פרק 1

בפרק זה 22 שאלות.
הזמן המוקצב הוא 20 דקות.

בפרק שלושה סוגי שאלות: השלמת משפטים, ניסוח מחדש והבנת הנקרא.

השלמת משפטים

בכל אחד מן המשפטים הבאים חסרה מילה או יותר. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתשלים את המשפט באופן **הטוב ביותר**, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

1. לכל משתתף באסֵפת הדיירים ניתנה הזדמנות _____ את דעתו.

(1) לקבֵּל
(2) לפתוח
(3) לחלֵק
(4) להביע

---

2. בפגישה שהייתה אתמול _____ ראש הממשלה לנשיא ארה"ב דנו השניים במצב במזרח התיכון.

(1) בין
(2) עם
(3) סביב
(4) לצד

---

3. על אף הצלחתה המקצועית במקום עבודתה, תמר_____ שינוי מקום העבודה.

(1) מעוניינת ב-
(2) מתנגדת ל-
(3) יודעת על
(4) מסכמת את

---

4. בטיול ביום קיץ חם יש להקפיד _____ שתייה מרובה.

(1) ב-
(2) על
(3) את
(4) ל-

המשיכו לעמוד הבא

5. הם עצרו _____ לאגם.

(1) מרחק
(2) בקרבת
(3) בסביבת
(4) סמוך

---

6. איני חושש שייכשל - _____, אני משוכנע שיצליח מאוד.

(1) יתרה מכך
(2) אף על פי כן
(3) לכל הפחות
(4) למרות זאת

ניסוח מחדש

בכל שאלה נתון משפט. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתוכנה הוא **הדומה ביותר** למשפט הנתון, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

7. בימים הראשונים לשהייתי בניו יורק הרגשתי זרה ובודדה.

(1) כשהגעתי לניו יורק חששתי להיות לבד כי פחדתי מזרים.
(2) מכיוון שהייתי לבד, שהיתי בניו יורק רק כמה ימים.
(3) תחושת בדידות וזרות מילאה אותי בימים הראשונים שלי בניו יורק.
(4) בפעם הראשונה שהייתי בניו יורק הרגשתי בדידות.

---

8. מעטים האנשים שכאשר שואלים אותם שאלה הם יודעים לתת תשובה קצרה ועניינית.

(1) אין אנשים רבים שמאריכים בתשובתם כששואלים אותם שאלה.
(2) רוב האנשים משיבים בְּעניין לשאלות שהם נשאלים.
(3) מעטים האנשים שיודעים להשיב תשובה מעניינת בתוך זמן קצר.
(4) להשיב תשובה קצרה ועניינית לשאלה הוא דבר שלא רבים מסוגלים לעשות.

---

9. כדי להקטין את העומס בדרכים יש להרחיב כבישים קיימים ולסלול כבישים חדשים.

(1) הכבישים החדשים שייסללו יחליפו כבישים ישנים ויצמצמו את פקקי התנועה.
(2) המספר הגדול של מכוניות בכבישים מחייב סלילת דרכים חדשות והרחבה של דרכים קיימות.
(3) שיפור מצב התנועה בדרכים יביא לידי הרחבה נוספת של כמה כבישים חדשים.
(4) רק הרחבת הכבישים הקיימים תקל את העומס בדרכים.

---

10. לא מן הנמנע שניפגש בקרוב.

(1) לא ימנעו אותנו מלהיפגש בקרוב.
(2) ייתכן שניפגש בקרוב.
(3) לא סביר שניפגש בקרוב.
(4) כדאי להימנע מפגישה בקרוב.

---

11. כל החברים נתנו כתף ושיפצו את המועדון.

(1) במאמץ לשיפוץ המועדון השתתפו כל החברים.
(2) במאמץ גדול הצליחו כמה חברים לשפץ את המועדון.
(3) לשיפוץ המועדון נדרשה עבודה גופנית מכל החברים.
(4) כל חבר התחייב להשתתף בשיפוץ המועדון.

---

12. היו תקופות שבהן האקלים באזור זה היה לח יותר מהיום, וצמחים אוהבי לחות גדלו בו בשפע.

(1) בעבר גדלו באזור הרבה צמחים אוהבי לחות משום שאז, כמו היום, שרר בו אקלים לח.
(2) היום האקלים באזור יבש יותר משהייה בעבר, ופחות צמחים אוהבי לחות גדלים בו.
(3) האקלים המאפיין את האזור היום יִיבש את הצמחים אוהבי לחות, והם גדלים בשפע רק באזור הלח.
(4) היום שורר באזור אקלים המאפשר לצמחים אוהבי לחות לגדול בשפע.

המשיכו לעמוד הבא

הבנת הנקרא

לפניכם שני קטעים ובסוף כל אחד מהם שאלות. קראו כל קטע בעיון וענו על השאלות שאחריו.

קטע I

מי שאי פעם צעק לתוך באר עמוקה, או דיבר בקול רם כאשר ביקר במערה גדולה או כשטייל בין הרים, ודאי שמע את קולו חוזר אליו. גם מי שמשמיע קול בחדר ריק וגדול שומע את קולו החוזר אליו מן הקירות. זהו הֵד. שאלה מסקרנת היא כיצד הֵד נוצר.

קול הוא תנודה. כאשר קול מושמע, תנודות הקול מתפשטות לכל עבר בצורת גלים. באזור פתוח, כגון חוף הים או שדה רחב, גלי הקול מתרחקים ממקורם ומתקדמים האלה בלי להיתקל במכשול, ולכן אינם חוזרים כהֵד. אבל כשגלי הקול נתקלים במחסום, כמו הרים וגבעות, הם נהדפים ממנו וחוזרים כלעומת שבאו, כמו כדור שנזרק לעבר קיר, פוגע בו וקופץ חזרה לכיוון שממנו נזרק. המטיילים בערוצי נחל בין קירות גבוהים מכירים תופעה מרשימה עוד יותר: שם הֵד חוזר כמה וכמה פעמים. הסיבה לכך היא שקירות הערוץ מחזירים את גלי הקול מקיר לקיר שוב ושוב, אך עוצמתו של הקול נחלשת בכל פעם ולבסוף הוא דועך ונעלם.

באולם שיש בו רהיטים, וילונות ושטיחים אין שומעים הֵד. הסיבה לכך היא שגלי הקול הנתקלים בכיסאות מרופדים, בספות ובחפצים רכים אחרים אינם חוזרים, אלא נבלעים בחומרים הרכים הללו. באולם ריק אין מה שיבלע את הקול ויעמעם אותו. קירות חשופים הם מעין מראָה לגלי הקול. ואכן, בבתי קולנוע ובאולמות תאטרון נהוג לכסות את הרצפה ואת הקירות בשטיחים וכך לשפר את תנאי השמיעה (אקוסטיקה).

יש בעלי חיים שמשתמשים בהֵד לתועלתם. דולפינים, למשל, משמיעים קול, ולפי הֵד שחוזר אליהם ממעמקי הים הם יודעים לזהות אם לפניהם מכשול או להקת דגים למאכל. גם עטלפים מנווטים את דרכם בחֹשֶכה מוחלטת במערות וביערות בעזרת הֵד קולם, והם אינם מתנגשים בעצמים או בבעלי חיים. כך העטלפים גם צדים חרקים, המחזירים הֵד ייחודי להם כאשר קול העטלפים נתקל בהם. עקרונות אלו, שנלמדו בעזרת מעקב אחר התנהגותם של בעלי החיים, שימשו את האדם כשפיתח אמצעי ניווט טכנולוגיים לצרכיו.

השאלות

13. בפסקה הראשונה, טיול בין הרים וביקור במערה מוזכרים כדי -

(1) להדגים היכן יישמע הֵד
(2) לשאול שאלה מסקרנת
(3) להשוות בין קולות הנשמעים בכמה מקומות
(4) להציע פעילויות המתאימות לטיול

---

14. לפי הפסקה השנייה, מדוע כשמטיילים בערוצי נחל שקירותיהם גבוהים הֵד חוזר כמה פעמים?

(1) כי הֵד הוא קול שמתפזר לכל עבר ונבלע בקירות הערוץ
(2) כי אנשים רבים מטיילים בערוצים עמוקים בין הרים
(3) כי גלי הקול פוגעים שוב ושוב בקירות הערוץ וחוזרים מהם
(4) כי בכל פעם שהֵד פוגע בקיר הערוץ עוצמתו נחלשת

---

15. מה אפשר ללמוד מן הפסקה השלישית?

(1) שבחדרים ריקים קולות האנשים נבלעים וקשה להבין מה הם אומרים
(2) שכדי למנוע הֵד באולמות ובחדרים כדאי לרהט אותם
(3) שבחדרים ריקים שומעים צלילים טוב יותר מבחדרים מרוהטים
(4) שתליית מראות בחדרים ריקים מגבירה את עוצמת הֵד

---

16. בשורות 18-19 כתוב: "והם אינם מתנגשים בעצמים או בבעלי חיים". מי אינו מתנגש?

(1) דגים
(2) עטלפים
(3) דולפינים
(4) חרקים

---

17. מה אפשר ללמוד מן הפסקה האחרונה?

(1) לבני אדם מערכות ניווט טובות יותר משל בעלי החיים
(2) הֵד קולם של הדולפינים חזק יותר מהֵד קולם של העטלפים
(3) אמצעי ניווט טכנולוגיים מאפשרים לאדם לעקוב אחר התנהגותם של בעלי החיים
(4) מחקר על התנהגות בעלי חיים בטבע יכול להוביל להמצאות טכנולוגיות

המשיכו לעמוד הבא

קטע II

(1) מקובל לחשוב שכל ההתפתחויות הטכנולוגיות בתקופתנו משפרות את איכות החיים של האדם. אולם לפי עומייר חַק, פילוסוף וסופר הכותב על הקשר שבין כלכלה לחברה ועל החדשנות בתרבות העכשווית, דבר זה אינו תמיד נכון. לדעתו, בימינו המצאות טכנולוגיות רבות אינן מקדמות את האדם, אלא להפך - פוגעות באיכות חייו.

(5) חַק מבחין בין טכנולוגיה גבוהה לבין טכנולוגיה נמוכה. לדעתו, טכנולוגיה גבוהה מביאה לידי המצאות ופיתוחים המעניקים לאדם כלים למימוש יכולותיו ומצעידים אותו קדימה. תרופות למחלות קשות וטיסות לחלל הן דוגמאות לתוצרים של טכנולוגיה גבוהה. לעומת זאת, יישומונים (אפליקציות) וגאדג׳טים רבים הם המצאות מיותרות, המספקות רק הנאות מיידיות וחולפות. אפשר לדַמות את יזמי הטכנולוגיה הנמוכה לממציאי הסוכריות הקופצות, כאלה הנותנות תחושה (10) של התפוצצות בפה - משהו נחמד לרגע אך חסר ערך של ממש. לעיתים השקעת משאבים בפיתוח המצאות מסוג זה באה על חשבון פיתוח המצאות חיוניות, וכך נפגעת התפתחות האנושות. לכן חַק מכנה את הטכנולוגיה העומדת בבסיס ההמצאות האלה טכנולוגיה נמוכה.

יתר על כך, לדעתו של חַק תוצרי הטכנולוגיה הנמוכה גורמים להזנחת הדברים החשובים באמת בחיים. למשל, בזמן שאנשים צופים בסדרות טלוויזיה בתלת-ממד בעזרת יישומון כלשהו בלי (15) תשלום ובלי הגבלה, הם דוחקים הצידה עיסוקים חשובים כגון עבודה ומתן תשומת לב למשפחה. ועוד דוגמה - אם לאדם יש אלף חברים וירטואליים ברשת חברתית, הוא מבלה את כל היום בניסיון למצוא חן בעיניהם, אך בסופו של דבר הוא אינו נעשה מאושר יותר משהיה, כי חסר לו קשר אנושי אמיתי.

לפיכך, לדעת חַק, אם אדם מעוניין בחיים שכדאי לחיותם, במקום לבזבז את ימיו הקצרים בהנאות (20) שטחיות שהטכנולוגיה הנמוכה מספקת, עליו להגדיר לעצמו מטרות שיעשירו את עולמו הרוחני ולפעול לממש אותן.

השאלות

18. בשורה 3 כתוב: ״דבר זה אינו תמיד נכון״. מהו **דבר זה**?

(1) שכל התפתחות טכנולוגית משפרת את איכות החיים
(2) שכל התפתחות טכנולוגית קשורה בהכרח לכלכלה ולחברה
(3) שבדרך כלל התפתחות טכנולוגית חדשנית קשורה לתרבות
(4) שהרבה המצאות טכנולוגיות יכולות לפגוע באיכות חיינו

19. תרופות למחלות קשות נזכרות בפסקה השנייה כדוגמה ל-

(1) פיתוחים שעדיין אין משתמשים בהם
(2) יישומונים וגאדג׳טים חדשניים
(3) מוצרים שעלולים לעצור את התקדמות האדם
(4) תוצרים של טכנולוגיה גבוהה

---

20. לשם מה נזכרות סוכריות קופצות בפסקה השנייה?

(1) כדי להסביר שכל ההמצאות החדשות של ימינו חשובות באותה מידה
(2) כדי להזכיר לקורא שגם המצאות פשוטות יכולות לתרום לאיכות החיים
(3) כדי להדגים את תרומתם החשובה של יזמי הטכנולוגיה לאנושות
(4) כדי להדגים המצאה שלמעשה כמעט אינה תורמת דבר לאנושות

---

21. מהו הרעיון העיקרי המוצג בפסקה השלישית?

(1) שימוש מוגזם בטכנולוגיה נמוכה בא על חשבון העיסוקים החשובים באמת
(2) לעיתים צפייה בסדרת טלוויזיה חשובה יותר מעבודה
(3) בילוי עם חברים וירטואליים מהנה לא פחות מבילוי עם בני משפחה
(4) אין להגביל את הצפייה בסדרות טלוויזיה בתלת-מימד

---

22. על פי הפסקה האחרונה, מה על האדם לעשות כדי למלא את חייו במשמעות?

(1) לנצל את הטכנולוגיות החדשות כדי להתעשר
(2) לספק יותר משאבים לפיתוח טכנולוגיות חדשות
(3) להספיק לבלות וליהנות כי החיים קצרים
(4) לנצל את זמנו המוגבל למטרות חשובות



אל תהפכו את הדף עד שתקבלו הוראה לכך!

דף ריק

פרק 2

בפרק זה 22 שאלות.
הזמן המוקצב הוא 20 דקות.

בפרק שלושה סוגי שאלות: השלמת משפטים, ניסוח מחדש והבנת הנקרא.

השלמת משפטים

בכל אחד מן המשפטים הבאים חסרה מילה או יותר. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתשלים את המשפט באופן **הטוב ביותר**, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

1. השנה היו תאונות דרכים רבות, ונראה שהשימוש בטלפון הנייד הוא שגרם _____ רבות מהן.

(1) ב-
(2) ל-
(3) על
(4) עם

---

2. מסמכים שיוגשו _____ מועד ההגשה האחרון לא יתקבלו.

(1) לכבוד
(2) לפחות
(3) לאחר
(4) למען

---

3. אל תאמר דברים שאינך _____ אליהם.

(1) התכוון
(2) מתכוון
(3) תתכוון
(4) להתכוון

---

4. הציור לא מוצא חן _____.

(1) לי
(2) בעיניי
(3) אותי
(4) לדעתי

המשיכו לעמוד הבא

5. גם _____ למדתי לבחינה, הייתי מצליח בה.

(1) אחרי ש-
(2) אם
(3) בתנאי ש-
(4) לולא

---

6. הבמאי זכה בפרס בזכות הישגים _____ בתחום הקולנוע.

(1) חסרי תקנה
(2) רמי מעלה
(3) ידועים לשמצה
(4) ראויים לציון

ניסוח מחדש

בכל שאלה נתון משפט. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתוכנה הוא **הדומה ביותר** למשפט הנתון, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

7. **איננני זוכר מה מחירה של מרגרינה.**

(1) אני לא יודע אם אפשר לקנות פה מרגרינה.
(2) לא זכרתי לקנות מרגרינה.
(3) אני לא בטוח אם שילמתי על המרגרינה.
(4) שכחתי כמה עולה מרגרינה.

---

8. **מזג האוויר הגשום מנע את המשך המשחק.**

(1) היה צפוי לרדת גשם, ולכן המשחק בוטל.
(2) באמצע המשחק הפסיק הגשם לרדת.
(3) אי אפשר היה להמשיך לשחק בגלל הגשם.
(4) הגשם שירד בזמן המשחק הפריע לשחקנים.

2

- -

9. מומחים סבורים שבעוד חמישים שנה, לכל היותר, הקרנפים ייכחדו כליל מאפריקה.

(1) מומחים אומרים שבעוד חמישים שנה קרנפים יהיו החיה הכי מסוכנת באפריקה.
(2) מצבם של הקרנפים באפריקה מעסיק מומחים כבר חמישים שנה.
(3) לפי הערכתם של מומחים, בעוד חמישים שנה לא יהיו עוד קרנפים באפריקה.
(4) המומחים חושבים שבסוף שנות החמישים של המאה הזאת לא יישארו קרנפים מחוץ לאפריקה.

---

10. הוועדה החליטה לדחות את ההצעה.

(1) ההצעה של הוועדה לא התקבלה.
(2) החלטת הוועדה בנוגע להצעה תימסר רק בעתיד.
(3) הוועדה לא קיבלה את ההצעה.
(4) הוועדה לא הגיעה להחלטה בעניין ההצעה.

---

11. אומנם שכנתי מתאמנת בגינה בחצוצרה מדי יום, אך רמת הנגינה שלה נותרת נמוכה.

(1) אימוני החצוצרה הרבים של שכנתי אינם מפריעים לי, כי היא מנגנת בשקט.
(2) אילו הייתה שכנתי מתאמנת בגינה בחצוצרה לעיתים קרובות, היא הייתה מנגנת טוב יותר.
(3) שכנתי אינה מצליחה להשתפר בנגינה בחצוצרה למרות אימוניה הרבים.
(4) שכנתי היא עדיין נגנית חצוצרה גרועה למדי, אבל היא מתאמנת הרבה וצפויה להשתפר.

---

12. אף אחד מהמועמדים עוד לא הצליח להשיג יתרון ניכר על האחרים.

(1) כל המועמדים נכשלו בהשגת מטרותיהם.
(2) התחרות בין המועמדים צמודה.
(3) בקֶרב המועמדים אין שום מועמד מוצלח.
(4) שום מועמד לא הביא את יתרונותיו לידי ביטוי.

■ המשיכו לעמוד הבא

הבנת הנקרא

לפניכם שני קטעים ובסוף כל אחד מהם שאלות. קראו כל קטע בעיון וענו על השאלות שאחריו.

קטע I

(1) הספריות הראשונות בעולם הוקמו לפני כ- 4000 שנה במקדשים במסופוטמיה (עיראק של ימינו). בספריות אלו נשמרו לוחות חרס ועליהם טקסטים בכתב יתדות, הכתב הקדום ביותר המוכר לנו. הטקסטים עסקו בעיקר בנושאי חוק, מלחמה ומדע. עד המאה השביעית לפני הספירה שימשו הספריות בעיקר את השליטים ואת יועציהם. המלך האשורי אשורבָּניפָּל היה הראשון שפתח את
(5) הספרייה שבארמונו למלומדים מכל קצות הממלכה.

כיום יש ספריות ביישובים רבים, ורובן פתוחות לקהל הרחב. בספריות ציבוריות אלו אפשר לעיין בספרים ובכתבי עת, ואף לשאול את הספרים ולקרוא אותם בבית. ספריות רבות מציעות לעיון ולהשאלה לא רק דברי דפוס, אלא גם פריטים מסוגי מֶדיה אחרים, כמו ספרים דיגיטליים, ספרים מוקלטים וסרטי וידאו.

(10) ואולם, ליישובים קטנים רבים אין ספרייה ציבורית משלהם, וכמה מהם אף מרוחקים ממרכזי אוכלוסייה גדולים. עבור תושבי היישובים האלה נוסדו ספריות ניידות. אלה הן ספריות לכל דבר, וההבדל היחיד בינן ובין ספריות קבועות הוא שהן נמצאות בתוך כלי רכב - באוטובוס או במשאית, ולעיתים אף בסירה או בעגלה רתומה לסוסים - ועוברות ממקום למקום לפי לוח זמנים ידוע מראש. ספריות מסוג זה קיימות כבר מאות שנים, ובדרך כלל המדינה או הרשות המקומית הן אלה
(15) שמפעילות אותן.

בעשורים האחרונים התפתח סוג חדש של ספריות: ספריות רחוב. ספריות אלו - כְּשֶׁמן הן כן: הן ניצבות ברחובות השכונה, בתחנות אוטובוס או מבנים קטנים שנבנו במיוחד למטרה זו, ובדרך כלל הן פתוחות בכל שעות היממה. ספריות רחוב הן מיזם חברתי והתנדבותי המעודד שיתוף בין אנשים ושימוש חוזר בספרים. כל אחד יכול לקחת מהן ספרים לקריאה ולהביא אליהן ספרים שאינו צריך.
(20) ספריות כאלה הן מוקד למפגש תרבותי רב-גילי בין תושבי השכונה, והן תורמות ליצירת קשרים חברתיים על בסיס תחומי עניין משותפים. כך הן מחזקות את תחושת הקהילתיות בשכונה.

השאלות

13. איזה שינוי עשה המלך אשורבניפל?

(1) הוא הוסיף לספרייתו גם טקסטים שלא עסקו בחוק, במלחמה או במדע
(2) הוא הגדיל מאוד את מספר האנשים שמותר להם לבקר בספרייתו
(3) הוא עודד את יועציו להשתמש בספרייה שבארמונו
(4) הוא הקים ספריות חדשות בכל קצוות הממלכה

2

14. למה ספרים דיגיטליים, ספרים מוקלטים וסרטי וידאו מוזכרים בפסקה השנייה?

(1) כדי להסביר מדוע קהל גדול מגיע אל הספריות
(2) כדי להסביר אילו פריטים אי אפשר לקחת הביתה מהספריות
(3) כדי להראות שבימינו הספריות מציעות פריטים ממגוון סוגים
(4) כדי להדגים את הנושאים שהספרים בספריות עוסקים בהם

15. סירה ועגלה רתומה לסוסים מוזכרות בשורה 13 כדוגמאות ל-

(1) כלי רכב שקיימים כבר מאות שנים
(2) כלי תחבורה שלפעמים משמשים לספריות ניידות
(3) כלי רכב שנוסעים רק בזמנים ידועים מראש
(4) כלי תחבורה הנפוצים ביישובים קטנים המרוחקים ממרכזי אוכלוסייה

16. מה נאמר בפסקה האחרונה על ספריות הרחוב?

(1) מי שלוקח מהן ספר צריך להחזיר אותו
(2) הספרים בהן מסודרים לפי תחומי עניין
(3) אפשר להכיר בהן חברים חדשים
(4) אי אפשר לבקר בהן בלילה

17. לאיזו מהשאלות הבאות **אין** תשובה בקטע?

(1) איפה הוקמה ספריית הרחוב הראשונה?
(2) האם תושביהם של יישובים קטנים יכולים לדעת מתי תגיע אליהם ספרייה ניידת?
(3) את מי שימשו הספריות הראשונות?
(4) איך ספריות רחוב תורמות לשכונה שהן נמצאות בה?

המשיכו לעמוד הבא

קטע II

בימינו, יותר ויותר אנשים יודעים כמה חשוב להקפיד על אכילת מזון בריא. עם זאת, לא תמיד קל לעשות זאת: לאנשים רבים אין זמן להכין לעצמם ארוחות, והם נאלצים לקנות אוכל מוכן, שהוא בדרך כלל בריא פחות. כמו כן, בדרך כלל מוצרי מזון בריאים, כמו דגים טריים ולחם מלא, יקרים יותר ממוצרי מזון אחרים. אם כן, הקפדה על תזונה בריאה דורשת לא רק השקעה של זמן ומאמץ, אלא גם הוצאה כלכלית גדולה. חברות שהוקמו בשנים האחרונות מציעות פתרון חדשני לבעיה: תחליפי מזון.

תחליפי מזון הם מוצרי מזון זולים המיוצרים במעבדה. אפשר לצרוך אותם במקום ארוחות, מפני שהם מכילים את כל הרכיבים התזונתיים שגוף האדם צריך: חלבונים, סוכרים, ויטמינים ועוד. רוב תחליפי המזון נמכרים בצורת אבקה, שהצרכן צריך רק להוסיף לה מים ולהכין ממנה מַשְׁקֶה. האבקה דורשת רק מעט מקום אחסון, והיא יכולה להישמר זמן רב בלי להתקלקל. לטענת ג׳וליאן הֶרן, שייסד חברה לייצור תחליפי מזון, שתיית משקה כזה טובה ומזינה לא פחות מאכילת ארוחה מלאה. לדעתו, תחליפי מזון יכולים להיות פתרון מצויין למי שאינו מצליח לדאוג לעצמו לארוחות בריאות.

האם יום אחד יפסיקו בני האדם לצרוך מזון טבעי ויסתפקו בתחליפי מזון? מומחים לתזונה אינם נלהבים מהרעיון. הם מסבירים כי אומנם כולנו זקוקים לאותם חומרים כדי להתקיים, אך ההרכב המומלץ שלהם ייחודי לכל אדם. לדוגמה, אף שבדרך כלל מומלץ להרבות בצריכת סיבים תזונתיים, לבני אדם הסובלים מבעיות עיכול מומלץ דווקא להמעיט בצריכתם. יתרה מזו: בכל מקרה עדיף שלא לצרוך את כל הרכיבים התזונתיים בבת אחת, מפני שהדבר עלול להעמיס על מערכת העיכול ולפגוע בספיגה של הרכיבים התזונתיים בגוף. ״תחליפי המזון עדיפים על תזונה גרועה, שחסרים בה רכיבים תזונתיים חשובים,״ מסכמת הדיאטנית טל חייקין, ״אבל אוכל טבעי ובריא עדיף על שתי האפשרויות.״

ייתכן שהקושי הגדול ביותר שניצב בפני חברות תחליפי המזון כלל אינו קשור לבריאות. בני אדם אוכלים לא רק כדי לשרוד, אלא גם כדי ליהנות ממגוון של ריחות, טעמים וטקסטורות, ורק מעטים יסכימו להחליף את כל ארוחותיהם במשקה מסוג אחד ויחיד. אם כן, תחליפי המזון עלולים להיתקל במכשול בלתי עביר: השעמום.

השאלות

18. בשורה 3, דגים טריים הם דוגמה ל-

(1) מוצר מזון שאפשר להשיג בקלות בימינו
(2) מוצר מזון בריא שעולה הרבה כסף
(3) מוצר מזון שהרבה אנשים נוהגים לאכול
(4) מוצר מזון שההכנה שלו דורשת זמן ומאמץ

2

19. מהפְּסקה השנייה אפשר להבין שאחד היתרונות של תחליפי מזון הוא ש-

(1) הם בריאים יותר מאוכל טבעי
(2) הם טעימים במיוחד
(3) אין בהם הרבה סוכרים
(4) ההכנה שלהם קלה ומהירה

20. לפי הפְּסקה השלישית, אחת הסיבות שלא כדאי לצרוך תחליפי מזון היא ש -

(1) יש בהם יותר סיבים מבארוחות רגילות
(2) שצורכים אותם אין הפרדה בין הרכיבים התזונתיים השונים
(3) כמה רכיבים תזונתיים חשובים חסרים בהם
(4) יש בהם פחות ויטמינים מבארוחות רגילות

21. מה הטענה העיקרית של הפְּסקה הרביעית?

(1) סביר שבני האדם בכל מקרה לא יוותרו על אוכל רגיל, כי הם נהנים ממנו יותר מאשר מתחליפי המזון
(2) אומנם תחליפי המזון אינם בריאים כמו אוכל רגיל, אבל הם טעימים לא פחות ממנו
(3) בני אדם קונים אוכל שהם נהנים ממנו, גם אם הוא לא בריא
(4) עדיף לחברות תחליפי המזון להתמקד בהפיכת המוצר שלהן למהנה יותר, ולא בהפיכתו לבריא יותר

22. איזו מהכותרות הבאות היא המתאימה ביותר להיות כותרת לקטע?

(1) מזון רגיל ותחליפי מזון : האם הדמיון ביניהם גדול מהשונה?
(2) תחליפי מזון : מזון העתיד, או כישלון ידוע מראש?
(3) אל תוותרו על אוכל : על הסכנה הבריאותית שבתחליפי מזון
(4) תחליפי מזון : פתרון חדשני ומבטיח לבעיות התזונה בעולם המודרני



אל תהפכו את הדף עד שתקבלו הוראה לכך!

דף ריק

פרק 3

בפרק זה 22 שאלות.
הזמן המוקצב הוא 20 דקות.

בפרק שלושה סוגי שאלות: השלמת משפטים, ניסוח מחדש והבנת הנקרא.

השלמת משפטים

בכל אחד מן המשפטים הבאים חסרה מילה או יותר. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתשלים את המשפט באופן **הטוב ביותר**, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

1. הורים בדרך כלל מספרים לילדיהם _____ התקופה שבה הם עצמם היו ילדים.

(1) את
(2) על
(3) לפני
(4) במשך

2. הוא _____ את שכנו בגנֵבה.

(1) אָשם
(2) נאשם
(3) האשים
(4) הואשם

3. אין מה לומר, הם _____ נהדר!

(1) בילו
(2) בילינו
(3) נבלה
(4) בילויים

4. כיום, רוב המדענים סבורים שבני אדם הם _____ העיקריים להתחממות העולמית.

(1) האחראים
(2) הנפגעים
(3) המתכוונים
(4) המבשרים

■ המשיכו לעמוד הבא

5. הקהל הרב _____ כפיים לפסנתרן.

(1) שלח
(2) מחא
(3) חיבק
(4) נשא

---

6. עשרות מפגינים _____ מקום שבו החל גל המחאה החברתית.

(1) שבו ל-
(2) נעזרו ב-
(3) שימשו ל-
(4) חשבו על

ניסוח מחדש

בכל שאלה נתון משפט. עליכם לבחור מתוך ארבע התשובות המוצעות את התשובה שתוכנה הוא **הדומה ביותר** למשפט הנתון, ולסמן את מספרה במקום המתאים בגיליון התשובות.

7. **ממתי היא לומדת מתמטיקה?**

(1) למה היא החליטה ללמוד מתמטיקה?
(2) מתי היא מסיימת את לימודי המתמטיקה?
(3) לפני כמה זמן היא למדה מתמטיקה?
(4) מתי היא התחילה ללמוד מתמטיקה?

---

8. **הצעת חוק חדשה נמסרה לאישור חברי הוועדה.**

(1) חברי הוועדה חיברו הצעת חוק חדשה.
(2) חברי הוועדה מסרו זה לזה הצעת חוק חדשה.
(3) חברי הוועדה קיבלו הצעת חוק חדשה לאישור.
(4) חברי הוועדה אישרו את הצעת החוק החדשה.

---

9. בהרצאתה היא תיארה את המצב אך לא ניתחה את הגורמים לו, ולכן היא החטיאה את המטרה.

(1) היא השיגה את המטרה, מכיוון שדבריה תיארו את המצב ולא הסבירו את הסיבות שגרמו לו.
(2) היא חטאה בתיאור המצב ובניתוח הגורמים לו, מכיוון שלא הייתה להרצאתה כל מטרה.
(3) כדי להשיג את מטרת ההרצאה היה צריך לנתח את הגורמים למצב, אך היא רק תיארה אותו.
(4) היא לא ניתחה את הגורמים למצב שנוצר בהרצאה, מטרתה הייתה רק לתאר אותם.

---

10. הוא הכיר לה טובה על עזרתה.

(1) הוא הכיר אותה כאישה שאוהבת לעזור.
(2) הוא ידע שהיא עוזרת כדי שיכירו לה טובה.
(3) הוא ידע שבטוב ליבה היא תמיד עוזרת.
(4) הוא חש רגשי תודה על שעזרה לו.

---

11. בני משפחת המלוכה הבריטית פתחו את ביתם למבקרים.

(1) ביתם של בני משפחת המלוכה הבריטית נפתח לאחר שהיה נעול זמן רב.
(2) בני משפחת המלוכה הבריטית אפשרו לקהל הרחב לבקר בביתם.
(3) ביתם של בני משפחת המלוכה הבריטית נפתח כאשר באו המבקרים.
(4) בני משפחת המלוכה הבריטית פתחו את ליבם בפני המבקרים בביתם.

---

12. ויכוח על הפרטים לא ישנה את המסקנה.

(1) הפרטים אינם נכונים, אך המסקנה ברורה.
(2) לא ברור אילו פרטים ישנו את המסקנה.
(3) אפשר להתווכח על המסקנה משום שהפרטים השתנו.
(4) המסקנה תיוותר בעינה, גם אם הפרטים עדיין שנויים במחלוקת.

■ המשיכו לעמוד הבא

הבנת הנקרא

לפניכם שני קטעים ובסוף כל אחד מהם שאלות. קראו כל קטע בעיון וענו על השאלות שאחריו.

קטע I

(1) ידוע שהצחוק משפר את מצב הרוח וטוב לבריאות. אבל כיצד צחוק משפיע על הבריאות? כשצוחקים משתחררים במוח אנדורפינים. אנדורפינים הם חומרים המקנים הרגשה טובה ומפחיתים דיכאון וחרדה. הצחוק גם מעורר את התיאבון: חולים שהתיאבון שלהם ירוד מתעודדים לאכול כשמצחיקים אותם, וכך בריאותם הכללית מתחזקת.

(5) למעשה, הצחוק הוא מין התעמלות קלה לגוף. כמו בכל פעילות גופנית, כשאדם צוחק, הלב שלו דופק מהר מהרגיל, קצב הנשימה שלו גובר ואיברי גופו מקבלים יותר חמצן. הודות להגברת פעילותה של מערכת הנשימה, חומרי הפסולת מסולקים ביעילות רבה יותר ומערכת החיסון של הגוף מתחזקת. הצחוק אף עשוי להועיל למי שחושש לעלות במשקל - צחוק גדול, המכונֶה "צחוק בריא", עשוי להעלות את קצב שריפת הקלוריות בשיעור של עד עשרים אחוזים. מחקר שנעשה בעת

(10) האחרונה באוניברסיטת קליפורניה עקב במשך שנה אחר אנשים שצפו בקומדיות טלוויזיה רבות ומצא אצלם עלייה ניכרת בריכוז של חומרים חיוניים בדם - כמו נוגדנים, המגבירים את העמידות בפני מחלות. מחקרים אחרים הראו שאנשים הסובלים מכאבים מוטרדים מהם פחות כשהם צוחקים. אומנם ייתכן שהצחוק רק מסיט את תשומת ליבם מהכאב, אבל גם אם הוא אינו מרפא ממש, הוא עשוי להקל את הכאב ולשפר את ההרגשה הכללית.

(15) אם כן, כדאי להתייחס לצחוק ברצינות. מתברר שכדאי לצפות לעיתים קרובות בסרטי קומדיה או בסדרות מצחיקות, כדאי לספר בדיחות בארוחות משפחתיות וכדאי לבלות עם חברים בעלי חוש הומור. כל אלה עשויים להיטיב את בריאותנו.

השאלות

13. כיצד מוסבר בפסקה הראשונה הקשר בין צחוק למצב רוח?

(1) הצחוק מעורר תיאבון, ועלייה במשקל משפרת את מצב הרוח
(2) דיכאון וחרדה גורמים לשחרור אנדורפינים, והם מעוררים צחוק
(3) הצחוק גורם לשחרור חומרים במוח המשפיעים לטובה על מצב הרוח
(4) הצחוק יוצר איזון בין הרגשה טובה לתחושות שליליות

14. בשורה 3 כתוב: "חולים שהתיאבון שלהם ירוד". במקום המילה **ירוד** אפשר לכתוב -

(1) איטי
(2) מועט
(3) רדוד
(4) קצר

---

15. המחקר מאוניברסיטת קליפורניה, המתואר בפסקה השנייה, הראה כי אצל אנשים שצפו בקומדיות רבות בטלוויזיה הייתה -

(1) עלייה בריכוז הנוגדנים
(2) עלייה בתשומת הלב לכאבים
(3) התגברות של כאבים מטרידים כאשר הם צוחקים
(4) עלייה בקצב זרימת הדם

---

16. לפי הפסקה האחרונה, מה מומלץ לעשות כדי לצחוק?

(1) לצפות בטלוויזיה, לאכול עם המשפחה ולבלות עם חברים
(2) לצפות בתוכניות על ארוחות משפחתיות
(3) להשתתף בקומדיות, בארוחות ובמפגשים חברתיים
(4) ליהנות מקומדיות, מבדיחות ומבילוי עם אנשים מצחיקים

---

17. איזה מהמשפטים הבאים מסכם את הנאמר בקטע?

(1) כדי להיות בריא מומלץ לצחוק כל הזמן, ואין צורך בפעילות גופנית אחרת
(2) הצחוק טוב לאדם כי הוא משפר את בריאותו ומצב רוחו
(3) דרך הפעולה של הצחוק ידועה לכול והוכחה במחקרים רבים
(4) כל אדם זקוק לצחוק כדי לשמור על בריאותו הנפשית ועל משקלו

המשיכו לעמוד הבא

קטע II

(1) כשהוקם בית הספר הדמוקרטי בחדרה ב- 1987 הוא היה יחיד מסוגו בארץ. כיום יש בישראל 30 בתי ספר דמוקרטיים. מדוע בתי ספר אלו נעשו מבוקשים כל כך? הם אינם מבטיחים מצוינות וגם לא הצלחה. אנשי החינוך הדמוקרטי סבורים כי החינוך הרגיל מבטיח הצלחה בחיים למי שמציית למבוגרים, ואילו מטרת החינוך הדמוקרטי היא לעזור לילד להכיר ולממש את עצמו, ותפקיד אנשי (5) החינוך הוא ללוות את הילד בתהליך זה.

אחד המאפיינים של בתי הספר הדמוקרטיים הוא אפשרויות הבחירה הרבות: התלמיד יכול לבנות מערכת שעות אישית, ואינו חייב להשתתף בשיעורים שאינו מעוניין בהם. עם זה, משהתחיל ללמוד באחד הקורסים, עליו לעמוד בדרישות הקורס. גישתו החופשית של בית הספר מאפשרת לכל תלמיד למצוא דרך ייחודית לביטוי וללמידה. ההנחה היא שכאשר ילד ילמד ללא כפייה דברים שמעניינים (10) אותו, הוא ירצה ללמוד. התפיסה בחינוך הדמוקרטי היא שלכל תלמיד קצב למידה אישי משלו, ולכן בשיטת חינוך זו אין דרישה להספיק ללמוד חומר רב בזמן קצר. גם תוכנית הלימודים אינה נקבעת מראש, כי לפי תפיסת בתי הספר הדמוקרטיים הלמידה מתרחשת במגוון דרכים. כך, למשל, ילד שמסתובב שבוע ימים בחצר בית הספר ולא נכנס לשיעורים לומד מהו שעמום. כאמור, התפיסה המנחה היא שכאשר ילד מנהל את חייו כאדם חופשי, הוא מפתח באופן טבעי מוכנות ורצון למידה.

(15) בתי הספר הדמוקרטיים ייחודיים לא רק בחופש שהם מעניקים לתלמידים אלא גם במערכת החוקים שלהם. בית הספר הוא כמו מדינה קטנה: יש פרלמנט שקובע חוקים, יש ועדות הדואגות לאכיפת החוקים ויש ועדת משמעת השופטת את העוברים על החוקים. בכל הוועדות ובפרלמנט משתתפים תלמידים, מורים והורים, והחוקים מחייבים את כולם.

הרעיון העומד ביסוד בית הספר הדמוקרטי הוא כיבוד זכויות האדם וזכויות הילד. לדעתם של אנשי (20) החינוך הדמוקרטי, בית הספר שלהם מותאם לרוח הזמן: כיום, יותר מבעבר, מתאפשר מקום נרחב לביטוי ייחודי; גם עולם התעסוקה השתנה - בעבר, בתקופת המהפכה התעשייתית, היה צורך בעיקר בצייתנות, ואילו למקצועות המובילים של היום דרושים יוזמה, יצירתיות ודמיון. אותם אנשי חינוך סבורים כי בתי הספר הרגילים ממשיכים "לייצר" פועלים צייתנים בשל הקושי של המורים לוותר על מעמדם ועל סמכותם.

השאלות

18. מה נכון לפי הפסקה הראשונה?

(1) יש יותר בתי ספר דמוקרטיים מבתי ספר רגילים
(2) רוב האנשים מעדיפים את החינוך הדמוקרטי על פני החינוך הרגיל
(3) תלמידי החינוך הדמוקרטי מצטיינים יותר מתלמידי בתי הספר הרגילים
(4) מטרת החינוך הדמוקרטי שונה ממטרת החינוך הרגיל

19. לפי תפיסת בתי הספר הדמוקרטיים, כאשר ילדים מסתובבים החצר כמה ימים ולא נכנסים לשיעורים הם -

(1) מפסידים חומר רב
(2) לומדים גם מכך דבר-מה
(3) חושבים מה מעניין אותם
(4) בונים את מערכת השעות שלהם

---

20. איזו כותרת מתאימה ביותר לפסקה השלישית בקטע?

(1) החופש שבתי הספר הדמוקרטיים מעניקים
(2) מעורבות הורים בניהול בית ספר דמוקרטי
(3) מערכת הכללים והחוקים בבתי הספר הדמוקרטיים
(4) שיוויון בין תלמידים למורים בבית הספר הדמוקרטי

---

21. לפי הפִסקה האחרונה, לדעתם של תומכי בתי הספר הדמוקרטיים -

(1) היסוד הרעיוני של בתי הספר האלה גובש כבר בתקופת המהפכה התעשייתית
(2) למקצועות המובילים במשק כיום דרושים משמעת וצייתנות
(3) כיום, יותר מבעבר, קשה למורים לוותר על מעמדם ועל סמכותם
(4) בתי הספר הדמוקרטיים מותאמים לרוח התקופה

---

22. השלימו את החסר:

לפי הנאמר בפסקה האחרונה, בתי הספר הדמוקרטיים מכוונים _____ ואילו בתי הספר הרגילים מכוונים _____.

(1) ליוזמה ולעצמאות / לצייתנות
(2) לצייתנות / לחופש וליצירתיות
(3) לפיתוח דמיון וליצירתיות / ליוזמה ולעצמאות
(4) לוויתור על סמכות / לפעולה יצירתית



אל תהפכו את הדף עד שתקבלו הוראה לכך!

דף ריק

פרק 4

בפרק זה נתון נושא לחבור. עליכם לכתוב **12-15** שורות על נושא זה.

שים לב שהחיבור יתאים לנושא, והשתדלו לכתוב באופן מסודר ובלשון נכונה.

יש לכתוב את החיבור בעיפרון בלבד, על צידו השני של דף התשובות.

אם אתם זקוקים לטיוטה, השתמשו בצדו השני של עמוד זה (הטיוטה לא תיבדק).

הזמן המוקצב לכתיבה הוא **15** דקות.

אנא העתיקו את נושא החיבור.

נושא החיבור:

צעירים רבים נרשמים ללימודים באוניברסיטאות בחוץ לארץ.
לדעתכם, מה היתרונות ומה החסרונות של לימודים במדינה זרה?
הסבירו.