

שם התלמיד: _____ דוא"ל התלמיד: _____
שם המורה: _____ דוא"ל המורה: _____
תאריך הגשה: _____ ציון: _____

מבחן מסכם 1: הקשר בין ריקוד לחשיבה

לפניכם מבחן מסכם בעברית. במבחן שני טקסטים, שאלות העוסקות בטקסטים אלה ומשימות בהבנה, בהבעה, בשם המספר, בתחביר ובצורות.
קראו את הטקסטים בעיון, והשיבו על כל השאלות בתשומת לב.
הקפידו על ניסוח תקין ובהיר.

בהצלחה! 😊

פרק א: הבנה והבעה (מיזוג טקסטים)

לפניכם שני טקסטים. קראו אותם וענו על השאלות שאחריהם.

טקסט 1

כשאנו קמים וזזים קורים דברים נפלאים

נוגה פנאי | מהות החיים, 16 במאי 2017

פס' 1 רבים מאיתנו מבליים חלק ניכר מיומנו בישיבה, בעיקר מול מסך המחשב, בין שמדובר בעבודה במשרד או בתלמידים היושבים בכיתה במשך שעות ארוכות בכל יום. בעגה המקצועית מכנים זאת "אורח חיים יושבני". באופן אינטואיטיבי אפשר להבין שזו אינה התנוחה המועדפת על גוף האדם, לבטח לא במשך שעות ארוכות. מעניין לראות כיצד הטכנולוגיה, שאחראית מצד אחד לאורח החיים היושבני שלנו, מנסה לפצות על בעיית חוסר התנועה עם פתרונות דיגיטליים, כמו משחק הריקוד הממוחשב Just Dance שריקוד ה-Timber שלו זכה ליותר מ-75 מיליון צפיות.

פס' 2 המוזיקה והריקוד מגבירים את שמחת חיים. ידוע ששיר אהוב ובייחוד הריקוד לצליליו משחררים אנדורפינים* למוח והם מסייעים לשיכוך כאבים ולשיפור מצב הרוח. יתרה מזו, כאשר אנו שומעים צלילים, הגוף שלנו מתחיל להתנועע אוטומטית. המוזיקה מלהיבה את החושים ומעוררת את החלק במוחנו שאחראי לתנועות.

פס' 3 "לריקוד אפקט ממריץ ומרענן, והוא שוזר בתוכו אלמנטים רבים ומדרבן את המוח לתקשר עם חלקים רבים בגופנו", מסבירה רוני לוגסי, רקדנית פלמנקו, מורה

וכוריאוגרפית בין-לאומית, הפועלת מתוך תחושת שליחות שבוערת בגופה, תרתי משמע. רוני מחלקת את זמנה בין הופעות לבין סדנאות לילדים ולמבוגרים, ושואפת "להשריש ולהנחיל את הריקוד ואת הערכים שלו כבר מהגיל הרך, כדי ליצור חברה טובה יותר, מתקשרת יותר, בריאה יותר".

פס' 4

מחקרים מהשנים האחרונות גילו כי למוזיקה ולריקוד יש השפעה ישירה על מצב הרוח, על המוח ועל כישורים קוגניטיביים (שכליים) כמו ריכוז, למידה וקריאה. מחקר חדש שפורסם לאחרונה מחזק את הקשר בין לימוד ריקוד בקבוצה ובין שיפור תפקוד מוחם של מבוגרים. החוקרים ערכו ניסוי שבמסגרתו ניסו לבדוק כיצד משפיעה תנועה על המוח. הם חילקו את הנבדקים לשלוש קבוצות והשוו את ההשפעה של פעילויות גופניות שונות על המוח. בין היתר בדקו החוקרים את ההשפעה על המוח של ההליכה, של תרגילי מתיחה ושיווי משקל ושל תרגול ריקוד בקבוצה. בקבוצת הריקוד נצפה שיפור בזיכרון ובמהירות עיבוד המידע, לפיכך הסיקו החוקרים שהמאמץ הקוגניטיבי הכרוך בלימוד הריקוד מועיל למוח. ד"ר אנייסקה בורזינסקה, ראש צוות החוקרים, סיכמה כי הריקוד הציב אתגרים קוגניטיביים בפני המשתתפים ובכך השפיע על רקמת המוח שלהם. מחקרים שונים מצאו שההשפעה החיובית של הריקוד ושל המוזיקה אף גדולה יותר אצל אנשים בגיל השלישי**, ולכן מדובר בפעילות משמעותית יותר בשבילם. נראה כי רצוי שיותר ויותר אנשים ייחשפו כבר מילדות לחשיבות התנועה וישלבו את הריקוד או כל סוג של תנועה באורח חייהם.

פס' 5

לדברי לוגסי, מסגרת הריקוד מחנכת לערכים חשובים כמו התמדה, משמעת עצמית, ביטוי עצמי, שחרור, דימוי גוף ושמירה על הבריאות. לשיעורי הריקוד יש משמעות עמוקה והשפעה ניכרת על הילדים המשתתפים בהם: הילדים מפתחים את יכולת ההתמדה שלהם, הם מחויבים להגיע כמה פעמים בשבוע לחוג, ומבינים שהם נמצאים בתהליך למידה. לוגסי אף טוענת כי הריקוד עשוי לשחרר עכבות ומחסומים נפשיים, ולאפשר ביטוי אישי שמסייע גם ליצירת תקשורת טובה עם הסביבה.

פס' 6

פעמים רבות, כשאנשים אינם במיטבם מבחינה נפשית או רגשית, הם אינם מעוניינים לקום ולרקוד. אולם לוגסי ממליצה מאוד לעשות מאמץ ולרקוד. לדבריה, כשמצב הרוח ירוד, תנועה וריקוד עשויים לשפר את התחושה הכללית. הריקוד והתנועה עשויים לשפר את תחושת החיוניות. הריקוד על כל גווניו – בין שהוא מאפשר התבוננות פנימה ובין שהוא מאפשר להחצין תחושות – מסייע לנו להשתחרר. רגשות רבים יכולים לעבור עיבוד ושחרור באמצעות הריקוד, והדבר נכון בכל גיל.

פס' 7

המחקרים והמציאות אינם מותירים מקום לספק בדבר חשיבותו של הריקוד, ונראה כי הריקוד עשוי לשפר גם את הדימוי העצמי של הרוקדים. לדברי לוגסי, הריקוד עשוי להעלות את הביטחון העצמי וככל שהביטחון העצמי עולה, כך עולה גם רמת התקשורת עם הסביבה. לוגסי ממליצה לפנות שעה שבמהלכה ניתן ליהנות מריקוד חופשי. לדבריה, כדי לתרגל ריקוד בבית וליהנות מהתועלת שהוא מביא נדרש מאמץ קטן ביותר. היא

ממליצה להשמיע מוזיקה אהובה ולרקוד כאילו אף אחד אינו צופה בכם. לדברי לוגסי, אין זה משנה איזו מוזיקה נבחרת לשם הריקוד. בין שזו מוזיקה משמחת או מוזיקה שעוזרת דווקא להתרכז, שתיהן מועילות. היא ממליצה לרקוד בכל מקום: בבית או בחוץ – בכל מקום שבו יש תחושה נוחה – לקום מהכיסא, להשמיע מוזיקה ולאפשר לגוף ולנפש ליהנות מתחושת השחרור והאנרגטיות.

* אנדורפין: חומר כימי המצוי באופן טבעי במוח, ומסייע בשיכוך כאבים ובשיפור מצב הרוח.

** הגיל השלישי: כינוי לגיל מבוגר, השליש האחרון בחייו של אדם.

טקסט 2

איך ריקודי עם תורמים לחיים ארוכים וצלולים יותר?

ד"ר נסים אוחנה | ynet, 10 בספטמבר 2015

פס' 1 ידוע כי פעילות גופנית מידתית תורמת לבריאות הגוף והנפש. מחקרים הראו כי מתוך מגוון צורות של פעילות גופנית הריקוד כתחביב משמש כפעילות אירובית התורמת לתפקוד תקין של מערכת לב-ריאות, לאיזון לחץ הדם ולאיזון רמות הסוכר בדם. כמו כן פעילות זו תורמת לשיפור היציבה, לגמישות השרירים, לקואורדינציה, לשיווי המשקל ולהתמצאות במרחב. נוסף על כך בזמן הריקוד עולה רמת הסרטונין* במוח, פוחת הלחץ ונוצרת תחושת רווחה. לבסוף, הריקוד מפתח קשרים בין-אישיים טובים בכך שהוא יוצר מפגשים חברתיים נעימים.

פס' 2 הריקוד כפעילות גופנית מועיל לתפקוד המוח. ריקוד הוא סדרת תנועות מורכבות המבוצעת בתיאום עם מוזיקה. מתברר שהוא מפעיל רשתות רבות באזורים נרחבים של המוח. במחקרים שונים נמצא כי בהשוואה בין אנשים שרוקדים כתחביב לאנשים שאינם רוקדים כלל, יש יתרונות לאנשים שרוקדים למשל בתחום החשיבה והזיכרון. במאמר שפורסם בעיתון הרפואי New England Journal of Medicine, בדקו החוקרים 488 קשישים בריאים במהלך 21 שנה. נמצא כי בתקופה זו 30% מאלה שנכללו בקבוצת הלא-רוקדים חלה ירידה ביכולת האינטלקטואלית לעומת 19% בלבד בקבוצת הרוקדים. הממצאים במחקר זה הצביעו על הפחתה של 36% בסיכון לפתח תסמינים כאלה בקבוצת הרוקדים. מסיבות אלה מוכר הריקוד ככלי רפואי טיפולי במגוון מצבים רפואיים, כגון במחלת פרקינסון, שיטיון (אלצהיימר), מחלות נפש ועוד.

פס' 3 בתוך עולם הריקוד יש לריקודי העם הישראליים מאפיינים מיוחדים אשר עשויים להעניק לעוסקים בהם יתרון פוטנציאלי נוסף בהקשר לשמירה על תפקוד תקין של המוח. ריקודי עם ישראלים, בניגוד לז'אנרים אחרים, מתאפיינים בסדרת תנועות קבועות מראש ושונות משיר לשיר. מאז המציא ברוך אגדתי את ריקוד העם הישראלי הראשון בשנת 1924, חוברו אלפי ריקודי עם ובכל שנה ממשיכים להיווצר עשרות ריקודים לשירים חדשים וישנים. עם הזמן מצטבר בזיכרון הרוקד המתמיד מאגר גדול ודינמי של רצפים של תנועות, אשר כל אחד מהם מוצמד לשיר מסוים. בתהליך הלימוד של ריקוד

חדש מתבצע שילוב של קלט מכמה חושים – בעיקר ראייה ושמיעה ומיקום הגוף במרחב. קלט זה עובר תהליך של עיבוד ובסופו נשמרת בזיכרון תבנית התנועה המורכבת, בקשר למנגינה המיוחדת.

פס' 4 כאשר השיר מתנגן שוב, על המוח לזהות את התבנית, לשלוף במהירות את כל החומר המעובד מהזיכרון ולהוציא את סדרת התנועות לפועל כמקשה אחת בתזמון מדויק עם המנגינה. אכן מדובר בתהליך קוגניטיבי מורכב, המאתגר את המוח באופן רציף, במהלך מפגש שבו מושמעים עשרות שירים. זאת ועוד, ניתן להפיק תועלת לתפקוד המוח גם במקרה שהרוקד אינו מכיר ריקוד מסוים והוא מנסה בזמן הריקוד לחקות את הצעדים מצפייה ברוקדים האחרים מסביבו. במקרה כזה על הרוקד להיות מרוכז כל כולו בעיבוד מהיר של הקלט מהעין ומהאוזן ובהוצאת תנועת הגוף הנכונה אל הפועל. לאור האמור, העיסוק בריקודי עם כפעילות חברתית יכול לשמש בפועל כאימון מוחי יעיל.

פס' 5 בעבר נטען כי לאורך החיים המוח מאבד את יכולתו להשתנות ולהגיב להשפעה חיצונית, אולם מחקרים עדכניים מצביעים על כך שהמוח שומר על תכונה של פלסטיות לאורך כל חיי האדם, כלומר המוח יכול להשתנות ומושפע מהסביבה גם בגיל מבוגר. המוח אינו סטטי והוא ממשיך בכל גיל להיות דינמי ולהגיב לגירוי, לאימון ולפעולות חוזרות ונשנות. כמו כן, כשחלק אחד של המוח אינו פועל כראוי בשל מחלה או פציעה, חלקי מוח אחרים עשויים לפצות ולאפשר תפקוד תקין. אם כן, למוח נחוץ אימון בדיוק כפי שלשריר נחוץ אימון כדי לשמור על תפקוד תקין ולהתפתח. ככל שמפעילים את המוח, גורמים לו להתאמץ ומציבים בפניו אתגרים, כך הוא מתפתח, משתכלל ומתחדד. לעומת זאת ככל שממעטים להשתמש בו, המוח מתנוון ותפקודיו נחלשים. המאפיינים המיוחדים של ריקודי העם הישראליים מעניקים לסוג פעילות זה, בצד התועלת הגופנית, גם יתרון פוטנציאלי בשמירה על תפקוד תקין של המוח, וזאת באמצעות אימון קבוע ומתמשך של המוח המגביר את היכולות השכליות שלו.

פס' 6 מעבר להחלטות שהקורא יכול לקבל לגבי עצמו ולגבי סביבתו הקרובה בנוגע להתנהגות בריאותית, ראוי שהרשויות העוסקות בקידום בריאות, יפתחו ויעודדו גם הן פעילויות מסוג זה, המשמשות כאימון מוחי טבעי המשולב בפעילות חברתית מהנה.

* סְרֻטֹּנִין : חומר כימי הנמצא ברקמות רבות בגוף, בעיקר במערכת העצבים המרכזית ובדם.

שאלות

1. על פי שני הטקסטים, אילו השפעות חיוביות עשויות להיות לריקוד? סמנו את **כל** התשובות הנכונות.

- ☐ פיתוח השמיעה המוזיקלית
- ☐ העשרת חיי החברה
- ☐ שיפור תפקוד המוח ויכולות קוגניטיביות (שכליות)
- ☐ פיתוח תקשורת בין-אישית
- ☐ שיפור מצב הרוח והפגת לחצים

2. **בטקסט 2** בפסקה 5 מוזכרת טענה הרווחת בציבור בנוגע למוח האנושי.

א. מהי הטענה הרווחת?

- (1) סוגים רבים של פעילות גופנית תורמים לבריאות הגוף והנפש.
- (2) כשממעטים להשתמש במוח הוא עלול להתנוון ותפקודיו עלולים להיחלש.
- (3) לאורך החיים המוח מאבד את יכולתו להשתנות ולהגיב להשפעות חיצוניות.
- (4) לריקודי העם הישראליים מאפיינים מיוחדים התורמים לשימור הזיכרון.

ב. כותב המאמר מפריך טענה זו. העתיקו את המשפט שמפריך את הטענה הזו.

ג. לשם מה כותבים מציגים טענה רווחת ומפריכים אותה?

3. **בטקסט 2** מובאת המלצה של הכותב. מהי המלצת הכותב?

4. על סמך שני הטקסטים שקראתם ועל סמך ניסיונכם האישי, האם אתם סבורים שיש לשלב שיעורי ריקוד במסגרת הלימודים בחטיבת הביניים? נמקו את דבריכם.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

מה משמעות הצירוף "אתגרים קוגניטיביים"?

- © כל הזכויות שמורות למרכז לטכנולוגיה חינוכית (מטח)

7. **בטקסט 2** פסקה 5 כתוב: "...אולם מחקרים עדכניים מצביעים על כך שהמוח שומר על תכונה של **פלסטיות** לאורך כל חי האדם..."

מה משמעות המילה "פלסטיות" בהקשר זה?

- א. קביעות
- ב. גמישות
- ג. רכות
- ד. נוקשות

8. **בטקסט 2** פסקה 5 כתוב: "לעומת זאת ככל שממעטים להשתמש בו, המוח **מתנוון** ותפקודיו נחלשים".

באיזו מילה אפשר להחליף את "מתנוון"?

- א. קטן, הנפח שלו מצטמצם
- ב. הופך לאבן, לא חי
- ג. מאט, קצב העבודה שלו איטי
- ד. מדרדר, יש נסיגה בתפקודו

9. **בטקסט 1** פסקה 3 כתוב: "...שואפת **"להשריש ולהנחיל** את הריקוד ואת הערכים שלו כבר מהגיל הרך".

היחס בין המילים להשריש–להנחיל הוא כמו היחס בין המילים:

- א. לייעל–לסייע
- ב. להדגים–לפרט
- ג. להדגיש–להבליט
- ד. לחשוף–להסתיר

10. **בטקסט 2** פסקה 5 מופיעות המילים **"סטטי"** ו**"דינמי"**.

היחס בין המילים סטטי–דינמי הוא כמו היחס בין המילים:

- א. תעשייתי–מלאכותי
- ב. לשכך–להרגיע
- ג. יציב–רעוע
- ד. חד–שנון

11. **בטקסט 1** פסקה 4 כתוב: "זאת ועוד, ניתן **להפיק** תועלת לתפקוד המוח..."

באיזה מן המשפטים שלפניכם מתאים לשבץ את המילה "להפיק"?

- א. המשתתפים הפיקו משמעות רבה מהסדנה להעצמה עצמית.
- ב. הנערים הפיקו לקחים מהמקרה המסוכן בגינה הציבורית.
- ג. התלמיד הפיק מאמצים והצליח במבחן באנגלית.
- ד. החוקר הצעיר הפיק את החידוקים במעבדה.

פרק ב: שם המספר

12. כתבו את כל המספרים במילים או הקיפו את התשובה הנכונה.

את ריקוד העם הישראלי הראשון המציא ברוך אגדתי בשנת **1924** _____
הריקוד נקרא "הורה אגדתי". בשנת _____
1937 יצרה אלוזה דובלין את ריקוד _____
העם המפורסם "מים מים". בשנת 1945 התקיים בארץ הקורס ה-**1** לריקודי _____
עם ר-**5** _____ תלמידים סיימו את הקורס והפכו למדריכי ריקודי העם הראשונים
בארץ. מאז הפכו ריקודי העם לחלק מהתרבות הישראלית. יש **3** _____ מבנים
עיקריים של ריקודי עם: ריקודי מעגל, ריקודים זוגות וריקודי שורות. אנו מזהים **3** _____
קבוצות של ריקודים לפי מועד חיבורם: ריקודי נוסטלגיה, ריקודי אמצע הדרך
וריקודים חדשים.
מחקרים עדכניים מגלים כי לריקוד בכלל, ובפרט לריקודי עם, יתרונות בריאותיים חשובים.
באחד המחקרים בדקו חוקרים ארבע מאות שמונים ו**שמונה** / **שמונה** קשישים בריאים
במהלך **21** _____ שנה. נמצא כי בתקופה זו בקרב 30% אחוזים מאלה שנכללו
בקבוצת הלא-רוקדים חלה ירידה ביכולת האינטלקטואלית לעומת **19** _____
אחוזים בלבד בקבוצת הרוקדים. הממצאים במחקר זה הצביעו על הפחתה של **36** _____
אחוזים בסיכון לפתח תסמינים כאלה בקבוצת הרוקדים.

פרק ג: תחביר

קראו את המודעה שלפניכם, וענו על השאלות שאחריה.

חיזוק המוח באמצעות ריקוד

חיזוק כישורים קוגניטיביים מעולם לא היה מהנה כל כך!
סדנה חדשה מציעה חיזוק של יכולות שכליות באמצעות ריקוד ותנועה.
דרך הריקוד נחזק יכולות חשיבה וזיכרון, נפתח קואורדינציה ונשפר התמצאות במרחב.
הסדנה תזכה אתכם גם בשלל יתרונות בריאותיים אחרים:

- שיפור סיבולת לב-ריאה
- איזון לחץ הדם
- איזון רמות סוכר בדם
- שיפור היציבה
- גמישות השרירים

במסגרת הסדנה תכירו חברים חדשים, תיצרו קשרים מעניינים ותיהנו מאווירה משוחררת ורגועה.

אין מבחן – תרקדו!

אז למה אתם מחכים?!

שאלות

13. לפניכם משפטים. בכל משפט נתחו את הנשוא ואת הנושא.

- א. האם שיעורי ריקוד מגינים על המוח שלנו מפני השפעות הזקנה?
- ב. מחקר חדש השווה בין ההשפעות הנוירולוגיות של ריקודי שורות להשפעות של הליכה.
- ג. ממצאי המחקר הפתיעו את החוקרים.
- ד. למידת ריקודים סלונים מאיטה את הזדקנות המוח.
- ה. החוקרים לימדו את המשתתפים בקבוצת הריקוד כוראוגרפיות מורכבות יותר ויותר של ריקודי שורות.
- ו. החוקרים לימדו את המשתתפים בקבוצת הריקוד כוראוגרפיות מורכבות יותר ויותר של ריקודי שורות.
- ז. לאחר חצי שנה בדקו החוקרים את המשתתפים פעם נוספת.
- ח. הם גילו ממצאים מרחיקי לכת.
- ט. בקבוצת ה"רוקדים" נצפה שיפור בזיכרון.
- י. ריקוד חברתי מורכב מסייע בשימור מצבו של המוח.

14. לפניכם שלושה משפטים.

א. ציינו את סוג התחבירי של כל משפט.

- (1) אימון קבוע של המוח מחזק את היכולות השכליות שלו. _____
- (2) אם לא נפעיל את המוח, יכולותיו התפקודיות תיחלשנה. _____
- (3) ריקודי העם הישראלים מתאפיינים ביתרונות בריאותיים חשובים, ולכן ד"ר אוחנה קורא לקידום פעילות זו במסגרות שונות. _____

- ב. מהו הקשר הלוגי במשפט (2)? _____
- מהו הקשר הלוגי במשפט (3)? _____

15. לפניכם קטע, ובו מודגשות צורות בינוני. ציינו את חלק הדיבור של כל אחת מהמילים המודגשות.

בשנים האחרונות גוברת _____ המודעות לצורך לשלב תנועה בזמן הלמידה. תנועה מקדמת _____ את תפקודי המוח, משפרת _____ מצבי רוח ומעודדת _____ התמודדות טובה יותר עם מצבי לחץ. לעומת זאת ישיבה

ממושכת _____ היא סיכון בריאותי של ממש. בעיות של קשב וריכוז וחוסר שקט של **הלומדים** _____ הובילו **חוקרים** _____ מתחום החינוך לחפש פתרונות **מתאימים** _____. בבתי ספר אחדים המורים **משלבים** _____ פעילויות תנועה במסגרת השיעור. הפעילויות **מעוררות** _____ עניין בקרב הלומדים, ולא רק בקרב הספורטאים שבהם, ו**מסייעות** _____ במיקוד הקשב. כך למשל, שיעור אנגלית שהיה **מועבר** _____ לעיתים בספרייה, מועבר כעת בחצר בית הספר ו**מלווה** _____ בפעילות גופנית.

פרק ד: מערכת הצורות

16. לפניכם שמות עצם מתוך הקטע שלעיל. ציינו את המשקל של כל שם.

שם עצם	משקל
למידה	
קשב	
ריכוז	
פתרון	

17. המירו את הפעלים הסבילים בפעלים פעילים ולהפך (שמרו על הזמן ועל הגוף של הפועל המקורי).

פועל פעיל/סביל	המרה בפועל סביל/פעיל
מְגַבֵּירִים	
תּוֹרְמָת	
מְשַׁמֵּשׂ	
מְשַׁלֵּב	

18. לפניכם משפטים, ובהם פעלים מודגשים. השלימו את הטבלה: ציינו את השורש, הבניין, הגוף והזמן של כל פועל.

פועל	שורש	בניין	גוף	זמן
המוזיקה והריקוד מְגַבֵּירִים את שמחת חיים.				
פעילות גופנית מידתית תּוֹרְמָת לבריאות הגוף והנפש.				
הריקוד מְשַׁמֵּשׂ אימון טבעי למוח.				
הריקוד מְשַׁלֵּב בפעילות חברתית מהנה.				