

# תרגול קיץ - לקראת תשפ"ב

## תרגיל 1 - תפקידים תחביריים

ציין מהו תפקידה התחבירי של המילה/הצירוף המסומנים במשפט.

1. מחזה בית הספר "יוסף וכתונת הפסים" זכה להצלחה רבה.
2. "משפחת סימפסון" משודרת בערוץ הראשון בשעות הערב המוקדמות.
3. הכיס של החולצה התלכלך בדיו.
4. התלמיד החליט לצאת לטיול השנתי בחודש דצמבר.
5. במקרה של הפסקת חשמל תידלק נורת החירום.
6. לא אגיע מחר לשיעור הראשון.
7. אני אוהב לאכול ממתקים בשעות אחר-הצהריים.
8. קיימנו את השיחה בחדר הישיבות.
9. שתייה מוגזמת של משקאות ממותקים עלולה לגרום לסוכרת.
10. בבירת אנגליה מרבית לבקר במוזיאונים מיוחדים.
11. החכם באדם, המלך שלמה, בנה את בית המקדש.
12. התלמיד ננזף בשל התנהגותו.
13. הוספתי לעוגה את כמות הקמח הנדרשת.
14. ועדת החקירה מתחה ביקורת על החוקר בשל ניהול רשלני של המעבדה.
15. לפני החגים נערכים בקניון לעומס הרב.
16. המורה מסר את ההודעה לפני הצלול.
17. המורה ממהר לכיתה.
18. המכונית נסעה במהירות מופרזת.
19. על הקמת מבנה חדש בבית הספר ובגן הילדים תמליץ ועדה מיוחדת.
20. לאן הלכת?
21. שכחתי את התיק שלי באוטובוס.
22. נצא מוקדם בבוקר.
23. הילד התמים נפל בפח.
24. לחינוך לתזונה בריאה ובת-קיימה יש השפעה רבה על הרגלי אכילה.
25. "בני אור", סדרת הפשע המדוברת של yes, ספגה לא מעט ביקורות.

סמנו את הנשואים המורחבים המופיעים בתרגיל. כמה נשואים מורחבים הופיעו במשפטים שלעיל? \_\_\_\_\_

## תרגיל 2 - סוגי משפטים

קבעו את סוגו התחבירי של כל משפט.

אם המשפט **מחובר**, תחמו את האיברים וציינו את הקשר הלוגי. אם המשפט **מורכב**, תחמו את הפסוקית.

1. הקורונה הבליטה פער גדול שקיים בישראל.
2. עסקים קטנים היו בנויים על מבקרים מהרחוב, ואז הגיעו הסגרים.
3. הם רוצים להתמקד במכירה פנים אל פנים, אבל היא לא תאפשר להם צמיחה.
4. בשל האפשרות לחיפוש מידע הסמארטפון משמש כלי עזר חינוכי יעיל.
5. בסמארטפון קיימות שפע אפליקציות, ולכן הוא יכול לשמש כלי עזר חינוכי יעיל.
6. מפני שבית הספר שולל לעיתים חירויות מסוימות מתלמידיו, מתפתחת לעיתים תחושת ניכור בין המורה לתלמידים.
7. נער עובד פטור מתשלום דמי ביטוח לאומי ומס בריאות, ולפיכך אין ניכוי משכר העובד.
8. רבים מהמעשנים שנגמלו מעישון מדווחים על עלייה במשקל בתקופה שלאחר הגמילה.
9. התחלת עישון בגיל הנעורים מתרחשת לרוב מסיבות חברתיות.

## תרגיל 3 - תרגול משולב

### חלק 1

1. בתחום העבודה היצרנית נעשתה החקלאות תמצית המאמץ החלוצי.
2. המסמך החשוב הראשון בתחום מעמד האישה בחברה הוא מגילת העצמאות.
3. החלוצים גיבשו צורה חדשה של חיים משותפים, הקבוצה.
4. עבודה יצרנית, כלומר עבודה שהפיקה מוצרים בני שיווק, נחשבה יותר מעבודה לא יצרנית.

א. סמנו בכל משפט את הנושא, את הנושא ואת האוגד (אם קיים במשפט).

ב. הקיפו את המשפטים שבהם קיימת תמורה.

ג. איזה משפט יוצא דופן מבחינת סוגו התחבירי? מהו הסוג התחבירי המשותף?

### חלק 2

לפניך ארבעה משפטים. ציין ליד כל משפט את סוגו התחבירי: פשוט, מורכב או מחובר.

1. תעשיית הבשר גורמת לפליטה של גזי חממה, לבזבז מים, לזיהום מקורות המים, לבירוא יערות לצורך מרעה, ולפיכך היא נחשבת לתעשייה מזהמת. \_\_\_\_\_
2. תזונה לקויה תוביל לפגיעה בבריאותנו הגופנית והנפשית. \_\_\_\_\_
3. השאלה היא אם תזונה היא תזונה בת קיימה. \_\_\_\_\_
4. סגנון החיים המודרני לא יוכל להתקיים לאורך זמן מפני שהוא גורם להשמדת התשתית הנדרשת לקיומו. \_\_\_\_\_

א. אם המשפט מורכב, תחם את הפסוקית, אם המשפט מחובר, תחם את האיברים.

ב. בשתושה מן המשפטים 1-4 יש את אותו קשר לוגי ציין את מספרי המשפטים \_\_\_\_\_

ציין את הקשר הלוגי המשותף למשפטים שציינת. \_\_\_\_\_

### חלק 3

לפניך משפט מחובר:

**רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת אינה אלא אשליה.**

א. מהו הקשר הלוגי במשפט? \_\_\_\_\_

ב. הקשר הלוגי במשפט מאפיין מאמרי טיעון. תחם את האיבר המבטא את עמדת הכותב במשפט.

ג. איזה מן המשפטים שלפניך מבטא את משמעות המשפט המודגש?

- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה בלבד.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם תחושת האוטונומיה הזאת אינה אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם גם תחושת האוטונומיה הזאת היא אשליה.
- רבים מקדשים את זכותם לבחור את מזונם, אולם אין תחושת אשליה מלבד אוטונומיה

לפניך שלושה משפטים:

1. הצעירים הם חסרי מנוחה מכיוון שהם מספקים לעצמם מידע כל הזמן.

2. כאשר משוחחים עם קבוצה גדולה של שותפי רשת, השיחה פנים אל פנים נעשית משעממת.

3. הצעירים של היום רואים את העולם רק בכלים דיגיטליים כמו רשתות חברתיות.

א. לפניך שלושה תפקידים תחביריים. העתק מן המשפטים דוגמה אחת לכל אחד משלושת התפקידים התחביריים.

מושא

\_\_\_\_\_

אוגד

\_\_\_\_\_

תמורה

\_\_\_\_\_

# תרגול משפט שמני

• ציין נושא ונושא במשפטים הבאים:

1. התמונות בחדר זה יפות.
2. התלמידים בכיתה זו מוכשרים.
3. הילדים הקטנים בפינת המשחקים.
4. חברים טובים אנחנו.
5. זה מספר הטלפון שלי.
6. חלק מהמשימה הלאומית שלנו היא קליטת עלייה.
7. אחד הנושאים הבעייתיים ביותר בתחום תאונות הדרכים הוא חוסר העצירה בתמרור עצור.
8. פרויקט זה הוא ראשון מסוגו בארץ בתחום מחשוב בתי הספר.
9. יש לכם הזדמנות נדירה לעבור לבית עם גינה.
10. לכל דבר טוב יש סוף.
11. עד סוף השנה תהיה מעבדת מחשבים חדשה בבית ספרנו.
12. הספר הזה נעשה ספר הלימוד שלנו.
13. אליפות צה"ל בכושר קרבי הפכה לאתגר בחילות החי"ר.
14. במרכז המערה על הרצפה היו שרידי שלד של לוחמי בר כוכבא.
15. תכנית זו אינה הולמת את החלטתך בעניין חידוש החוזה.
16. זהו מסמך חשוב, אך הוא אינו מחייב את כל המדינות.

• לפניך קטע ובו שני משפטים. קרא אותם, וענה על הסעיפים שאחריו.

**הדוח הוא מסמך בעל חשיבות רבה משום שהוא מתווה את מדיניות התזונה של גופים מרכזיים בשלטון האמריקני. זהו מסמך חשוב, אך הוא אינו מחייב את כל המדינות.**

א. ציין את הסוג התחבירי של כל אחד מהמשפטים שבקטע: פשוט מורכב או מחובר.

משפט ראשון: \_\_\_\_\_ משפט שני: \_\_\_\_\_

- בכל משפט אם קבעת כי הוא מורכב, תחם את הפסוקית. אם קבעת שהוא מחובר, תחם את האיברים.

ב. הקף בשני המשפטים את כל המילים שתפקידן התחבירי הוא נושא

ג. אחד הנושאים שהקפת הוא בנושא שאליו מתייחסים כל הנושאים האחרים במשפט. ציין מהו? \_\_\_\_\_

ד. מדוע לדעתך לא חוזרים עליו במפורש?

---

- לפניך ארבעה משפטים:
- 1. בתחום העבודה היצרנית נעשתה החקלאות תמצית המאמץ החלוצי.
- 2. המצב של היהודים, שהיו מיעוט נרדף, היה הסיבה להתפתחות האידיאולוגיה של שוויון.
- 3. המסמך החשוב הראשון בתחום מעמד האישה בחברה הוא מגילת העצמאות.
- 4. אחת התוצאות החשובות של החתימה על האמנה הבינלאומית הייתה חקיקת חוק "הזדמנות שווה בתעסוקה".

א. לפניך ארבעה היגדים. הקף רק את ההיגדים שהנאמר בהם הוא נכון.

- כל ארבעת המשפטים הם משפטים פשוטים.
- בכל ארבעת המשפטים הנשוא הוא שמני.
- בכל ארבעת המשפטים הנשוא הוא שם עצם.
- בכל ארבעת המשפטים הנושא בראש המשפט.

ב. בחר באחד מההיגדים שלא הקפת, והבא הוכחה אחת מן המשפטים שהיגד זה אינו נכון.

היגד מספר \_\_\_\_\_

הוכחה שהיגד זה אינו נכון \_\_\_\_\_

- לפניך ארבעה משפטי שאלה, ובהם מילים מודגשות.
- 1. האם תיהפך אירופה בחסות החמלה ליבשת של מהגרים?
- 2. האם ההחלטה על פתיחת הגבולות עבור הפליטים הייתה נכונה?
- 3. מה הם קשיים אלה לעומת הסכנות שמהן נמלטו?
- 4. מדוע ההגירה נעשתה בעיה מהותית של מדינות רבות באירופה?

א. מבין המילים המודגשות בקו במשפטים העתק את המילה היוצאת דופן מבחינת התפקיד התחבירי שלה.

\_\_\_\_\_

ב. ציין את התפקיד התחבירי המשותף לשאר המילים המודגשות בקו. \_\_\_\_\_

# תרגול - שם המספר

1. הקיפו את הצורה הנכונה:

שְׁתֵּי\ שְׁנֵי התלמידים סולקו מביה"ס.

קבוצה זו מהווה ארבעה עשר/ארבע עשרה אחוזים מכלל האוכלוסיה

יעל יודעת לנגן אַרְבַּע/ אַרְבָּעָה יצירות של מוצארט.

במהלך השנה יחולקו לתלמידים שְׁנֵי/ שְׁתֵּי תעודות.

הספר החדש עולה חמישים ושלושה שקל/חמישים ושלושה שקלים.\*

2. כתבו את המספרים במילים:

באתר נמכרו 9,000,000 \_\_\_\_\_ מוצרים.

יש לי פי 3 \_\_\_\_\_ יותר טעויות ממך.

פרק 5 \_\_\_\_\_ בסדרה החדשה עניין אותי מאוד.

בתאריך 3/11/19 \_\_\_\_\_ יצאנו לטיול השנתי מטעם בית הספר.

3. לפניכם מספרים משובשים. העתיקו אותם בצורה מתוקנת

הסרטון זכה ליותר משלוש מיליון צפיות \_\_\_\_\_

בקלמר ישנם שתי עפרונות \_\_\_\_\_

היבואן מכר תְּשַׁעַת אלפים מכוניות \_\_\_\_\_

ארבע עשרה אלף דירות נבנו בפרויקט החדש \_\_\_\_\_

חמשת השנים הבאות תהיינה טובות \_\_\_\_\_

# תרגול כתיבה ממצגת

## מטלת הכתיבה הממצגת

כתבו סקירה ספרותית בהיקף של 200 מילים ע"פ 3 המאמרים המופיעים בעמודים הבאים.

בכתיבתכם הציגו את היתרונות הבריאותיים הקיימים בשוקולד, ואת המלצות הכותבים לגבי צריכה נכונה של שוקולד.

הקפידו על כתב יד ברור ועל שפה תקינה.



## שוקולד מריר ובריאות הלב

מאת: ד"ר שמואל גבעון. פורסם בתאריך 15.6.10 באתר הכללית.

אכילת כמות קטנה של שוקולד מריר כל יום עשויה למנוע התקפי לב ושבץ מוחי. כך עולה ממחקר שפורסם לראשונה במרץ 2010.

"שוקולד מריר משיג את ההשפעה הרבה ביותר, בעוד ששוקולד חלב משפיע פחות ושוקולד לבן אינו משפיע כלל", אמר החוקר הראשי, ד"ר בריאן בויז'ס, אפידימיולוג תזונתי במכון הגרמני לתזונה אנושית. ד"ר בויז'ס ועמיתיו עקבו אחר כ-20 אלף איש במשך שמונה שנים בממוצע. הם שאלו את המשתתפים על הרגלי צריכת השוקולד שלהם, כמו גם על שאר מרכיבי המזון, ותיעדו במקביל את כל המקרים החדשים של התקפי הלב והשבץ המוחי שאירעו במהלך תקופת המעקב בקרב המשתתפים.

בהשוואה לאלה שאכלו שוקולד רק לעיתים רחוקות (שורה בחודש), אנשים שאכלו את כמות השוקולד הרבה ביותר (יותר משורה בשבוע) נהנו מירידה של 27% בסיכון לפתח התקף לב ומירידה של 48% בסיכון לפתח שבץ מוחי. החוקרים מציינים כי ייתכן שהתועלת שנצפתה במחקר קשורה בירידה בלחץ הדם. מחקרים קודמים הציעו שאכילת שוקולד עשויה להוריד את לחץ הדם, ואכן החוקרים צפו בירידה דומה, אם כי פחות בולטת, בקרב המשתתפים במחקר הנוכחי.

"הבשורה הטובה היא ששוקולד אינו מזיק כמו שנהגנו לחשוב, ועשוי אפילו להפחית את הסיכון לשבץ מוחי והתקף לב. הבשורה הרעה, לפחות לחלק מאיתנו, היא שהכמות הדרושה להשגת ההשפעה המטיבה נמוכה למדי", אומר ד"ר בויז'ס. במילים אחרות, אין להבין מהממצאים שאפשר לזלול שוקולד בכמויות גדולות. שוקולד עשיר בקלוריות, וכמו כל מזון עתיר קלוריות אחר שאוכלים בכמות רבה, הוא עלול לגרום לגידול של היקף הבטן ולהזיק לבריאות במקום להועיל.

המומחים טוענים כי את הסיבה ליתרונותיו הבריאותיים של השוקולד יש לחפש בפלבנואידים. מדובר במרכיבים טבעיים המצויים בשוקולד, שמשפרים את בריאותם של העורקים ומפחיתים דלקת. פלבנואידים נמצאים בקקאו, ושוקולד מריר מכיל יותר קקאו משוקולד מתוק. נוסף להורדת לחץ הדם, צריכת קקאו נקשרה לשיפור התפקוד של כלי הדם, לירידה ברמת הכולסטרול הרע LDL ולעלייה ברמת הכולסטרול הטוב HDL.

למרות כל הממצאים שלהם, ד"ר בויז'ס ועמיתיו מזהירים שיש צורך במחקרים נוספים, בעיקר מחקרים מבוקרים, שיבדקו את היתרונות של השוקולד. הוא מודה שהוא נוטה להיזהר מהמסקנות של המחקר שלו עצמו: "אם אני אוכל שוקולד, וזה לא על בסיס יומי, אני מגביל את עצמי לחתיכה קטנה".

### הסיבות שבגללן כדאי לאכול שוקולד

מאת: יוסי כהן. פורסם בתאריך 6.1.13, במדור "אוכל טוב" שבאתר מאקו.

אומרים שמבין עשרה אנשים, תשעה אוהבים שוקולד והעשירי שקרן. ומה כבר לא נכתב על שוקולד? הוא שובר מיליון דיאטות, מרפא לבבות שבורים, מנחם, משמין, מתוק, מריר. אז הנה עוד כמה מילים ששווה לכתוב עליו: הוא טוב לכם.

כל היתרונות הבריאותיים המצוינים בכתבה טמונים בקקאו ולא בחפיסת השוקולד. ככל שאתם אוכלים שוקולד בעלי אחוזי קקאו גבוהים יותר (ואחוזי סוכר נמוכים יותר), כך תגבר ההשפעה הטובה של החומרים שבקקאו. לכן אם אתם מוצאים שוקולד מריר עם הרבה מוצקי קקאו (60% ומעלה), מה טוב. לצערנו, הנתונים לא תקפים לחטיפי שוקולד, לשוקולד חלב ולשוקולד לבן.

השוקולד מעלה את רמת הסרוטונין במוח, דבר המשפיע על מצב הרוח – ככל שרמת הסרוטונין גבוהה יותר, כך ההרגשה טובה יותר. כמו כן יש הטוענים שהרצון לשוקולד מתעורר בעקבות רמות מגנזיום נמוכות (השוקולד מכיל מגנזיום). חוסר במגנזיום גורם לירידה ברמות הדופמין, שגורם לנו סיפוק והנאה.

מחקר שנערך לפני כ-5 שנים באוניברסיטה בבריטניה, קבע כי בניגוד למה שנהוג לחשוב, אכילת שוקולד ושתית קפה ותה דווקא מאריכות את תוחלת החיים. לצד פירות וירקות, השוקולד, הקפה והתה מייצרים חיידקים שמאיטים את אפקט ההזדקנות ועוזרים להגן על התאים מנזקי הטבע והזמן. מחקרים אחרים המתמקדים באכילת שוקולד מריר מצביעים על יתרונות נוספים, ובהם הפחתת בעיות לחץ דם, סיוע במלחמה במחלות לב ושמירה על בריאות הפה הודות לנוגדי החמצון שבקקאו.

### שוקולד ממכר? בהחלט!

מאת: אילה ארנון נאמני. פורסם ב-2012 באתר eatwell.

במאה החמישית לפני הספירה ביקר עץ הקקאו על ידי בני שבט המאיה במרכז אמריקה. כיום חוקרים סוברים כי הקקאו בוית אף לפני כן. השימוש בקקאו היה פשוט – בני שבט המאיה נהגו להוציא את פולי הקקאו מן התרמילים, לייבש ולגרוס אותם. האבקה שהתקבלה, שטעמה היה מר, ניתנה למלכים ולבני המעמד הגבוה כמשקה חם או קר. רק במאה ה-19, בזכות התעשייה המתפתחת, הפך השוקולד למוצק.

השוקולד מכיל שומן, פחמימות, חלבונים, סידן, ברזל, מגנזיום (מינרלים) וויטמינים. הקקאו מכיל פלבנואידים, אשר על פי מחקרים הם יעילים לעיכוב תהליכי חמצון בכלי דם. כמו כן השוקולד מכיל אלקלואידים המעניקים לו את טעמו המריר, ולזנים מסוימים של אלקלואידים נודעת השפעה ממריצה על מערכת העצבים, וכנראה שגם השפעה ממתנת על שיעול.

עד כאן נשמע שהשוקולד והירקות יכולים לחיות בצלחתנו זה לצד זה, אך חזון הקוביות היבשות עוד רחוק. מחקרים הראו כי צריכת 3-4 קוביות שוקולד ביום מפחיתה את לחץ הדם, מעכבת חמצון ואפילו מועילות לריכוז. עם זאת התייחסות זו היא לשוקולד שעבר כמה שפחות תהליכי עיבוד.

כאמור, הקקאו עובר תהליך של התססה, ייבוש, קלייה וחימום. אלה מחמצנים את הפלבנואידים הבריאים והופכים אותם לחומרים מחמצנים. כמו כן קיימות חברות המעבירות את הקקאו תהליך נוסף שבו מפחיתים את השפעת האלקלואידים, שהם מרים בטעמם, והופכים את אבקת הקקאו למעודנת יותר ובריאה פחות עבורנו. איכות השוקולד מושפעת מאוד מזן הקקאו ממנו הכינו את המוצר ומאופן גידולו – גידול אורגני או אחר. זנים איכותיים יותר ירכיבו שוקולד איכותי יותר. בשורה התחתונה: צריכה יומית של 3-4 קוביות שוקולד מריר המכיל 70% קקאו אורגני עשויה להועיל לבריאותנו, בתנאי, כאמור, שהעיבוד שעבר השוקולד לא הרס את החומרים הפעילים.

**אילה ארנון נאמני היא מטפלת בתזונה טבעית, ארומתרפיה וצמחי מרפא.**

---