

בית ספר אלביאן



מבחן עברית חודשי

לשליש ב'

לכיתות "ח"

שם התלמיד/ה : _____

כיתה : _____

תאריך : _____

בהצלחה!

צוות העברית

הבנת הנקרא

קרא את הטקסט וענה על השאלות שאחריו :

חשיבותם של התזונה והספורט

התזונה מספקת אנרגיה שמאפשרת לקיים את הגוף, לגדול ולעסוק בפעילות יומיומית וספורטיבית. תזונתם של נערים רבים **אינה** מספקת את צורכי האנרגיה שלהם, ומצב זה עלול לפגוע בגדילה. הבעיה חמורה במיוחד בקרב נערים שעוסקים בספורט באופן סדיר.

הרכב התפריט חשוב לא פחות מן הכמות הכוללת את הקלוריות, שאוכל הספורטאי הצעיר. תזונה עתירת שומן **היא** בעייתית. צעירים רבים נמשכים אל תרבות ה'במבה – ביסלי – קולה – גלידה' שגורמת להשמנה. בגיל ההתבגרות חשוב מאוד לאכול מאכלים עתירי סידן, שמסייעים בבניית השלד. שוקו וקוקה – קולה אינם מומלצים, כי **הם** פוגעים בספיגת סידן.

בעיה נוספת – ילדים רבים אינם אוכלים ארוחת בוקר, וגם אינם לוקחים כריכים לבית הספר. מצב זה גורם לתזונה לא מאוזנת. לגבי נערים ונערות שעוסקים בספורט: המאמנים צריכים להבין שתהליך גדילה תקין קודם בחשיבותו לפעילות ספורט. לכן עליהם להקפיד על הוראות תזונה נכונות לספורטאים הצעירים שלהם.

רצוי מאוד לאכול סמוך ככל האפשר למועד סיום האמון, גם אם **הוא** מסתיים בשעה מאוחרת. כדאי להגיע לאימון עם פירות וחטיפי אנרגיה, ולאכול **אותם** מיד בסופו בו בזמן יש להימנע מאכילת שוקולד, במבה, ביסלי, או קולה.

בהשמנה קיים מרכיב גנטי ובצדו מרכיב התנהגותי. תאי השומן מתרבים במיוחד בין גיל שנה לשלוש, ומתרבים שוב במהירות בגיל ההתבגרות. לפיכך, חשוב מאוד לדאוג לאכילה נכונה ולפעילות גופנית מתונה בתקופה זו.

(א) ענה על השאלות הבאות: (30 נק')
1- מה תפקיד התזונה לאדם לפי הפסקה הראשונה?

2- למה תזונה עתירת שומן היא בעייתית על פי הפסקה השנייה, ומה מומלץ לאכול ?

3- בפסקה השלישית מדובר על בעיה נוספת בקרב ילדים, ציין אותה ?

4- ציין שתי הוראות תזונה נכונה של מאמן לספורטאים שלו ?

5- ציין שני גורמים להשמנה על פי הפסקה האחרונה ?

(ב) הקף בעיגול את התשובה הנכונה: (20 נק')

(1) סוג הטקסט :

א- קטע מדע

ב- סיפור

ג- שיר

(2) הטקסט עוסק ב :

א- חשיבות הספורט

ב- חשיבות התזונה לאדם

ג- שתי התשובות נכונות

(3) על פי הטקסט , מומלץ ל :

א- לאכול במבה, ביסלי וגלידה.

ב- לאכול מאכלים עתירי סידן .

ג- לא משנה, לאכול כל דבר.

4) גורמי ההשמנה :

- א- מרכיב גנטי
- ב- מרכיב התנהגותי
- ג- שתי התשובות נכונות

5) המסר שרוצה מחבר המאמר להעביר הוא:

- א- לאכול מאכלים עתירי שומן המסייעים בבניית שלד הגוף.
 - ב- אסור לאכול מאכלים כמו: במבה וביסלי הפוגעים בספיגת סידן בגוף.
 - ג- לשמור על תזונה נכונה ככל האפשר, ולעסוק בפעילות ספורט.
 - ד- כל התשובות נכונות.
-

ג) למי /למה מתכוונים במילים המסומנות בקטע : (10 נק')

- א. למי הכוונה במילה אינה . _____
- ב. למי הכוונה במילה היא . _____
- ג. למי הכוונה במילה הם . _____
- ד. למי הכוונה במילה הוא . _____
- ה. למי הכוונה המילה אותם . _____

דקדוק

1. כתבו את צורת הפועל המתאימה: (15 נק')

(א) התלמידות (ה.ל.ך – הווה - קל) _____ אל בית הספר , שם הן (ל.מ.ד - הווה) _____ .

(ב) העלים של העצים (צ.מ.ח – עתיד - קל) _____ באביב .

(ג) מרים , (ב.ד.ק – ציווי - קל) _____ את תשובתך שנית .

(ד) שרי החוץ (פ.ג.ש – עבר – נפעל) _____ כדי לפתור את הבעיות בין מדינותיהם .

(ה) (ז.כ.ר – נפעל – עבר) _____ בך ברגע האחרון .

=====

2. הפוך את המשפטים הבאים מפעיל לסביל ומסביל לפעיל: (15 נק')

1. איש זקן נשדד על ידי הגנב .

2. המורה בדק את עבודת התלמיד.

3. אחותי קטפה את הפירות והירקות .

4. ההרשמה ללימודים נפתחה על ידי המזכירות .

5. תושבי הכפר בחרו את ראש המועצה .

מטלת כתיבה : (10 נק')

בחר נושא אחד וחבר עליו חיבור קצר !

- 1 כבוד ההורים בחברה הערבית .
- 2 השימוש בטלפון ניידים , יתרונות וחסרונות.

בהצלחה