

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: מועד מיוחד תש"ף, 2020
מספר השאלון: 011282
קובץ: תשובות סופיות

עברית: הבנה והבעה

הוראות לנבחן

- עברית: הבנה והבעה ולשון
הוראות לנבחן
א. משך הבחינה: שתיים.
ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.
פרק ראשון – הבנת הנקרא – 70 נקודות
פרק שני – הבעה בכתב – 30 נקודות
סה"כ – 100 נקודות
ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.
ד. הוראות מיוחדות: יש לענות על השאלות בגוף שאלון זה, לפי ההוראות.

בהצלחה!

תשובות סופיות

פרק ראשון – הבנת הנקרא (70 נקודות)

שאלה 1

א. (2) חשיבות השינה לחיים תקינים

- ב. 1. שינה חיונית לוויסות חום הגוף; במצב של חסך בשינה התקשו יצורים בעלי דם חם לשמור על חום גוף קבוע (פסקה ו).
2. יש קשר בין שינה לזיכרון: גיבוש הזיכרון וקיבועו במוח מתבצעים כנראה ב"שנת החלום", ובשלב זה נעשה סדר במאגרי הזיכרון ופריטים לא חיוניים נמחקים (פסקה ז).
3. במעבר בין ערות לשינה מופרשים הורמונים; שיא הפרשתו של הורמון הגדילה מתרחש מיד לאחר ההירדמות ובמהלך השינה העמוקה (פסקה ח).

שאלה 2

- א. הנהגים, החיילים והרופאים מוזכרים כדוגמות (המחשה) לטענה שבפתיחת הפסקה: בעלי מקצוע רבים הישנים פחות מדי עלולים לסכן חיי אדם. בכל אחד מן המקצועות האלה עייפות עלולה לגרום לפגיעה בחיים – של נוסעים, של אזרחי המדינה או של חולים.
- ב. בפסקה ד הכותב מפנה ביקורת כלפי המפקדים הזוטרים בצבא וכלפי מערכת הבריאות / בתי החולים, הדורשים מרופאים לעבוד בלי התחשבות בשעות השינה שלהם.
- ג. כלפי המפקדים הזוטרים: הם אינם מודעים תמיד לחשיבות השינה, ועלולים לחשוב שחיילים הישנים מעט הם חיילים טובים יותר ושיש בויתור על שינה גבורה; לכן הם אינם מקפידים לאפשר לחיילים לישון. כלפי מערכת הבריאות (בתי החולים): היא דורשת מרופאים מתמחים לעבוד כל היום גם אחרי ליל תורנות, בלי התחשבות בשעות השינה שלהם – דבר שמסכן את החולים, ומפליא דווקא אצל רופאים, שאמורים להבין את חשיבות השינה.
- ד. 1. "שלא תמיד ערים לחשיבות הדבר"
2. "מפליא שדווקא רופאים נדרשים לתפקד ללא כל התחשבות בשעות השינה שלהם"

שאלה 3

השינה מכונה רודן מפני שהיא שולטת בנו בלי שנוכל להתנגד לה: "הבחירה בין ערות לשינה אינה נתונה בידינו", ומי שינסה לוותר עליה – תיפול עליו תרדמה בעל כורחו ("תיפול עליהם תרדמה בעל כורחם"). כמו דיקטטור שאינו מוגבל, השינה כופה את עצמה על כל אדם, ולפי המומחים "לא יתכן עולם בלי שינה". עם זאת היא רודן ענוג – עדין ונעים: היא שולטת בנו "בעדינות וברוך", ההיכנעות לה נעימה, והיא אף מיטיבה איתנו (מווסתת את חום הגוף, מארגנת את הזיכרון, מסייעת לגדילה). הקשר בין שתי המילים הוא ניגוד (צירוף מנוגד, אוקסימורון): "רודן" מעורר אסוציאציה של אכזריות ושלטון כוחני, ואילו "ענוג" מבטא רוך. הצירוף מבטא את האופי הכפול של השינה – שליטה מוחלטת שאין ממנה מנוס, אך שליטה נעימה ומועילה.

שאלה 4

- א. • אין עוררין – אין ספק / אין חולק / ברור לכול
- בעל כורחם – בניגוד לרצונם / שלא ברצונם / בליט ברירה
- זוטרים – צעירים (בדרגה), בדרגה נמוכה
- זולת – מלבד / חוץ מ- / פרט ל-
- ב. • ניגודיות: ערות – שינה (פסקה ז: "כמעט כמו במצב של ערות, אף כי האדם ישן שינה עמוקה")
- נרדפות: חסך – מחסור (פסקה ו: "חסך בשינה" / "מחסור בשינה"); או: גיבוש – קיבוע (פסקה ז: "גיבוש הזיכרון וקיבוע")

שאלה 5

א. (3) חוקי הטבע הבלתי משתנים

ב. (2) לא לחינם

שאלה 6

המסקנה של הכותבת היא שאין להתחיל את הלימודים מוקדם בבוקר: בני נוער זקוקים לשינה רבה, והשעון הביולוגי שלהם (הפרשת המלטונין המאוחרת) גורם להם להירדם ולהתעורר מאוחר; לכן תלמידים שלמדו ב"שעת אפס" (07:00) היו עייפים כל היום ותפקודם בלימודים נפגע – ובעקבות המחקר נאסר להתחיל את הלימודים לפני 08:00.

הכותבת מבטאת את המסקנה במשחק מילים על המילה "אפס": "שעת אפס" היא שם השיעור המוקדם, ואילו "אפס" הראשון פירושו "כלום" – ההישג או התועלת של הלימוד בשעה הזאת הם אפסיים, כי התלמידים עייפים מכדי ללמוד.

שאלה 7

- א. התלמידים במאמר 2 (במחקר הטכניון) מעדיפים להתחיל את יום הלימודים מאוחר – בשעה 10:00 – משום שבשעות מוקדמות יותר הם עייפים ותפקודם נפגע. לעומתם, מועצת התלמידים בתיכון ליאו באק מעדיפה להתחיל מוקדם, ב"שעת אפס", כדי לסיים את הלימודים מוקדם יותר ולהספיק להשתתף אחר הצהריים בפעילויות של תנועות הנוער ובפעילויות נוספות.
- ב. הידיעה מציגה עמדה נגדית לזו של המאמר: המאמר מראה שלימודים בשעה מוקדמת מזיקים לבני הנוער, ואילו הידיעה מראה שיש תלמידים שנאבקו להחזיר את "שעת האפס" והצליחו. כך הקורא נחשף לשני צדי המחלוקת ולמורכבות הנושא – לצד ממצאי המחקר עומדים גם שיקולים של התלמידים עצמם (רצון לפנות את אחר הצהריים לפעילויות) – ויכול לגבש עמדה משלו.
- ג. לדעתי, המהלך של מועצת התלמידים מרשים מבחינת הדרך – התלמידים הקימו מטה פעולה, גייסו את ההנהלה, את ההורים ואת המורים ואספו 400 חתימות, וזו דוגמה למעורבות דמוקרטית – אך התוצאה שהשיגו אינה נכונה בעיניי.
- ראשית, לפי מאמר 2 בני נוער זקוקים לשמונה עד עשר שעות שינה, והשעון הביולוגי שלהם, בגלל הפרשה מאוחרת של מלטונין, גורם להם להירדם מאוחר. מי שמתחיל ללמוד ב־07:00 נאלץ לקום מוקדם, ולכן ישן פחות מדי.
- שנית, מחקר הטכניון מצא שתלמידים שלמדו ב"שעת אפס" היו עייפים כל היום ותפקודם בלימודים נפגע. לכן שעות הלימוד הנוספות אחר הצהריים אינן שוות את המחיר של לימוד בלי ריכוז.
- אפשר להשיג את המטרה של התלמידים – זמן לפעילויות אחר הצהריים – בדרכים אחרות, למשל בצמצום שעות הלימוד או בהתאמת שעות הפעילות בתנועות הנוער.

שאלה 8

- א. רוב בני הנוער בגילאי 14–18 הולכים לישון בשעה מאוחרת: כ־86% נשכבים לישון בשעה 22:00 או מאוחר יותר, וכשני שלישים – בשעה 22:30 או מאוחר יותר, ואילו רק מעטים (כ־14%) הולכים לישון לפני 22:00. מכאן שבימי לימודים, שבהם קמים מוקדם, רוב בני הנוער אינם ישנים את שמונה עד עשר השעות שהם זקוקים להן.
- ב. "לפי המחקרים, בגיל ההתבגרות השעון הביולוגי של המתבגר 'אומר' לו להירדם בשעה מאוחרת בלילה ולקום מאוחר בבוקר." (פסקה ג)

פרק שני (30 נקודות)

שאלה 9 – מאמר לדוגמה

הגבלה שמגינה, לא מענישה

מדי פעם עולות הצעות להגביל את זכויותיהם של בני הנוער: לאסור עליהם לקנות אלכוהול, לצפות בסרטים מסוימים או לנהוג בלי מלווה. יש הרואים בהצעות אלה פגיעה בחירות ובאמון שהחברה רוחשת לצעירים. לדעתי, הגבלות כאלה מוצדקות, כל עוד הן נועדו להגן על חיי אדם ועל בריאותם.

ראשית, בני נוער עדיין נמצאים בתהליך התפתחות, ויכולתם להעריך סכנות אינה בשלה. נער בן ששעשרה עלול להיגרר אחרי חבריו ולשתות לשכרה במסיבה בלי להבין את הנזק לגופו. האיסור למכור משקאות אלכוהוליים לקטינים אינו מונע את השתייה לגמרי, אך הוא מקשה להשיג אותם ומפחית את הסכנה. גם ההגבלה על צפייה בסרטים אלימים נועדה להגן על ילדים מפני תכנים שהם עדיין אינם יכולים לעכל.

שנית, חלק מן ההגבלות מגינות לא רק על בני הנוער עצמם, אלא גם על סביבתם. נהג צעיר וחסר ניסיון מסכן את הנוסעים איתו ואת הולכי הרגל. הארכת תקופת הליווי מאפשרת לו לצבור ניסיון בפיקוחו של נהג מנוסה, ובכך היא מצילה חיים. אין זו שלילה של הזכות לנהוג, אלא דחייה זמנית ומבוקרת שלה.

מתנגדי ההגבלות טוענים כי הן משדרות חוסר אמון בצעירים ואף מעוררות בהם רצון למרוד ולעבור על החוק. אכן, הגבלה שאין לה הסבר עלולה להשיג את ההפך. עם זאת, הפתרון אינו לבטל את ההגבלות, אלא להסביר אותן ולשתף בני נוער בדיון עליהן. כשנער מבין מדוע נקבע הכלל, הוא נוטה יותר לכבד אותו.

לסיכום, הגבלות על בני נוער אינן עונש ואינן זלזול ביכולתם, אלא אמצעי הגנה זמני בתקופה רגישה בחייהם. על החברה להקפיד שההגבלות יהיו סבירות, מוסברות ומוגבלות בזמן, וכך היא תגן על הצעירים ותכין אותם לאחריות של בגרות.

שאלה 10 – מאמר לדוגמה

המסך צריך גבולות

הרשתות החברתיות הפכו לחלק בלתי נפרד מחייהם של ילדים ובני נוער: הם מעלים תמונות, צופים בסרטונים ומשוחחים עם חברים בכל שעה. לצד היתרונות נשמעות אזהרות מפני התמכרות ומפני תכנים מזיקים, ויש הממליצים להגביל את השימוש ולהגביר את פיקוח ההורים. לדעתי, המלצות אלה נכונות, בייחוד כשמדובר בילדים.

ראשית, ילדים אינם יודעים עדיין להגן על עצמם ברשת. ילד בן עשר עלול להיחשף בטעות לסרטון אלים או לקבל הודעה מאדם זר המתחזה לבן גילו. הורה המכיר את היישומונים שילדו משתמש בהם ומגדיר בהם הגדרות פרטיות יכול למנוע חלק מן הסכנות האלה מראש. כך הוא דומה להורה המלמד את ילדו לחצות כביש: בתחילה הוא מחזיק בידו, ורק אחר כך מניח לו ללכת לבד.

שנית, שימוש בלתי מוגבל פוגע בבריאות ובתפקוד. בני נוער רבים גוללים את המסך עד שעות הלילה המאוחרות, ישנים פחות ומגיעים עייפים לבית הספר. נוסף על כך, ההשוואה המתמדת לתמונות מעוצבות של ידוענים פוגעת בדימוי הגוף ומגבירה תחושות של לחץ. הגבלת זמן המסך, למשל איסור על טלפון בחדר השינה, מחזירה איזון לשגרת היום.

המתנגדים לפיקוח טוענים כי הוא פוגע בפרטיותם של הילדים ובאמון בינם לבין הוריהם. יש ממש בטענה זו: מעקב חשאי אחר כל הודעה עלול לגרום לילד להסתיר דברים. אולם פיקוח אינו חייב להיות ריגול. הורים יכולים לקבוע כללים בשיחה פתוחה, להתאים אותם לגיל הילד ולהרחיב את החופש בהדרגה, ככל שהוא מוכיח אחריות. לסיכום, הרשתות החברתיות אינן אויב, אך אין להשאיר ילדים לבדם מולן. הגבלה מושכלת ופיקוח הורי הוגן יאפשרו להם ליהנות מן היתרונות ולהימנע מן הנזקים.

כל הבגרות בלשון עם פתרונות מלאים: www.guyai.co.il/bagrut/lashon