

ד"ר דולי לוי ♦ מאיה דלל

שיא חדש בלשון

הבנה והבטה

מותאם לדרישות חוזר מפמ"ר



רכס

פרויקטים חינוכיים בע"מ

שיא חדש בלשון – הבנה והבעה

מותאם לדרישות חוזר מפמ"ר

ד"ר דולי לוי ♦ מאיה דלל

© 2022 כל הזכויות שמורות
לרכס פרויקטים חינוכיים בע"מ ולמחברות

Printed in Israel 2022

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מספר זה. שימוש מסחרי, מכל סוג שהוא, בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. אלא ברשות מפורשת בכתב מן המו"ל.

רכס פרויקטים חינוכיים בע"מ

ת.ד. 324 קדימה 6092000
טלפון 073-2550000, פקס 073-2550055

כתובתנו באינטרנט: www.reches.co.il
E-mail: main@reches.co.il

© תמונות בעמוד 66: אופיר גלזר 2014-2015
ציון המקור: "הבלוג של קבוצת Jr.FLL 308 - מהנדסי הרובוטיקה", <http://jrfl1308.blogspot.co.il/>

עשינו כמיטב יכולתנו לאתר את בעלי הזכויות של כל החומר ממקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל השמטה או טעות. אם יובא הדבר לידיעתנו נפעל לתקנו במהירות הבאות.

רכס עושה כל שביכולתה כדי למנוע הופעת טעויות בספריה
על אף זאת טעויות עלולות להופיע.
כל טעות שתובא לידיעתנו תקבל מענה באתר רכס www.reches.co.il

מסת"ב: 3-506-558-965-978 ISBN:

תוכן עניינים

5	תרגיל 1
12	תרגיל 2
18	תרגיל 3
25	תרגיל 4
32	תרגיל 5
40	תרגיל 6
45	תרגיל 7
55	תרגיל 8
61	תרגיל 9
67	תרגיל 10
75	תרגיל 11
81	תרגיל 12

תרגיל 1

קראו את שלושת הטקסטים, וענו על השאלות שאחריהם.

טקסט 1

מתחת לקו האדום

(מעובד על פי מאמרו של יאיר גלר, מנכ"ל הרשות למלחמה בסמים ובאלכוהול, "מראות משטרה", גיליון 231, ספטמבר 2009)

- פסקה א
- גל האלימות המשתולל בתקופה האחרונה, מחזק את התחושה הציבורית הכללית כי אי אפשר להמשיך בפיזור סיסמאות. הפעם הגיעו מים עד נפש, האלכוהול חצה את כל הקווים האדומים. חייבים לעשות מעשה ברור, חד משמעי, וחייבים להפסיק את האלימות. מכיוון שהאלכוהול הוא מחולל אלימות מרכזי ואולי העיקרי, הרי שאם נשכיל לצמצם משמעותית את צריכתו, את השתייה המופרזת בעיקר בקרב צעירים, תהיה לכך השפעה מידית על הפשיעה ועל האלימות.
- פסקה ב
- הנתונים החדשים והעדכניים על היקף צריכת האלכוהול בישראל מצביעים על עלייה משמעותית בשתייה מופרזת, בשתייה מרובה בפרק זמן קצר ובשתייה לשוכרה בעיקר בקרב בני נוער וצעירים. תצפית במתרחש במוקדי הבילוי מגלה תמונה מזעזעת של אלפי בני נוער ואלפי צעירים, הקונים משקאות חריפים ב"פיצוציות" הרבות שבאזורי הבילוי, ו"מתדלקים" עוד לפני כניסתם למועדון.
- פסקה ג
- הדברים אינם עומדים בפני עצמם. מחקרים בארץ ובעולם מצביעים על הקשר הישיר בין אלכוהול לאלימות. האלימות השכיחה ביותר היא אלימות פיזית, המתבטאת בהתפרעות, במכות, בפגיעה מינית ואף בגרימת מוות. הקורבנות לאלימות הם חברים לבילוי, עוברי אורח תמימים הנקלעים למקומות פורענות, ובעיקר בני זוג ובני משפחה של השתיין. כיוון שהאלכוהול הוא סם, הממשיך למשפחת החומרים המדכאים, הרי שהמשקה נספג במהירות ברקמות, משם מגיע למוח, ומשפיע ישירות על החומר הכימי במוח (סרוטונין) המאזן או בולם אלימות. על פי מחקרים, האלכוהול מפחית את כמות הסרוטונין במוח, ופוגע במאזן הבולם אלימות. במקביל, שתיית אלכוהול משחררת עכבות. כל היתר תלוי באישיות ובמצב הסביבתי-החברתי הנתון. במצב כזה הקרקע בשלה לפרצי אלימות. אין כמו בילוי במועדון כדי לשמש מאיץ לוויכוחים, לתגרה או לסגירת חשבונות באלימות קשה.
- פסקה ד
- ההתמודדות עם נושא האלכוהול שונה לחלוטין מההתמודדות עם נושא הסמים. במלחמה בנגע הסמים הדברים ברורים. סמים אסורים בכל מצב, בכל כמות,

בין לשימוש עצמי ובין להחזקה ולסחר. באלכוהול המצב שונה לחלוטין. שתיית אלכוהול מותרת לאזרחים חופשיים בכל גיל ובכל מצב, להוציא בשעת נהיגה. שתיית אלכוהול היא נורמה חברתית מקובלת בארצות בביית, במשפחה, בהרמת כוסית במקומות העבודה. בקבוקי משקה מונחים לצד תפריטים במסעדות. בחתונות האלכוהול נשפך כמים, ובר אקטיבי הוא חלק בלתי נפרד מהאירוע. ולא זו בלבד, אלא שקיימים מחקרים המצביעים על כך כי שתיית אלכוהול, בעיקר יין, אפילו מועילה, בעיקר ללב. לכן אין סיכוי להוציא את האלכוהול מחוץ לחוק.

30

הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול מגבשת בימים אלה תכנית לאומית המתואמת עם כל משרדי הממשלה ועם גופים רלוונטיים נוספים, אשר במרכזה אסטרטגיה ליצירת חברה בריאה ובטוחה יותר על ידי הפחתה עד למינימום של הנזקים הנגרמים מצריכת אלכוהול. הקביעה הראשונה הייתה כי יש להבחין בין צעירים עד גיל 18 לבין בוגרים מעל גיל 18. בתוך קבוצות הגיל נעשתה הבחנה נוספת בין אוכלוסיות שונות כגון נשים, בני נוער בסיכון, הורים ועוד.

פסקה ה

35

המסר - עד גיל 18 צריכת האלכוהול אינה אסורה על פי חוק לכלל הציבור וגם לא לבני נוער. עם זאת, החוק בישראל, בדומה לחוקים בעולם, אוסר מכירת אלכוהול לקטינים. על כן יש להגביל את השתייה בגילים אלו, וליצור באופן עקיף איסור צריכת אלכוהול. מתוך הבנה שנוצרה קרקע פורייה, והציבור צמא למסר ברור, העזה הוועדה להרחיק לכת ולקבוע באופן חד משמעי כי השתייה מתחת לגיל 18 מסוכנת ומזיקה, לכן אינה מקובלת ואינה רצויה.

פסקה 1

40

המסר מעל גיל 18 - מאחר שגיל 18 הוא גיל שבו האדם עומד ברשות עצמו ואחראי באופן מלא למעשיו, יש להוביל לקבלת אחריות, לבשלות, לבגרות ולבחירה אישית. הנזקים והסיכונים לצעירים בני 18-21 הם רבים במיוחד, בדומה לאוכלוסיית הצעירים עד גיל 18, ומכאן שיש לראות בהם אוכלוסיית יעד ייחודית ומרכזית. חשוב במיוחד לספק מידע מבוסס ומהימן בנושא השתייה ונזקיה, כדי להביא בעיקר את בני הנוער ואת הצעירים לקבל החלטות מותאמות לגיל ולמקום, להפחתת נזקי השתייה. תנאי ראשון לכך הוא יצירת אווירה ציבורית הרואה באלכוהול מחולל אלימות ופשיעה, המבינה כי שתייה מופרזת עלולה לגרום אלימות קשה ולעתים נזקים בלתי הפיכים ואף מוות. מהלך כזה דורש משאבים רבים וזמן רב, אפילו שנים. על כן יש להתחיל באופן מידי בכמה צעדים משפיעים שאינם דורשים משאבים לאומיים.

פסקה 3

50

55

כנס יין: על אלכוהול וביצועים גופניים

(מעובד על פי מאמרו של מולי אפשטיין, 22 ביולי 2002, <https://www.wingate.org.il>)

- שירים רבים מהללים את היין, רבות נכתב על משקאות אלכוהוליים בכלל, הגיגים לא מעטים נאמרו, ופתגמים ידועים עוסקים באחד מפיתוחי המזון הקדומים בעולם. מספר פעמים ביום אנו שומעים את המנטרה החשובה "אם שותים, לא נוהגים". בטוחני כי רבים מבינים היטב את הקשר, אולם איני משוכנע שכולם מסכימים ושותפים לאנלוגיה "אם שותים, לא רצים". 5
- אלכוהול הוא חלק מהתרבות האנושית עוד מהתקופה העתיקה. עדויות היסטוריות מציינות כי שתייה של יין ובירה הייתה מקובלת במסופוטמיה כבר בשנת 3,000 לפני הספירה. במרוצת השנים שימש האלכוהול בתרבויות רבות כרכיב אינטגרלי בפסטיבלים חברתיים, בטקסים דתיים ואף לטיפול רפואי. בשלהי המאה ה-19 השתמשו באלכוהול בניסיון לשפר ביצועי ספורט, כלומר ייחסו למשקה תכונות של חומר משפר הישג. לדוגמה, ב-1892 הוחלט בצי המלכותי הבריטי לחלק למלחים רום, מתוך אמונה כי המשקה ישפר את כוחם של הספנים. בתחילת המאה ה-20 סברו כי אלכוהול עשוי לשפר ביצועי סבולת, וכיום אנו יודעים כי רצים למרחקים ארוכים צרכו משקאות אלכוהוליים (רום, קוניאק, שמפניה ובירה) במהלך התחרויות. עם הקמת הוועדה הרפואית של הוועד האולימפי הבינלאומי הוחלט כי אלכוהול הוא חומר אסור בשימוש על ידי ספורטאים תחרותיים, וכבר במבדקי הסמים האולימפיים הראשונים (מקסיקו 1968) נפסלו שני קלעי אקדח, שניסו לשפר את הישגיהם בשתיית אלכוהול. 10
- האלכוהול נחשב אמנם כסם מזכא, אולם במינון נמוך ובסמוך לצריכתו עשויה להיות לו השפעה מעוררת. ככל שעובר הזמן, או אם מפרזים בכמות, אפשר לחוש בהשפעותיו המזכאות (כבדות, איטיות, איבוד שליטה) של המשקה. 15
- האלכוהול עשוי להשפיע על תהליכים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים הקשורים בביצועים גופניים, אולם מרבית "התועלת" התיאורטית שבצריכתו קשורה להשפעותיו הפסיכולוגיות. "היתרונות" הפסיכולוגיים המיוחסים לצריכת אלכוהול לפני פעילות גופנית תחרותית, קשורים לעובדה שהוא מגביר את פעילותה של "זרוע החירום" במערכת העצבים (רק בסמוך לצריכתו), מעלה את הביטחון העצמי, מקטין את הרגישות לכאב, ומסלק מכשולים פסיכולוגיים (עכבות) העומדים בפניו של הספורטאי. אולם ההשפעה הגדולה ביותר של אלכוהול בהקשר של ביצועים ספורטיביים, מיוחסת ליכולתו להקטין חרדות ולמזער את הרעד השרירי, כדוגמת הרעד בידיים, דבר בעל השלכה חיובית על ענפי ספורט כדוגמת ירי. 20
- 25
- 30

אולם בצד התחושה הפסיכולוגית, קיימת פגיעה פסיכומטורית, לכן ביצועי ספורט המושתתים על תגובה מהירה ייפגעו באופן הבולט ביותר לאחר צריכת אלכוהול. מחקרים הראו כי בעקבות שתיית אלכוהול חלה ירידה בזמן התגובה (הארכתו, כלומר זמן ארוך יותר נדרש כדי להגיב לגירוי מסוים), נפגמו מיומנויות הקשורות בשיווי משקל, והתגלו קשיים בביצוע מיומנויות מוטוריות. נוסף על כך, דווח כי בעקבות שתיית אלכוהול נפגם הכוח הדינמי של השריר, וכן חלה ירידה בביצועי ריצות למרחקים קצרים (בעיקר בגלל התארכות זמן התגובה). המחקר בנושא השפעת אלכוהול על ביצועי סבולת אינו חד משמעי בממצאיו, אבל ברור כי שתייה בכמות רבה (התוצאה מתבטאת בריכוז האלכוהול בדם) פוגמת בכל ביצוע ספורטיבי שהוא.

35

40

צריכת אלכוהול בזמן ביצוע פעילות גופנית טומנת בחובה את אותן הסכנות הכרוכות בשתייה לפני ביצוע הפעילות, אולם בכל זאת כדאי להתמקד בהיבט נוסף. כולנו מכירים את "שתיית החורף" שמטרתה "להילחם" בקור ולגרום תחושת חמימות נעימה. למעשה, האלכוהול מרחיב את כלי הדם ההיקפיים, מגביר את זרימת הדם בכיוון העור, ויוצר תחושה מדומה של חום, שהרי החיישנים בעור מדווחים על החום העוזב את הגוף, וכך אנו נחשפים למעשה לסכנת איבוד חום! כדי להתמודד עם תחושת הקור, מומלץ לשתות משקאות חמים אשר יספקו חמימות ומידה מסוימת של קלוריות (מומלץ מאוד במהלך משחקי כדורגל בחורף).

45

שתיית אלכוהול

(מעובד מאתר המרכז הרפואי האוניברסיטאי סורוקה, 24 בדצמבר 2012,
<http://hospitals.clalit.co.il/hospitals/soroka>)

בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה בשתיית משקאות חריפים בכלל, ובקרב צעירים בפרט, כחלק מתרבות הבילוי באירועים חברתיים שונים. משקה חריף הוא משקה המכיל אתנול, או בשמו הידוע יותר אלכוהול, והוא מופק מחומרים שונים - דגנים וירקות עמילניים כגון חיטה, תפוחי אדמה ואורז.

לצד השמחה, הרוגע, השחרור, האופוריה ומצב הרוח שבשתיית משקאות אלכוהוליים, לשתייה מופרזת יש השפעות נפשיות, חברתיות ובריאותיות בטווח הקצר, כגון: בחילות, פגיעה בקואורדינציה, ראייה מטושטשת, ובטווח הארוך נזקים בריאותיים, כגון: התמכרות, הפרעות במערכת העיכול, דלקת בלבלב, נזק לכבד, למוח ולמערכת העצבים. בין היתר שתיית אלכוהול מוגזמת אף עלולה לגרום השמנה, כבד שומני, עלייה בטריגליצרידים (שומנים בדם) ופגיעה בספיגת ויטמינים חיוניים שונים בגוף.

פרופ' מתי ליפשיץ, יושב ראש החטיבה לרפואת ילדים בסורוקה ומנהל היחידה לטוקסיקולוגיה*: "חשוב לזכור כי למי שנוהג בהשפעת אלכוהול, יש יכולת שיפוט ירודה ותגובה איטית ומאוחרת למצבים משתנים, ובכך הסיכון לתאונות גדול יותר. נוסף על כך, צריכה מוגברת של אלכוהול עלולה להוביל למצב של הכרה מעורפלת עד איבוד הכרה ולעתים להתנהגות אנטי סוציאלית אגרסיבית, שמלווה באלימות רבה הן כלפי הסביבה והן כלפי האדם עצמו. שתיית אלכוהול עם סמים היא קטלנית ועלולה לגרום מוות".

אלוה

1. א. מה הנושא המשותף לשלושת הטקסטים שקראתם? הקיפו את התשובה הנכונה.
 - (1) באלכוהול יש חומרים מדכאים, לכן הוא מסוכן.
 - (2) אלכוהול הוא חלק מהנוף התרבותי שלנו, לכן לא נפסיק לצרוך אותו.
 - (3) אלכוהול משפיע לרעה עלינו מבחינה גופנית, התנהגותית ונפשית.
 - (4) יש הבדל משמעותי בין צריכת סמים לבין צריכת אלכוהול.

* טוקסיקולוגיה: המדע העוסק ברעלים.

ב. מה האמצעי הרטורי בכותרת הטקסט "מתחת לקו האדום" שכותב טקסט 1 עושה בו שימוש?

2. השר לביטחון פנים גיבש הצעה בשיתוף הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול, ולפיה יחוקקו חוקים שיגבילו את מכירת האלכוהול בשעות הלילה מהשעה 23:00 עד השעה 7:00, ויאסרו שתיית משקאות חריפים במקומות ציבוריים.
א. כיצד כותב טקסט 1 היה מגיב להצעה זו?

ב. הביעו את דעתכם על הצעה זו ונמקו אותה.

3. פסקה ב בטקסט 1 פותחת במילים: "הנתונים החדשים והעדכניים על היקף צריכת האלכוהול בישראל מצביעים על עלייה משמעותית בשתייה מופרזת, בשתייה מרובה בפרק זמן קצר ובשתייה לשוכרה בעיקר בקרב בני נוער וצעירים".
איזו טענה ביקש הכותב לבסס באמצעות העובדה המוצגת בשורות הנ"ל?

4. התבוננו במודעה הבאה, וענו על שני הסעיפים שאחריה.



(מתוך הרשות הלאומית לביטחון בדרכים
(<http://www.rsa.gov.il/hasbara/kampeinim/Alcohol/Pages/Driveforyou.aspx>)

צילום ו/או העתקה מספר זה הנו מעשה לא חינוכי המהווה עבירה פלילית