

ג. פרקו את משפט (3) לשלושה משפטים פשוטים.
ציינו את ההבדל מבחינה רטורית בין המשפט הנתון למשפטים שחיברתם.

2. לפניכם משפטים ובהם מודגשת המילה 'סקי'.
קבעו את תפקידה התחבירי בכל אחד מהמשפטים.

- (1) התחביב שלנו הוא סקי.
- (2) מסתמן חשש לביצוע הסקי והדאייה בתנאים הנוכחיים.
- (3) הודות לסקי שיפרנו את הכושר הגופני שלנו.
- (4) הסקי - יתרונותיו רבים.

קטע מס. 2 - פחד מים (מעובד ע"פ מאמר של אורי סלע, פורסם באתר: www.article.co.il)

מדינת ישראל מאופיינת בהרבה ים, בריכות ושמש, ולכן חלק מתרבות הפנאי שלנו נסבה סביב פעילות בבריכה. הורים אשר מפחדים ממים, ברוב המקרים שוללים מהמשפחה ומהחברים חופשות אשר בהן משולבת פעילות מים כלשהיא.

5 הפחד מהמים או הפחד בכלל מנטרל ומשתק אותנו מפעילויות רבות ביומיום. בדרך-כלל מבוגרים שלא שחו בילדותם מנסים ללמד את ילדיהם (לא באופן אישי אלא ע"י מדריך), אך בכל תהליך הלימוד ההורה משפיע בחרדתו על הילדים והסובבים אותם.

ההורה החרד, מבלי לשים-לב, משנה בצורה קיצונית את חייו וזאת על-מנת לא לגעת בחרדה - כי החרדה משתקת, גורמת לעיתים לכאבי ראש, מתח בשרירים ובצוואר, כאבי גב, הפרעה בחילוף החומרים, וירידה בתפקוד היומיומי בחיי החברה, העבודה ועוד.

10 בישראל כ- 25-30% מהאוכלוסייה המבוגרת בגילאי 20+ אינה יודעת לשחות.

מבוגרים אשר בילדותם לא למדו לשחות, בזמן שהייה קרובה למים עולה לחץ הדם שלהם והדופק, והפחד הנורא מכל הוא מטביעה, פחד שהמים עולים מעלינו ואין לנו אוויר - כל זה גורם לרצות לברוח ולא להתמודד. יותר ויותר אנשים פוחדים לדבר על הפחד שלהם, ותמיד חושבים שהם היחידים ביקום שאינם יודעים לשחות. אז אתם לא לבד! לימוד השחייה דורש הרבה סבלנות, הכלה (משורש להכיל), ידע בלימוד שחייה וידע טיפולי.

15 אומרים שהשחייה היא הספורט הבריא בעולם, ויש המכנים אותו "ג'וקר", משום שניתן לשלב אותו, בעבודה נכונה, עם כל ענף ספורט ועם כל מצב בריאותי או נפשי.

למה בכלל השחייה היא ספורט בריא? בגוף האדם יש כ- 650 קבוצות שרירים. בשחייה, בשילוב מספר סגנונות (חתירה וגב כ-180 קבוצות שרירים, פרפר כ-200, חזה כ-230), אנו עובדים על כמחצית מקבוצות השרירים הקיימות בגוף ובכל

השרירים הנדרשים לתפקוד יומיומי (הליכה, ישיבה, נהיגה, בישול וכו').

20 השחייה הנכונה מאריכה את השרירים, מרפה את המפרקים, משפרת את הנשימה, שומרת על האזורים הרגישים-גב, צוואר, ברכיים, קרסול, לעובדי היי-טק - מפרק כף היד. הלחץ ההידרו-סטטי עוזר בשיפור הנשימה וחילוף החומרים. כמה זמן זה לוקח? תקופת הלימוד והחזרת הגוף לתפקוד מלא הינה בין חודש לשלושה חודשים. במקרים קיצוניים, עד שנה. כבר בפעם הראשונה, או אפילו בשיחת הטלפון שהמטופל מחליט להתחיל תהליך, נעשה צעד ענק. המודעות לכך שיש בעיה היא לפעמים 50% מהפתרון. בשבוע הראשון מרגישים שה"שד" אינו נורא כל-כך. הניצוץ חוזר לעיניים, ההרגשה של איפה היינו, מה עשינו ולמה לא התחלנו מוקדם יותר? היום ברור שניתן ללמוד ולהתמודד עם פחד מים בכל גיל, גם אחרי גיל 80.

25 אם חשבתם שלא תצליחו בחיים, שאין לכם סיכוי, אתם כבר מבוגרים מדי, אז מחכה לכם הפתעה נעימה במיוחד. אתם תגלו את נפלאות עולם המים.

שאלות הבנה

1. לפניכם ארבעה היגדים.
 - א. בחרו שניים מהם **שאינם** מסתברים מן המאמר.
 - (1) אדם הפוחד מטביעה לא יוכל ללמוד לשחות.
 - (2) אנשים הפוחדים ממים מעבירים את פחדם לילדיהם.
 - (3) בכוחה של השחייה לשפר את מצבו הבריאותי של השוחה.
 - (4) המודעות לבעיית הפחד ממים מעכבת את תהליך הריפוי.
 - ב. בחרו את אחד ההיגדים הנכונים, והוכיחו אותו ע"פ המאמר. מה דעתכם על היגד זה? נמקו אותה.
2. מדוע ענף השחייה מכונה "גיוקר"? (שורה 14)
3. לפניכם שני משפטים מן המאמר.
 - "ותמיד חושבים שהם היחידים ביקום..." (שורה 13)
 - למי מתייחס האזכור "הם"?
 - "...**כל זה** גורם לרצות לברוח ולא להתמודד." (שורה 11)
 - למה מתייחסות המילים "**כל זה**"?
4. א. לפניכם צירופים מן הקטע.
 - (1) "...הפחד בכלל מנטרל ומשתק..." (שורה 3)
 - (2) "לגעת בחרדה" (שורה 6)
 - (3) "...ולמה לא התחלנו מוקדם יותר?" (שורה 24)
 - (4) "בשיחת הטלפון שהמטופל מחליט להתחיל תהליך, נעשה צעד ענק." (שורה 22)

ציינו מהו **האמצעי הרטורי** הבא לידי ביטוי בכל אחד מהם.

מצאו בקטע **דוגמה נוספת** לאחד מהאמצעים הרטוריים שמצאתם.

5. א. "השחייה הנכונה מאריכה..." (שורה 19)

משפט זה מתקשר לקודם בקשר של:

(1) **הזגמה**

(2) **הרחבה ופירוט**

(3) **ניגוד**

(4) **סיבה ותוצאה**

ב. הסבירו את תשובתכם.

6. פעמים רבות בקטע ישנה פנייה של המחבר לנמענים בגוף שני.

א. הביאו שתי דוגמאות לכך.

ב. מדוע מחבר הקטע עושה שימוש בצורות אלה?

7. בקטע נעשה שימוש רב **בסוגריים**.

הביאו שתי דוגמאות, שבכל אחת מהן בא לידי ביטוי תפקיד שונה של הסוגריים, והסבירו מהו התפקיד.

8. המחבר מעלה בקטע מאפיינים שונים של האדם הפוחד ממים.

ציינו שלושה מאפיינים, והביאו את מראה המקום מן הקטע.

משימת הבעה

כבר ביוון העתיקה הבינו כי "נפש בריאה - בגוף בריא", ועודדו אימון גופני כחלק מהחינוך הניתן לכל אדם.

כתבו מאמר ובו **הסבירו** כיצד העיסוק בספורט יכול לשפר את מצב הנפש, **ובססו** את דבריכם על דוגמה הלקוחה מאחד מענפי הספורט שתבחרו.

פועל

1. לפניכם שני זוגות של משפטים, ובהם מודגשים פעלים.

(1) לימוד השחייה **דוֹרָשׁ** הרבה סבלנות.

(2) בזמן השחייה אנו עובדים על השרירים ה**נִדְרָשִׁים** לתפקוד יומיומי.

(3) השחייה **מְשַׁפֶּרֶת** את הנשימה.

(4) לאחר השחייה הרגשתנו **מְשֻׁבָּרֶת**.

א. ציינו את ה**בניין** של כל אחד מהפעלים המודגשים.

ב. ציינו את **משמעות הבניין** של כל אחד מהפעלים האלה.

ג. צורת ה**עתיז** של הפועל **נִדְרָשִׁים** היא: (1) יִדְרָשׁוּ (2) יִדְרָשׁוּ

2. א. לפניכם פעלים מן הקטע:

שוללים, מנטרל, נסב, קדם, מאפינת, משלבת

חלקו את הפעלים לשתי קבוצות לפי משמעותם: פעילה או סבילה, וציינו את בנינם.

ב. לפניכם משפטים, ובהם הודגשו פעלים ושמות.

(1) בזמן שהיה במים, הדופק מואץ, ואין לאדם השרוי בפאניקה יכולת להתמודד עם תחושה זו.

(2) כל נסיון להרים את ילדו היה כרוך בהעלאת רמת הכאב.

(3) השחיה הנכונה מאריכה את השרירים, מרפה את המפרקים ומחוללת חלוף חומרים טוב יותר.

מיינו את הפעלים ואת השמות המודגשים לפי הגזרות:

שלמים, נל"י/ה, חפ"נ, חפ"צ, נע"י/ו, ע"ע

3. א. לפניכם שמות פעולה.

נשימה, שפור, ישיבה, נהיגה, התקלה, בשול, הכחשה, למוד

- מיינו את השמות לשלוש קבוצות, לפי הבנינים.

- ציינו את הבניין בכל קבוצה.

ב. לפניכם צורות בינוני, הלקוחות מן הקטע.

(1) החרדה משתקת.

(2) הגבר המפרינס הפך לסמרטוט.

(3) כשהמטפל מחליט להתחיל..

כתבו מהו חלק הדיבר של כל אחת מהמילים:

שם, שם תואר או פועל בהווה.

ג. בחרו את הצורה הנכונה.

המטפל התחיל/התחיל ללמוד שחייה.

המבוגרים נגשים/נגשים ללימוד השחייה בהיסוס.

4. לפניכם שמות מן המאמר.

גמישות, תפקיד, פעילות, דפאון, גיוקר, סבלנות, טפולי, מצב נפשי, ספורט

א. מיינו את השמות לשלוש קבוצות, ע"פ דרך התצורה. תנו כותרת לכל קבוצה.

ב. מהי משמעותו של הצורן הסופי במילים: נחישות, פתיחות?