

האקדמית גליל מערבי

דוגמא מבחן פטור בעברית 2026 (ציון עובר 65)

*יש לכתוב בכתב יד ברור ומסודר ולציין את שם הפרק בשאלות הפתוחות (פרק ג' ופרק ד')

פרק א' - בחרו את הפירוש המתאים ביותר למילים/ביטויים הבאים (20 נקודות: 10*2)

1. פירוש המילה מעודכן הוא

- א. מותאם למצב הנוכחי.
- ב. מושלם.
- ג. מפואר.
- ד. יעיל.

2. פירוש המילה מלאכותי הוא

- א. דבר שאינו טבעי.
- ב. מושלם.
- ג. ספורטיבי.
- ד. דבר מעניין.

3. פירוש המילה התמכרות הוא

- א. פיתוח תלות בדבר מסוים.
- ב. אימפולסיביות.
- ג. בלתי ניתן לפענוח.
- ד. שימוש חד פעמי.

4. פירוש המילה שכיח הוא

- א. מופיע לעיתים קרובות.

ב. מופיע לעיתים רחוקות .

ג. נעדר .

ד. מלהיב .

5. פירוש המילה **דיאלוג** הוא

א. שיחה בין שני אנשים .

ב. נאום.

ג. פגישה חשובה .

ד. דיאגנוזה.

6. פירוש המילה **וויראלי** הוא

א. נגרם מווירוס או מתפשט במהירות.

ב. פתרון או פתרונות שקל להשתמש בהם .

ג. מאפיין אישיות.

ד. צבאי.

7. פירוש המילה **תיאורטי** הוא

א. מתבסס על מחשבה או השערה.

ב. דבר מוכח.

ג. מתבצע בפועל.

ד. רב משמעי.

פרק ב': שיבושי לשון ותיקון משפטים.

לפניכם 5 משפטים משובשים. בחרו את המשפט התקין ביותר בכל שאלה, מתוך האפשרויות 25 נקודות (5 שאלות).

1. אסונות טבע רבות עלולות להיות בכל עת, כתוצאה משינויים גאוגרפיים

באזור.

א. אסונות טבע רבים עלולים להיות בכל עת, כתוצאה משינויים גאוגרפיים באזור.

ב. אסונות טבע רבים עלולות להיות בכל עט, כתוצאה משינויים גאוגרפיים באזור.

ג. אסונות טבע רבות עלולים לעשות בכל עת, כתוצאה משינויים גאוגרפיים באזור.

ד. אסונות טבע רבים עלולים לטעות בכל עט, כתוצאה משינויים גאוגרפיים באזור.

2. הנבחנות ביקשו מהבוחנות, להציג תעודה מזה ולהגיע חמשה דקות לפני תחילת המבחן.

א. הבוחנות ביקשו מהנבחנות, להציג תעודה מזה ולהגיע חמש דקות לפני תחילת המבחן.

ב. הבוחנות ביקשו מהנבחנות, להציג תעודה מזה ולהגיע חמשה דקות לפני תחילת המבחן.

ג. הנבחנות ביקשו מהבוחנות, להציג תעודה מזה ולהגיע חמש דקות לפני תחילת המבחן.

ד. הבוחנות מבקשות מהנבחנות, להציג תעודה מזה ולהגיע חמשה דקות לפני תחילת המבחן.

3. מנהלי ורכזי העמותה, הצהירו שהם מעולם לא ישתתפו בקנסים אנטישמים.

א. מנהלי העמותה ורכזיה, הצהירו שהם לעולם לא ישתתפו בכנסים אנטישמים.

ב. מנהלי העמותה ורכזיה, הצהירו שהם לעולם לא ישתתפו בקנסים שהיו עם תכנים אנטישמים.

ג. מנהלי העמותה ורכזיה, הצהירו שהם מעולם לא ישתתפו בקנסות אנטישמי.

ד. מנהלי ורכזיה העמותה, הצהירו שהם מעולם לא ישתתפו בכנסים אנטישמים.

פרק ג' – (חמש עשרה נקודות)

סכמו את הטקסט שלפניכם.

התייחסו לעיקרי התכנים בהיקף של 10-12 שורות .

יש לנסח בלשונכם בלשון תקנית.

(*הטקסט עובד לצרכי בחינה בלבד)

כותרת: " להימנע פחות, להתחבר יותר: השפעת השתתפות בקבוצות חברתיות-

רגשיות על מתבגרים עם חרדה חברתית" / 2021 / אפרת אוסט

ארגון הבריאות העולמי מגדיר חרדה חברתית כפחד מתמשך מסיטואציות חברתיות ומהאפשרות לחוות השפלה או שיפוט על ידי אחרים. חרדה חברתית היא ההפרעה הנפוצה ביותר מבין הפרעות החרדה ואחת מההפרעות השכיחות ביותר בעולם. חרדה חברתית מתבטאת בפחד מטווח רחב של סיטואציות חברתיות: מדיבור מול קהל והשתתפות באירועים חברתיים, דרך שיחה עם זרים כמו פנייה למוכר בחנות או לנהג האוטובוס ועד אכילה ושתייה בפומבי. נערים ונערות הסובלים מחרדה חברתית פוחדים להיתפס כמטופשים או מוזרים וחוששים להגיד או לעשות משהו שהם מאמינים שיביך אותם ויגרור הערכה שלילית מאחרים. חששות נפוצים נוספים הם פחד מלהיראות לחוצים, מהזעה, רעד או הסמקה.

כתוצאה מהחשש הגדול מסיטואציות חברתיות, חרדה חברתית משפיעה על תחומים רבים ומקשה מאד על השגרה היומיומית. בתחום הלימודי, החרדה עלולה לפגוע בהישגים ומקשה על השתתפות בכיתה ובפעילויות בית הספר, לעיתים עד הימנעות מלאה מהגעה אליהן. במישור הבינאישי, החרדה הופכת את הקשרים החברתיים למאתגרים יותר; מתבגרים עם חרדה חברתית מדווחים על פחות חברים ועל איכות נמוכה של מערכות יחסים רומנטיות או חבריות עם בני גילם. לא פעם, החשש הגדול גורם להימנעות מאירועים חברתיים או לרמות גבוהות של לחץ וחרדה בזמן אירועים כאלו. חשוב לציין שההימנעות אינה נובעת מחוסר רצון טבעי להשתתף באירוע חברתי, אלא מהפחד המתעורר לקראתו.

חרדה חברתית מתחילה לרוב בגיל ההתבגרות, כאשר גיל 13 נחשב לגיל הטיפוסי בו מופיעה לראשונה. שינוי קוגניטיבי מהותי המגיע לשיאו בתקופה זו הוא התפתחות מודעות עצמית המגדילה את רגישות המתבגרים לאופן בו הם נתפסים ע"י אחרים ומשפיעה על הדרך בה הם מתנהגים ויוצרים מערכות יחסים. שינוי משמעותי נוסף הוא השינוי בסביבה החברתית של מתבגרים, הנסמכים פחות על משפחתם ויותר על בני גילם ולומדים לתקשר עימם באופן שיכול ללוות אותם כל חייהם.

טיפול קבוצתיים המשלבים עקרונות ממודלים קוגניטיביים-התנהגותיים זכו לתמיכה מחקרית משמעותית ונמצאו אפקטיביים בהפחתת סימפטומים של חרדה חברתית בקרב מבוגרים. מודלים טיפוליים קבוצתיים שהותאמו למתבגרים עם חרדה חברתית, משלבים גם הם עקרונות ממודלים של טיפול פסיכולוגי ממוקד CBT - . מודל כזה, כולל תוכנית טיפול קבוצתית מקיפה. מחקרה של **אבדור** ב-2020 העיד על התרומה הרבה של ההשתתפות בקבוצות טיפוליות ועל שיפור

משמעותי בחיי היום יום של מתבגרים המתמודדים עם חרדה חברתית. ההשתתפות בקבוצה סייעה למתבגרים להתמודד עם משימות יומיומיות, הביאה לשיפור ברבים מהקשיים שהובילו אותם להצטרף ותרמה להם בממדים שונים כמו פתיחות בקבוצה, הנאה מעצם הפעילות, נכונות להיכרויות מחוץ לקבוצה ועוד. בממצאים בלטה תרומת הפעילויות להתמודדות עם קשיים בתחום היחסים הבינאישיים, כמו: נקיטת יוזמה אישית למפגשים חברתיים, יצירת קשר עין ועוד.

פרק ד': כתבו חיבור בהיקף של 20 שורות על אחד הנושאים הבאים (40 נקודות)

חשוב: הקפידו על חיבור הכולל 3 פסקות. יש להקפיד על ניסוח תקין והימנעות מחזרות.

נושא ראשון: בחירת מקצוע לחיים היא החלטה חשובה. הציגו את ההתלבטות בבחירת מקצוע, והתייחסו לשיקולים / התלבטויות בבחירה זו (שכר עתידי, עניין, אהבת המקצוע, אפשרות להשתלבות בשוק העבודה, קושי לימודי ועוד). בפסקה האחרונה סכמו והציגו את דעתכם.

נושא שני: התמכרות של ילדים ובני נוער למסכים בעידן הדיגיטלי. הציגו את התופעה ואת הסיבות לכך שילדים ובני נוער מבליים שעות רבות מול המסכים השונים.. בפסקה האחרונה סכמו והציעו המלצה להורים שילדם סובל מהתמכרות למסכים.