



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה,
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



בחינת גמר – נוער תשע"ח מבחן בהבנה, הבעה ולשון עברית סמל שאלון 22024

הנחיות למבחן,

קרא בעיון את כל ההנחיות לפני תחילת עבודתך.

מבנה השאלון ומפתח הערכה:

חלק ראשון: הבנה והבעה	60 נקודות
חלק שני: אוצר המילים והמשמעים	20 נקודות
חלק שלישי: צורות ותחביר	20 נקודות
סה"כ: 100 נקודות	

שים לב:

- ענה על כל השאלות בגוף השאלון. בשאלות רב-ברירה סמן עיגול סביב האות המציינת את התשובה הנכונה. בשאלות האחרות רשום את התשובה בגוף השאלון במקום המיועד לכך.
- ענה על מספר השאלות הנדרש בכל חלק. התשובות יבדקו לפי סדר כתיבתן בעמוד זה. לא יבדקו תשובות עודפות.

הוראות מיוחדות:

- בדוק כי הודבקה המדבקה המתאימה (עם פרטיך האישיים) על השאלון.
- בסיום הבחינה מסור את השאלון למשגיח/ה.

מס' מחברת

לרשותך שלוש שעות

בהצלחה!

© כל הזכויות שמורות למדינת ישראל
אין להעתיק לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע, לשדר או לקלוט
בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר – שום חלק משאלון זה.
לא ייעשה שימוש מסחרי ופרסומי מכל סוג שהוא ללא רשות בכתב
מאת מנהל מחלקת הבחינות של משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה.
ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.



משרד הבריאות, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



"אושר הוא עסק רציני" – תפיסת האושר בראי הפסיכולוגיה החיובית

מאת: ד"ר ליאורה בר-טוב

מהו אושר? האם האושר הוא בר השגה או עניין של מזל, גורל, נסיבות חיים? עד כמה לגיטימי בחברה לומר "אני מאושר" או "אני רוצה להיות מאושר"? לפעמים נדמה שבמציאות האלימה והכואבת שאנו חיים בה, העיסוק באושר נחשב שטחי ולא אינטלקטואלי.

מראשית דרכה ראתה הפסיכולוגיה את ייעודה בטיפול באנשים סובלים, ומרבית המחקרים שהתפרסמו בתחום התמקדו בסבל ולא באושר. בשנים האחרונות חל שינוי, הפסיקו להתייחס לאדם רק כחולה או כמטופל שיש לו מצוקות ועברו לתפיסה מאוזנת יותר. המחקרים החלו לעסוק גם ברוב הגדול, באנשים שדיווחו על שביעות רצון גבוהה מהחיים. זוהי "הפסיכולוגיה החיובית".

הגישה מחליפה מחשבות שליליות אוטומטיות באמצעות פיתוח מחשבות חיוביות. גישה פסיכולוגית זו בוחנת רגשות חיוביים, חוזקות ודרכי מימושן, דפוסי התנהגות חיוביים, כמו נדיבות, אמירת תודה, היכולת ליהנות מהרגע, זרימה, תחושת מלאות, היכולת לסלוח והתמודדות יעילה עם לחצים.

מהו אושר וכיצד משיגים אותו?

האושר מוגדר כתחושה של שמחה, סיפוק או רווחה נפשית, והוא מלווה בתחושה שהחיים טובים ומשמעותיים.

אירועים משמחים במיוחד יכולים להעלות את סף האושר, ואילו נסיבות חיים קשות עלולות להורידו. מחקרים מגלים כי אנשים מסתגלים לשינויים ברמת האושר: הם מתרגלים בקלות לשינוי לטובה, וגם לשינוי לרעה הם לומדים להסתגל. בדרך כלל לאחר תקופת משבר יחזור האדם לרמת האושר הבסיסית שלו.

ד"ר מרטין א. פ. סליגמן בספרו 'אושר אמיתי' (2005) מציג מחקרים המגלים כי האושר חשוב לתפקוד יעיל ולא רק לעונג ולתחושה טובה. תוחלת החיים של אנשים מאושרים גבוהה יותר, הם בריאים יותר, נישואיהם יציבים יותר, הם מעורבים פחות באירועי פשע, הם יצרניים יותר, יצירתיים יותר, מצליחים יותר מבחינה מקצועית וכלכלית, והחוקרים תמימי דעים כי אנשים אלה תורמים יותר לחברה. עוד נמצא כי האושר אינו מושפע רק מנסיבות החיים, אלא הוא מושפע בעיקר מהגישה לחיים. כדי להגיע לאושר הנכסף עלינו לפתח גישה מעשית להתמודדות עם כל אתגר שהחיים מזמנים לנו, והאחריות על פיתוח האושר ועל טיפוחו מוטלת על כל אחד מאיתנו.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

מדינת ישראל
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

דניס פרגר בספרו 'אושר הוא עסק רציני' טוען כי כל אחד יכול להיות אומלל, אך ההישג הגדול הוא ההצלחה בהשגת האושר. הוא מדגיש: "קל להתחפר באומללות... האושר הוא קרב שיש לנצח בו ולא רגש שצריך לחכות לו".



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



חוקי הטבע להצלחה על פי דוקטור דיפאק צ'ופרה

21 בינואר, 2015

מתוך אתר מהות החיים: <http://www.eol.co.il/articles/200>

בעולם התחרותי שבו אנו חיים אפשר למצוא אינספור טיפים להצלחה. ד"ר דיפאק צ'ופרה, מנהל בית חולים שהפך למורה רוחני, טוען שכל הכללים להצלחה קיימים בטבע, מכיוון שלטבע וליקום ישנן התכונות הטבעיות: לגדול, לצמוח ולהתפתח.

חוק הנתינה

5 היקום פועל בחילופים משתנים. יש אנרגיה של נתינה וקבלה. עוד היום העניקו מעצמכם לאנשים שבסביבתכם אהבה, חיוך ומחמאות, וקבלו את מה שמעניקים לכם בהכרת תודה. שמרו על מחזוריות השפע על ידי נתינה וקבלה.

חוק הקארמה

10 כל פעולה מחוללת כוח אנרגטי החוזר אלינו באותו האופן. מה שאנו שותלים הוא שנקצור. בחירה בפעולות המעניקות אושר והצלחה לאחרים מבטיחה את זרימת האושר וההצלחה בחזרה אלינו.

חוק צמצום המאמץ

הטבע מתפקד בקלות חסרת מאמץ. כשאנו רותמים את כוחות ההרמוניה, האושר והאהבה, אנו יוצרים הצלחה בקלות חסרת מאמץ. מוטב לקבל אנשים, סיטואציות ואירועים כפי שהם ולהימנע משיפוטיות.

חוק ההיפרדות

15 ההיפרדות מהרגלי העבר יוצרת חוסר ודאות, אבל בה גם **טמון** החופש שלנו לצעוד קדימה אל אפשרויות בלתי מוגבלות וליצור מציאות חדשה המבטאת אותנו. חוסר הוודאות הוא הכרחי לקראת השגת חופש וביטוי עצמי.

חוק הדהרמה

20 לכל אחד יש תכלית ומטרה בחיים. לכולנו יש מתנה או כישרון מיוחדים להעניק לאחרים. כשאנו משלבים את הכישרון הייחודי שלנו בנתינה לזולת, אנו חווים סיפוק ושמחה. כדי להצליח עלינו לגלות את הכישרונות המיוחדים שלנו על מנת להביא תועלת למין האנושי.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



חלק ראשון: הבנה והבעה (60 נקודות)

פרק א': 'אושר הוא עסק רציני – תפיסת האושר בראי הפסיכולוגיה החיובית' (20 נקודות)

ענה על כל השאלות 1-6.

כתוב את התשובה במקום המיועד לכך בגוף השאלון.

1. מה היה ייעודה של הפסיכולוגיה בעבר? (2 נקודות)

2. מהו השינוי שחל בגישה הפסיכולוגית בשנים האחרונות? (2 נקודות)

3. "גישה פסיכולוגית ז בוחנת רגשות חיוביים" (שורה 8). לאיזו גישה פסיכולוגית מתייחס הכינוי "זו"? (2 נקודות)

4. ציין מתוך המאמר ארבעה דפוסי התנהגות חיוביים. (4 נקודות)

א.

ב.

ג.

ד.

5. על פי המאמר, מהם שני המרכיבים המשפיעים על מידת האושר? (4 נקודות)

א.

ב.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

מדינת ישראל
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

6. המאמר מסתיים במסקנה שהעלה פרגר בספרו 'אושר הוא עסק רציני': "האושר הוא קרב שיש לנצח בו ולא רגש שצריך לחכות לו".
הסבר את המסקנה הזאת, חווה דעתך עליה ונמק את דבריך. (6 נקודות)



משרד החינוך והשכלה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



פרק ב: חוקי הטבע להצלחה על פי דוקטור דיפאק צ'ופרה (15 נקודות) ענה על כל השאלות 7-10.

7. מהי מטרת הטקסט? הקף במעגל את התשובה הנכונה. (2 נקודות)

- א. לתאר את החוקים בטבע.
- ב. להציע רעיונות מעשיים להצליח בחיים.
- ג. למסור מידע על העולם התחרותי.
- ד. לעודד את הקוראים לתת מעצמם לזולת.

8. בסיפור העממי "ההד", אב מכוון את בנו ללמוד את חוכמת החיים מההד ואומר לו: "אתה רואה, בני, ככה חיים, כך מתנהל העולם, מה שאתה נותן, העולם מחזיר אליך".
ציין את שלושת חוקי הנתינה מן הטקסט המתאימים לדברי האב, והסבר אותם במילים שלך. (6 נקודות)

א.

ב.

ג.

9. העתק מן הטקסט משפט אחד העונה על השאלה מה יכולים בני האדם ללמוד מן הטבע. (2 נקודות)

10. קרא את חוק ההיפרדות המופיע בטקסט. ספר על מקרה שלך מן העבר שבו נפרדת מהרגל. תאר כיצד הרגשת ומה השתנה בחייך בעקבות היפרדות זו. (5 נקודות)



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



פרק ג': מטלת כתיבה (25 נקודות)

לפניך שלושה נושאים לכתיבה. בחר אחד מהנושאים וכתוב עליו בהיקף של עמוד אחד. כתוב על פי מבנה של פתיחה, גוף וסיום, וצרף כותרת מתאימה. כתוב את חיבור בגוף השאלון, במקום המיועד לכך בעמוד הבא. אתה יכול להיעזר בטייטה בתחתית עמוד זה.

11. איך משיגים אושר?

נשיאה לשעבר של אורגוואי חוסה "פפה" הידוע בכינוי "הנשיא הנדיב והעני" טוען שהמפתח לאושר נמצא בהישג יד ונתון לחלוטין לשליטתנו. כחלק מתפיסת עולמו הוא הקפיד על אורח חיים צנוע מאוד ואף נהג לתרום כ-92 אחוזים ממשכורתו למטרות צדקה. בוועידה הבינלאומית של האו"ם טען שדאגה לצורכי האנושות הבסיסיים תוך שימור הסביבה יובילו לאושר אנושי ולהצלחה.

כתוב מאמר ובו תאר שלוש דרכים להצליח בחיים. במאמריך הסתמך על דברי 'הנשיא הנדיב והעני' ועל שני הטקסטים שהופיעו בפרקים הקודמים. הסבר כל אחת מהדרכים, נמק והדגם.

12. סכם את המאמר הראשון: 'אושר הוא עסק רציני – תפיסת האושר בראי הפסיכולוגיה החיובית' באורך של עד 14 שורות.

בסיכומך התייחס לשינוי שחל בגישה הפסיכולוגית בשנים האחרונות, ליתרונות הגישה המודרנית ולתחומי החיים שאושר יכול לשפר את התפקוד בהם.

13. אוהד בן 18 מתגייס בעוד חודש ליחידה קרבית. הוא החל את לימודי הנהיגה בגיל 16, ונכשל השבוע בטסט הרביעי. אוהד נכנס למשבר אישי כי ידע שלאחר הגיוס לא יוכל להתפנות להוציא רישיון נהיגה.

כתוב חיבור ובו יופיעו המלצות מעשיות כיצד להתמודד עם משבר מסוג זה. היעזר בשני הטקסטים כדי לבסס כל המלצה שתיתן.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



חלק שני: אוצר המילים והמשמעים (20 נקודות)

פרק ד': אוצר מילים (20 נקודות)

פירושי מילים, מילים נרדפות והפכים. ענה על כל השאלות 14-20 בהתאם להוראות.

14. מהם היחסים הסמנטיים המתקיימים בין המילים בצמדים שלפניך. בתשובתך השתמש במושגים הבאים: מכליל-מוכלל, ניגודיות או נרדפות. (8 נקודות)

א. פולמוס – ויכוח: _____

ב. אינטלקטואלי – בור: _____

ג. אורך רוח – קוצר רוח: _____

ד. תחושה – שמחה: _____

15. מה המילה הנרדפת לביטוי "בר השגה" על פי ההקשר במשפט "האם האושר הוא בר השגה או עניין של מזל, גורל, נסיבות חיים, או גיל?" (מאמר מספר 1, שורה 1) (2 נקודות)

א. נעלם.

ב. קבוע.

ג. זמין.

ד. נדיר.

16. מה פירוש המילה "לגיטימי" במשפט "עד כמה זה לגיטימי בחברה לומר 'אני מאושר' או 'אני רוצה להיות מאושר'?" (מאמר מספר 1, שורות 1-2) (2 נקודות)

נקודות)

א. פלילי.

ב. מוסרי.

ג. שגוי.

ד. הוגן.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



17. במאמר מספר 1, בשורה 18 כתוב: תוחלת החיים של אנשים מאושרים גבוהה יותר.

איזו מילה יכולה להחליף את המילה "תוחלת" שבצירוף המודגש.

(2 נקודות)

א. רמה.

ב. איכות.

ג. צמצום.

ד. אורך.

18. איזו מילה אינה יכולה להחליף את המילה הרמוניה המופיעה במשפט: "...כשאנו רותמים את כוחות ההרמוניה, האושר והאהבה, אנו יוצרים הצלחה בקלות חסרת מאמץ." (טקסט מספר 2, שורות 13-12)

א. התאמה.

ב. השתלבות.

ג. התנגדות.

ד. התחברות.

19. לפניך משפט:

כל תלמידי הקבוצה השתתפו בדיון, רק עומר _____

בחר את הביטוי המתאים ביותר לפי ההקשר להשלמת המשפט.

(2 נקודות)

א. הכיר תודה.

ב. הקדים רפואה למכה.

ג. מילא פיו מים.

ד. יצא שכרו בהפסדו.

20. כתוב במילים שלך את משמעות הביטוי: תמימי דעים המופיע במשפט: "... החוקרים תמימי דעים כי אנשים אלה תורמים יותר לחברה." (מאמר מספר 1, שורות 20)

(2 נקודות)



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



חלק שלישי: צורות ותחביר (20 נקודות)

פרק ה' – מערכת הצורות ושם המספר (10 נקודות)

ענה על שאלה 21 בהתאם להוראות.

21. בטבלה שלפניך מופיעים משפטים שהפעלים בהם מודגשים. בחר ב**שלושה** פעלים בלבד ונתח אותם לפי זמן, שורש ובניין.

(3 נקודות)

המשפט	זמן	שורש	בניין
המחקר התמקד בסבל ולא באושר.			
אנשים מאושרים תורמים יותר לחברה.			
האושר מוגדר כתחושת שמחה.			
קבלו את מה ש מעניקים לכם בהכרת תודה!			

ענה על אחת מהשאלות 22-23.

22. כתוב כל אחד מצירופי המילים הבאים בצורת רבים.
(נקודות)

- א. מנגנון מובנה – _____
ב. תובנה עמוקה – _____
ג. רגש חיובי – _____

23. כתוב כל אחד מצירופי המילים הבאים בצורת היחיד.
(3 נקודות)

- א. כוחות ההרמוניה – _____
ב. כישרונות ייחודיים – _____
ג. מחשבות חיוביות – _____

שם המספר: ענה על שאלה 24 בהתאם להוראה.

24. כתוב את המספרים שבסוגריים במילים בהתאם למשפט.
(4 נקודות)

- א. המאמר נכתב ב (21) _____ בינואר 2015.
ב. המאמר הופיע ב (3) _____ אמצעי תקשורת.
ג. ניתן למצוא אותו בעמוד (7) _____
ד. (2) _____ החוקרים הגיעו למסקנות דומות.



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

מדינת ישראל
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

פרק ו: תחביר (10 נקודות)

ענה על כל השאלות 25-28. כתוב את התשובות במקום המיועד לכך בגוף השאלון.

25. לפניך שלושה משפטים. ציין את הסוג התחבירי של כל משפט. בחר מבין האפשרויות: פשוט, מורכב או מאוחד (מחובר). (3 נקודות)

- א. הגישה הפסיכולוגית המודרנית מתמקדת באושר, ואילו הגישה הפסיכולוגית המסורתית מתמקדת בטיפול באנשים סובלים _____.
- ב. בזכות האושר זוכים אנשים לתוחלת חיים ארוכה יותר. _____.
- ג. אנשים מאושרים תורמים יותר לחברה מפני שהם פנויים להעניק לה מעצמם. _____.

26. בחר שלושה משפטים מהמשפטים שלפניך, וכתוב מהו הנושא ומהו הנשוא בכל משפט. (3 נקודות)

המשפט	הנשוא	הנושא
אירועים משמחים במיוחד מעלים את מידת האושר.		
מראשית דרכה עסקה הפסיכולוגיה בטיפול באנשים חולים.		
באמצעות פיתוח מחשבות חיוביות יתפתח האושר.		
חוקי הטבע להצלחה נוסחו על ידי דוקטור דיפאק צ'ופרה.		



משרד העבודה, הרווחה
והשירותים החברתיים

שם מקצוע הבחינה: הבנה, הבעה
ולשון עברית
סמל שאלון: 22024
מועד הבחינה: 2018
מסלול תעשייתי

מדינת ישראל

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
אגף בכיר להכשרה מקצועית ופיתוח כח אדם
תחום בחינות



27. דיבור ישיר ודיבור עקיף

א. הפוך את המשפט לדיבור עקיף. (1 נקודה)

גבי לוי, מנכ"ל חברה גדולה הנסחרת היום בבורסה, אומר: "בזכות הנחישות שלי והאמונה בעצמי הצלחתי להשיג את כל מה שיש לי היום".

ב. הפוך את המשפט לדיבור ישיר. (1 נקודה)

ד"ר דיפאק צ'ופרה, מנהל בית החולים שהפך למורה רוחני, טוען שהוא גילה שכל הכללים להצלחה קיימים בטבע, מכיוון שלטבע וליקום ישנן התכונות הטבעיות.

28. פעיל וסביל

א. הפוך את המשפט שלפניך למשפט פעיל. (1 נקודה)

האושר מוגדר על ידי הפסיכולוגים כתחושה של שמחה, סיפוק או רווחה נפשית.

ב. הפוך את המשפט שלפניך למשפט סביל. (1 נקודה)

חוקרים טוענים כי האושר חשוב לתפקוד יעיל ולא רק לעונג ולתחושה טובה.

בהצלחה!