בנוסף - אם אתם מרוויחים פחות מ-6,300 ₪ בחודש אסור להוריד לכם מהשכר תשלום ל"מס הכנסה".

#### שעות עבודה

לפי החוק מותר להעסיק אתכם לכל היותר 8 שעות ביום, ולא יותר מ-40 שעות בשבוע (במקומות שבהם עובדים 5 ימים בשבוע ולכן יותר שעות ליום, מותר

להעסיק אתכם 9 שעות ביום, זאת בתנאי שלא עוברים את 40 השעות השבועיות). גם אם העסיקו אתכם יותר שעות, בניגוד לחוק, אתם זכאים לתשלום עבור שעות נוספות: 125% עבור השעות התשיעית והעשירית, ו-150% עבור השעות ה-11, ה-12 וכו'.

אחרי שש שעות עבודה חובה לתת לכם הפסקה של 45 דקות למנוחה ולסעודה, מתוכן לפחות חצי שעה רצופה. ההפסקה היא זמן שבו כלל לא נדרש מהעובד לעבוד. ההפסקה היא בדרך כלל על חשבונכם ומותר למעסיק להוריד לכם את הזמן הזה מהשכר. חשוב לסכם מראש (ועדיף בכתב) עם המעסיק את עניין ההפסקה כדי למנוע מחלוקת.

### **נסיעות לעבודה**

נוסף על המשכורת צריכים להחזיר לכם הוצאות נסיעה. לכל היותר 24.40 ₪ ליום עבודה החל מה-1.1.11. המעסיקים שלכם מחויבים להחזיר לכם רק את הסכום המינימלי הדרוש לכם כדי להגיע לעבודה.

### **קנסות ועונשים**

בשום צורה, פנים או אופן אסור להטיל עליכם קנסות או עונשים כספיים, גם אם שברתם בטעות צלחת או כוס.

### **שכר מינימום**

גם אם הסכמתם או שהכריחו אתכם לעבוד תמורת שכר נמוך משכר המינימום, עדיין המעסיק חייב לשלם לפחות את הסכומים הבאים:

שעות נוספות ושבתות 150%	שעות נוספות 125% (התשיעית והעשירית)	השכר לשעה	גיל
₪ 26.09	₪ 21.24	₪ 17.39	16-14
₪ 27.96	₪ 23.30	₪ 18.64	17-16
₪ 30.95	₪ 25.79	₪ 20.63	18-17
₪ 34.68	₪ 28.90	₪ 23.12	מעל 18

\* החוק אוסר להעסיק נוער בשבת, אבל אם העסיקו אתכם בשבת - זהו השכר שאותו חובה לשלם!

אנחנו עומדים לרשותכם למענה על שאלות, הבהרות וייעוץ בכל נושא הקשור לעבודת נוער.

ניתן להגיש טופס תלונה באתר או להתקשר לתא קולי:

24 שעות ביממה, כוכבית 1121\* מבזק ומטלפונים ניידים או 054-400-1100.

האיגוד המקצועי לילדים ונוער, הנוער העובד והלומד

טלפון 03-5125148, פקס 03-5125157

## השאלות

## שאלה 15

השלימו את המשפטים שלפניכם לפי הטקסט.

בני נוער המעוניינים לעבוד צריכים לדעת:

1. אחרי שש שעות עבודה אתם זכאים להפסקה של \_\_\_\_\_
2. אין להוריד לכם ביטוח לאומי עד גיל \_\_\_\_\_
3. הסכום המרבי שניתן להרוויח ולא לשלם מס הכנסה הוא \_\_\_\_\_

## שאלה 16

מהי מטרתו העיקרית של הטקסט?

1.  להשוות בין זכויות המעסיקים ובין חובותיהם.
2.  להשוות בין הזכויות של בני נוער ובין הזכויות של מבוגרים.
3.  למסור מידע על תנאי ההעסקה של בני הנוער.
4.  לעודד בני נוער לעבוד בגיל צעיר.

## שאלה 17

אחראי המשמרת במסעדה ביקש מגדי בן ה-16 לעבוד שבעה ימים בשבוע משעה 8:00 בבוקר ועד 18:00 בערב ברציפות.

אחראי המשמרת עבר על כמה סעיפים בחוק ההעסקה של בני נוער. ציינו שניים מהם.

---



---

## שאלה 18

רווית עברה הכשרה במשך שלושה ימים לקראת עבודתה כסוקרת. לאחר ההכשרה החליטה המנהלת שלא להעסיק את רווית ושלא לשלם לה שכר בעד שלושה ימים אלו. האם המנהלת נהגה נכון? נמקו את תשובתכם לפי הטקסט.

---



---



---

## שאלה 19

סמנו ליד כל משפט נכון/לא נכון לפי הטבלה "שכר מינימום".

לא נכון	נכון	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. מעסיק יכול לשלם לבני נוער יותר ממה שכתוב בטבלה, אך לא פחות.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. נער בגיל 17 יכול להשתכר 25 ש"ח לשעה.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. נערה בגיל 15 חייבת להשתכר לכל הפחות 16 ש"ח לשעה.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. נער בן 15 העובד בשבת צריך להשתכר לכל היותר 26.09 ש"ח.

## שאלה 20

הפסקה בסוף הטקסט מציינת:

1.  כתובת להשגת מקום תעסוקה עבור בני נוער.
2.  כתובת להגשת הצעות שיפור בנושא עבודות בני נוער.
3.  כתובת להגשת תלונות בתחום העסקת בני נוער.
4.  כתובת לתשלום שכר העבודה של בני נוער.

### שאלה 21

רונית התקבלה לעבודה כמלצרית באולם אירועים. בעת קבלתה לעבודה חתמה רונית על מכתב התחייבות לשלם קנס של 10 ₪ על כל כלי שתשבור. האם חתימה על מכתב מסוג זה מהווה פגיעה בזכויותיה של רונית? נמקו את תשובתכם לפי הטקסט.

---



---



---

### שאלה 22

על איזה נושא אין מידע בטקסט?

1.  שכר עבודה לשעה
2.  שעות עבודה
3.  תשלום מסים
4.  בריאות

---

### שאלה 23

רוני, נער בן 15, מתלבט לפני חופשת הקיץ אם לעבוד, להרוויח כסף ולממן את הוצאות הבילוי שלו, או לנוח מלימודים ולבלות בחופשת הקיץ על חשבון דמי הכיס שייתנו לו הוריו.

מה הייתם ממליצים לרוני לעשות? נמקו את תשובתכם.

שאלה 23  
השאלה מנכיחה את  
נשאו "דרך הסבוקה"  
בח"י פיואיון של בני  
הנאר.

---



---



---



---



---