



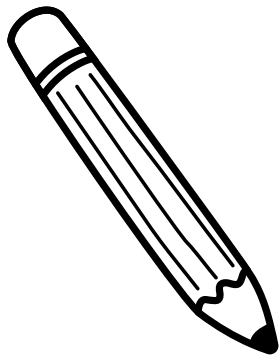
#3 עברית יצירתית

תרגול מטה לשון

חוברת עבודה להתקדמות

אישית בעברית -

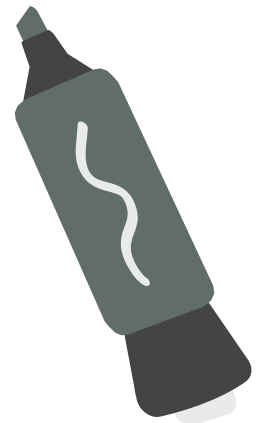
עובדה-דעה



שם התלמיד: _____

שם ביה"ס: _____

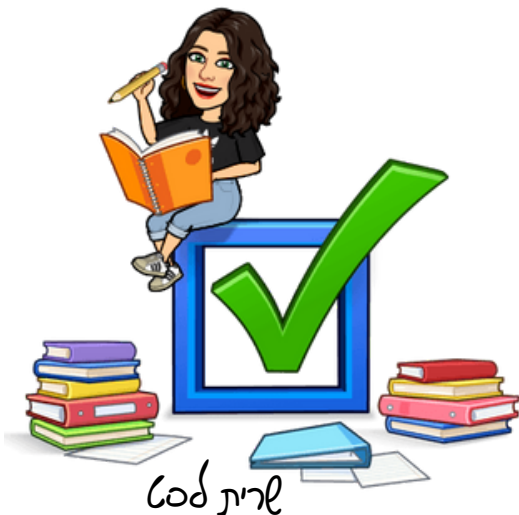
כיתה: _____



"הצלחה לא באה אליך

אתה צועד אליה"

(מרווה קולינס)



לרית לט

עובדה - דעה

משימה מס' 1 : לפניכם משפטים, קראו כל משפט וכתבו בסוף כל משפט - עובדה או דעה.

- א. צפיתי בסרטון מצחיק בטיק טוק - _____
- ב. מכבי חיפה הפסידה לבנפיקה ליסבון - _____
- ג. השחקן רונאלדו שיחק בנערותו בקבוצת הכדורגל ספורטינג ליסבון - _____
- ד. לדעתי השילוב בין במבה לביסלי גריל הכי טעים - _____
- ה. נראה שבני נוער מעדיפים יותר את אפליקציית טיק טוק - _____
- ו. מהדורת החדשות משודרת מידי ערב בשעה 20:00 - _____
- ז. ב-4 בנובמבר 2022 יערכו בחירות לכנסת ה-25 - _____
- ח. אבטיח, תפוח ומלון הם הפרות הכי טעימים - _____
- ט. אכילת פרי בריאה יותר מאכילת חטיפים וממתקים - _____
- י. נסיעה באוטובוס עירוני עולה 5.5 ש"ח - _____

משימה מס' 2 : לפניכם טקסט קצר, קראו את הטקסט וכתבו לפחות 5 עובדות :

50-70 אחוז מגופנו הם מים בהתאם למין ולמשקל הגוף. המים מצויים בתוך התאים, במרווחים שביניהם וכמובן בנוזל הדם. התפקוד התקין של גופנו תלוי במים הללו, שמשמשים אותנו למטרות רבות. באמצעותם אנחנו שומרים על לחות הרקמות ומגנים עליהן; ממיסים את חומרי המזון, הוויטמינים והמינרלים במערכת העיכול ומונעים עצירות במעי הגס; מעבירים חומרים ממקום למקום בזרם הדם; מפרישים פסולת בשתן; ואחרון חביב אבל חשוב במיוחד - המים הם חלק מהמנגנון החשוב של השמירה על חום הגוף. כשאנחנו מזיעים, אידוי המים מעורנו מסייע לנו להתקרר.

מתוך "איך נדע שאנו שותים מספיק?",

ד"ר מעין ברנע זוהר, ד"ר בת חן וולף, 2016, מכון דוידסון.



לרית סכס



עובדה - דעה

כתבו לפחות 5 עובדות מתוך הטקסט :

עובדה מס' 2:

עובדה מס' 1:

עובדה מס' 3:

עובדה מס' 4:

עובדה מס' 5:

עובדה מס' 6:

עובדה מס' 7:



לרית לוס



עובדה - דעה

משימה מס' 3 : לפניכם משפטים, סמנו בעיגול במקום המתאים האם המשפט

עובדה או דעה ?

א. רצוי לשתות מים ללא תרכיז -

עובדה / דעה

ב. תרכיז בטעם ענבים יותר טעים מתרכיז בטעם אננס -

עובדה / דעה

ג. שמירה על מאזן מים תקין חיונית לבריאותנו-

עובדה / דעה

ד. במהלך הפעילות היומיומית שלנו אנחנו מאבדים מים בשתן, בזיעה ובנשימה -

עובדה / דעה

ה. לדעתי ספורטאים צריכים לשתות רק מים -

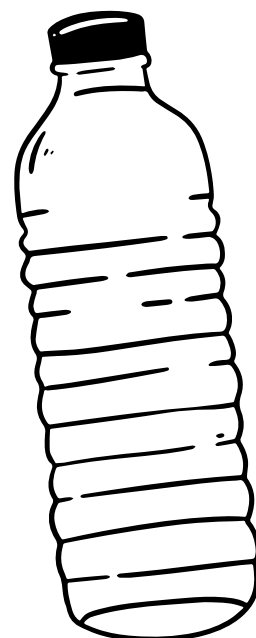
עובדה / דעה

ו. מים בכמות מוגזמת יכולים לסכן אותנו -

עובדה / דעה



שרית לוס



עובדה - דעה

משימה מס' 4 : לפניכם משפטים, קראו היטב והדביקו כל משפט בצנצנת המתאימה
- צנצנת עובדות או צנצנת דעות



הכי טעים לאכול שניצל
וצי'פס כתוספת.

התכנית "מאסטר שף"
משודרת בערוץ 12 והתכנית
"משחקי השף" משודרת
בערוץ 13.

לזמר עומר אדם 946 אלף
עוקבים באינסטגרם.

לדעתי השיר "מודה אני" של
עומר אדם השיר הכי מושמע
ביוטיוב.

אוכלוסיית ישראל נאמדת
בכ-9.449 מיליון תושבים.

ביהדות, "מודה אני" היא
תפילת הודיה קצרה הנאמרת
מיד יום עס השכמת הבוקר

עדיף להגיע לת"א
בתחבורה ציבורית.

נראה לי שבמרכז הארץ
גרים רוב התושבים.

לדעת רבים קניות ברשת
יעילות וזולות יותר מאשר קניות
בחנויות.

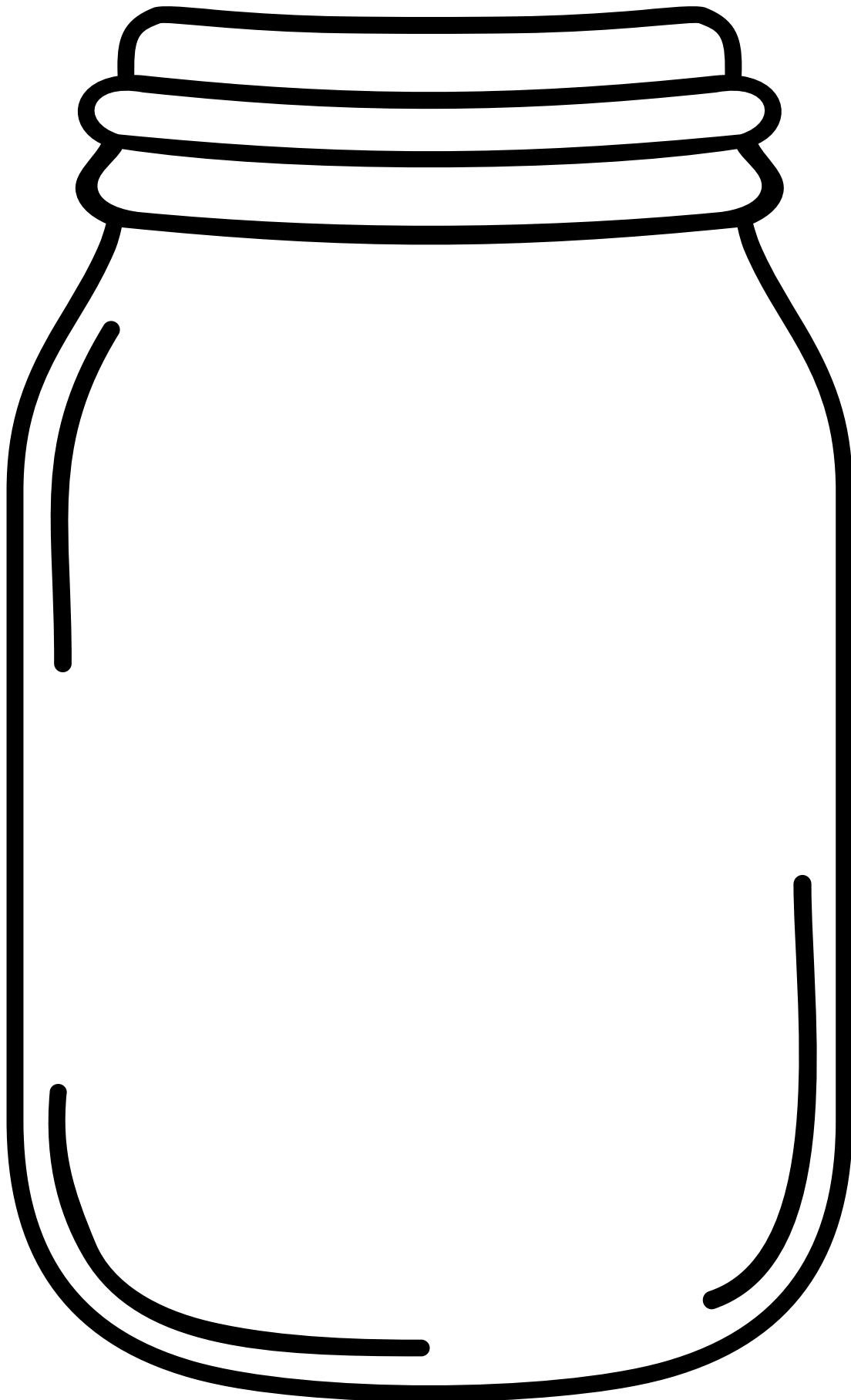
ראשון לציון היא העיר
הרביעית בגודלה.



לרית לסט

עובדה - דעה

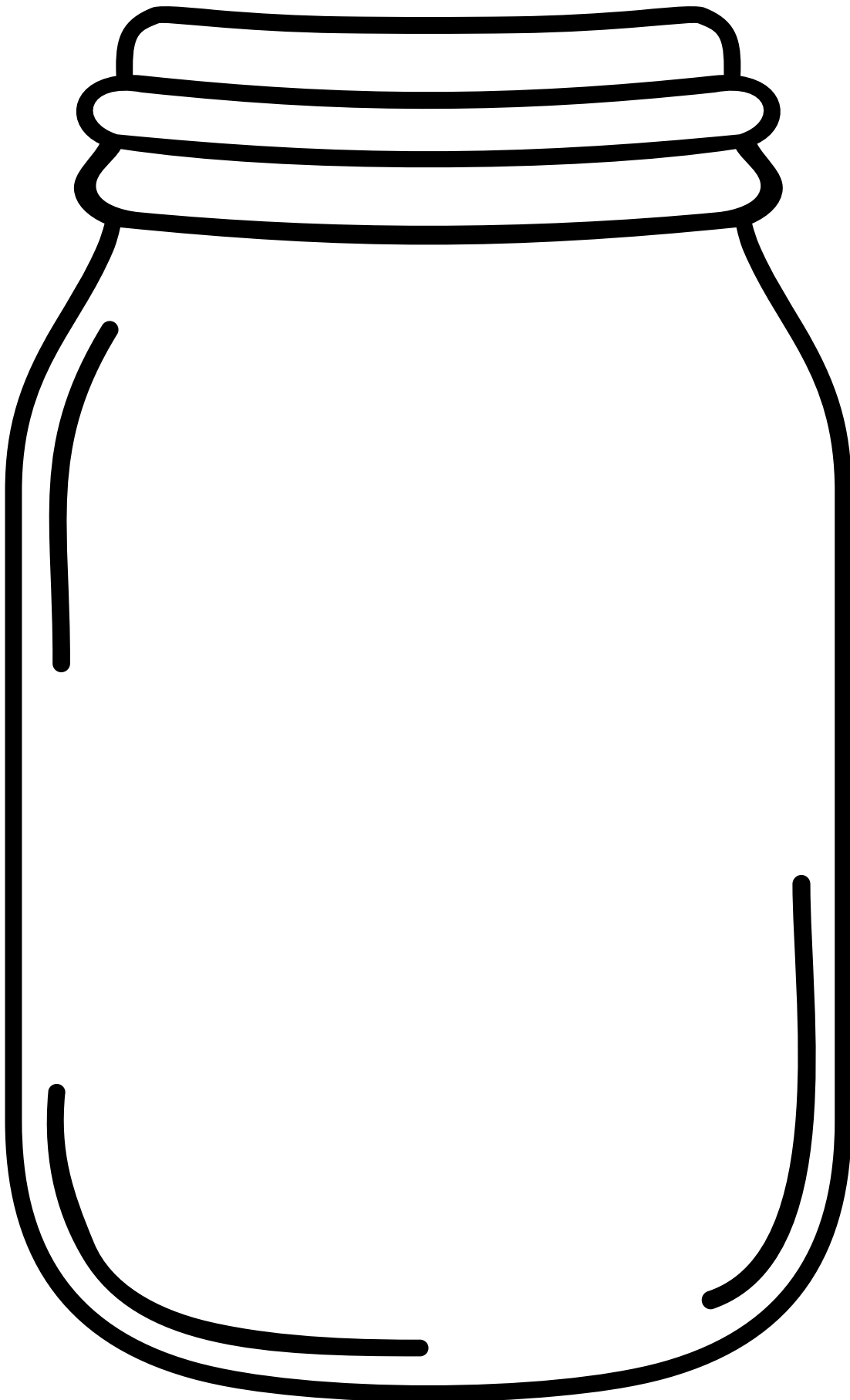
צנצנת עובדות



לרית סכס

עובדה - דעה

צנצנת דעות



לרית לס

עובדה - דעה



משימה מס' 5 : קראו את הטקסט הבא ובצעו את המשימה שלאחריו:

מה קורה כשלא שותים מספיק?

הסכנה העיקרית שנפח הדם יירד לרמה כזאת שלא תאפשר לדם להגיע לכל האיברים. הראשונים שייפגעו הם האיברים הפחות חיוניים, דבר שיתבטא בהזיות, הפרעות בראייה ובשמימה ובסופו של דבר דימום נרחב.

אובדן הנוזלים עלול להביא גם לעלייה בחום הגוף ולתופעות של "מכת חום". האוכלוסיות הפגיעות ביותר הן תינוקות, פעוטות וזקנים, אולם כל מי שעושה פעילות גופנית מאומצת בסביבה חמה עלול להימצא בסיכון.

להתייבשות השפעה גם על תפקוד המוח. במחקרים נמצא שהתייבשות קלה, של 1-3 אחוזים ממשקל הגוף, שיכולה להיגרם מפעילות ספורטיבית או ממזג אוויר חם, עלולה לפגוע לזמן מה ביכולות המתמטיות, בזיכרון לטווח הקצר ובתרגום התפיסה החזותית לפעילות שרירים. החוקרים משערים שהמצב גורם לגוף לעקה (למצבי מתח), שמתחרה בתפקודי המוח הקשורים לחשיבה.

מתוך "איך נדע שאנו שותים מספיק?", ד"ר מעין ברנע זוהר, ד"ר בת חן וולף, 2016, מכון דוידסון.

לפניכם משפטים, קראו כל משפט וכתבו בסוף כל משפט - האם המשפט עובדה או דעה.

- א. לדעתי התייבשות גורמת לכאבי ראש - _____
- ב. התייבשות משפיעה על תפקודי המוח - _____
- ג. נראה שאם מטיילים בימים חמים מאוד עלולים להתייבש - _____
- ד. תינוקות, זקנים ופעוטות נמצאים בקבוצת סיכון להתייבשות - _____
- ה. אובדן נוזלים גורם לעליה של חום הגוף - _____
- ו. בימים חמים עדיף לשתות מים קרים - _____
- ז. מומלץ בבוקר כשקמים לשתות כוס מים חמים עם נענע - _____
- ח. פעילות גופנית מאומצת בסביבה חמה גורמת להתייבשות - _____

עובדה - דעה

משימה מס' 6 : קראו את הטקסט הבא ובצעו את המשימה שלאחריו:

סודה

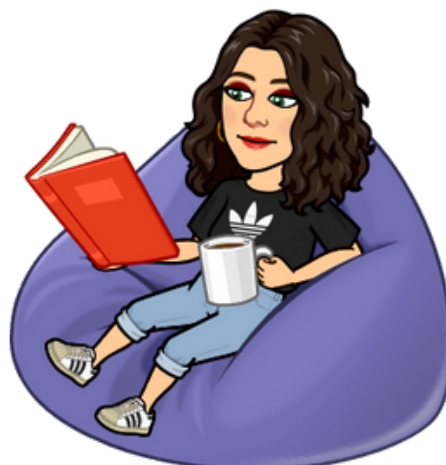
אז מה יש בסודה בעצם? בסודה יש מים עם פחמן דו חמצני בלחץ גבוה, כמובן שמדובר בסודה נקייה, ללא ממתקים, תוספות של טעמים או צבעי מאכל.

ההמלצה הרווחת לגבי שתיית מים היא 8 כוסות ביום, לפחות. אם היו בודקים את הרגלי השתייה של מרבית האנשים היו וודאי מגלים שאנשים לא שותים מספיק. המדד הוא 30 מ"ל מים לכל 1 ק"ג. כך שאדם ממוצע צריך לשתות 1.5-2 ליטר מים ביום. חלק מזה מגיע מפירות, ירקות או נזלים שיש במזון, וחלק ממים או מסודה.

שתייה מספקת מונעת התייבשות ומזרזת את חילוף החומרים, בניגוד למים, הגדים שיש בסודה נותנים תחושה של שובע ומלאות לחלק מהאנשים. כאשר שותים כוס מי סודה לפני הארוחה, זה יעודד את תחושת השובע ונאכל פחות בארוחה, יתרון שיכול לסייע לחלק מהאנשים שמנסים לשמור על המשקל.

לא מעט מחקרים מבלבלים בין סודה - מים עם פחמן דו חמצני לבין סודה שמתייחסת לכלל המשקאות המוגזים, כולל קולה וקינלי ושאר משקאות מוגזים בטעמים. במשקה קולה יש חומצה זרחתית שאכן יכולה לגרום לבריחת סידן, ושאר המשקאות המוגזים שיש בהם סוכר אכן יכולים לפגוע בשיניים, בעיקר כאשר צורכים אותם לעיתים קרובות, אך סודה רגילה, ללא תוספות לא אמורה להשפיע על בריחת סידן, וגם לא לפגוע בבריאות השיניים.

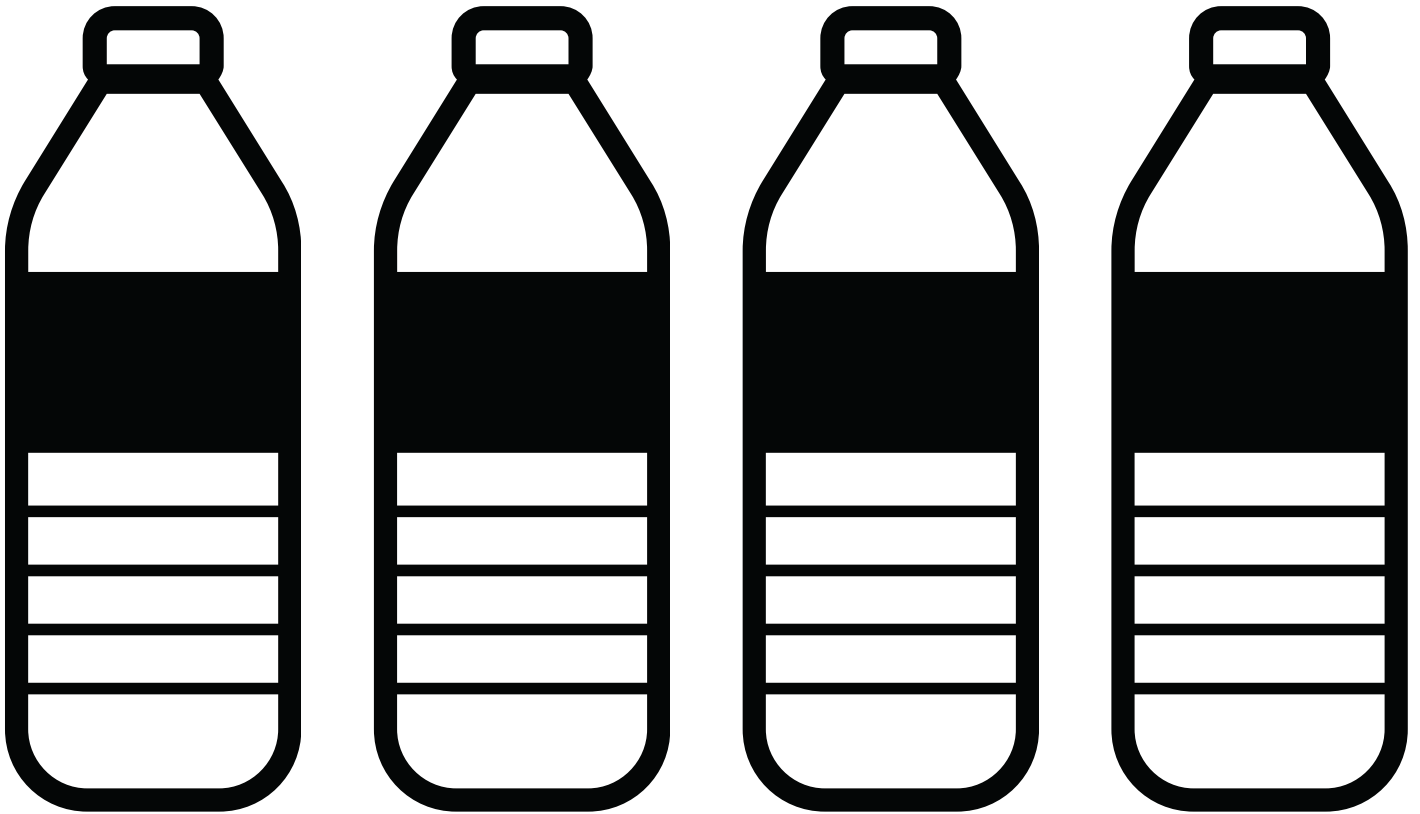
מתוך "האם סודה יכולה להחליף כוס מים?", מירב דוסטר, 30.09.2021, אתר N12



לרית לסט

עובדה - דעה

א. כתבו לפחות 4 עובדות מתוך הטקסט על סודה:



ב. לפניכם משפטים, קראו כל משפט וכתבו בסוף כל משפט -
האם המשפט עובדה או דעה.

.

א. שתייה מספקת מונעת התייבשות - _____

ב. הכי כיף לשתות בימים חמים בקבוק מים קרים - _____

ג. שתיית סודה לפני ארוחה גורמת לתחושת שובע - _____

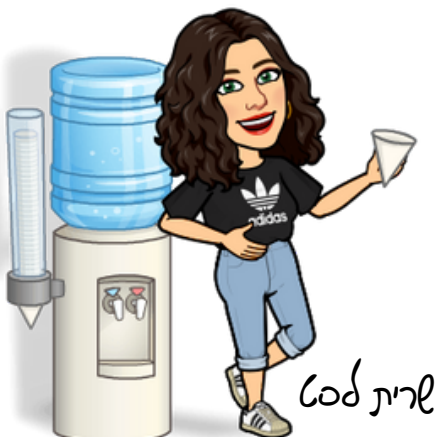
ד. שתיית משקאות מוגזים גורמת לפגיעה בשיניים - _____

ה. סודה בטעמים טעימה יותר מהסודה הרגילה - _____

ז. 1.5-2 ליטר זאת כמות המים המומלצת היומית לשתיה - _____

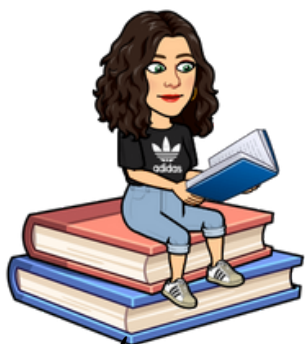
ז. בסודה אין צבאי מאכל - _____

ח. נראה לי שהיום אשתה כוס סודה - _____



עובדה - דעה

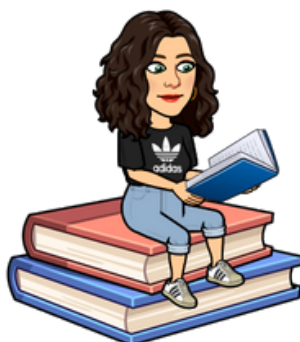
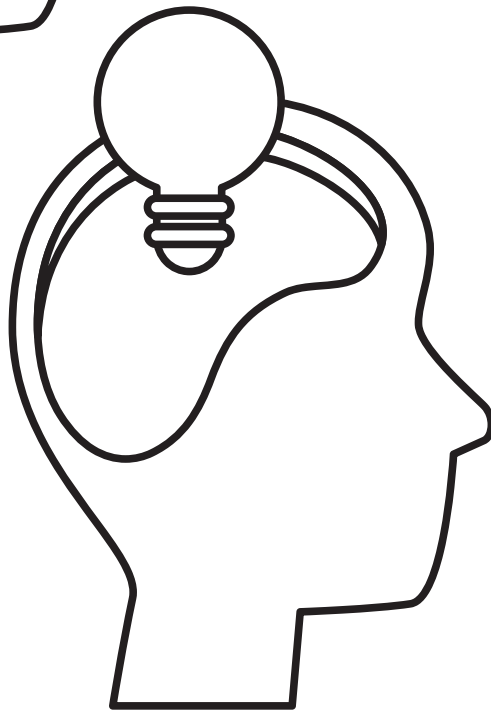
משימה מס' 7 : כתבו לפחות 3 עובדות ואודותכם:



לרית סט

עובדה - דעה

משימה מס' 7 ב' : כתבו לפחות 3 דעות שלכם.



לרית סכס



בונוס למסיימים :

לפניכם משפט בגימטריה, פענחו מהו המשפט המסתתר

! 400 10 200 2 70 10 200 6 70 10 300 2 4 6 40 30 30 80 10 20

טבלה לפיענוח ההודעה:

$\bar{9} = \text{ט}$	$\bar{8} = \text{ח}$	$\bar{7} = \text{ז}$	$\bar{6} = \text{ו}$	$\bar{5} = \text{ה}$	$\bar{4} = \text{ד}$	$\bar{3} = \text{ג}$	$\bar{2} = \text{ב}$	$\bar{1} = \text{א}$
$\bar{90} = \text{צ}$	$\bar{80} = \text{פ}$	$\bar{70} = \text{ע}$	$\bar{60} = \text{ס}$	$\bar{50} = \text{נ}$	$\bar{40} = \text{מ}$	$\bar{30} = \text{ל}$	$\bar{20} = \text{כ}$	$\bar{10} = \text{י}$
$\bar{90} = \gamma$	$\bar{80} = \eta$	$\bar{50} = \iota$	$\bar{40} = \omicron$	$\bar{20} = \rho$	$\begin{matrix} = \text{ת} \\ \bar{400} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ש} \\ \bar{300} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ר} \\ \bar{200} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ק} \\ \bar{100} \end{matrix}$



לפניכם משפט בגימטריה, פענחו מהו המשפט המסתתר

! 400 6 200 2 6 8 300 6 30 300 5 8 30 90 5 2 10 400 40 10 10 60

טבלה לפיענוח ההודעה:

$\bar{9} = \text{ט}$	$\bar{8} = \text{ח}$	$\bar{7} = \text{ז}$	$\bar{6} = \text{ו}$	$\bar{5} = \text{ה}$	$\bar{4} = \text{ד}$	$\bar{3} = \text{ג}$	$\bar{2} = \text{ב}$	$\bar{1} = \text{א}$
$\bar{90} = \text{צ}$	$\bar{80} = \text{פ}$	$\bar{70} = \text{ע}$	$\bar{60} = \text{ס}$	$\bar{50} = \text{נ}$	$\bar{40} = \text{מ}$	$\bar{30} = \text{ל}$	$\bar{20} = \text{כ}$	$\bar{10} = \text{י}$
$\bar{90} = \gamma$	$\bar{80} = \eta$	$\bar{50} = \iota$	$\bar{40} = \omicron$	$\bar{20} = \rho$	$\begin{matrix} = \text{ת} \\ \bar{400} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ש} \\ \bar{300} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ר} \\ \bar{200} \end{matrix}$	$\begin{matrix} = \text{ק} \\ \bar{100} \end{matrix}$



לרית לוס