

**טקסט 1 – מים בישראל**

בישראל קיים מחסור במים מאז קום המדינה. המים הטבעיים – מי הכינרת, מי תהום (مياه جوفية), ומעיינות – אינם מספיקים לצרכים הרבים של האוכלוסייה. האוכלוסייה בישראל הולכת וגדלה בקצב מהיר, והחקלאות צורכת כמויות עצומות של מים. לכן ישראל פיתחה פתרונות יצירתיים. אחד מהם הוא התפלת מי ים (تحلية مياه البحر). תהליך זה כולל סילוק של המלחים מהמים והפיכתם למים מתוקים. כיום כ-70% ממי השתייה בישראל מקורם במתקני התפלה.

פתרון נוסף הוא טיהור מי שפכים (مياه مجاري) והפיכתם למים שמיועדים לחקלאות. כך מונעים בזבוז מים יקרים וניתן להשתמש במים פעמיים. בנוסף לכך, בישראל מקדמים פרויקטים לאיסוף מי גשמים (مطر) ולהעברה שלהם לאגמים ומאגרים.

ישראל נחשבת למדינה מובילה בעולם בתחום ניהול משק המים. מדינות רבות מגיעות ללמוד מהניסיון הישראלי. למרות כל הפתרונות, מחנכים את התלמידים מגיל צעיר לחיסכון במים. בכל בית ספר יש מערכי שיעור על חשיבות המים, ומסבירים לתלמידים איך לסגור ברזים בזמן הצחצוח או איך להשתמש במים אפורים (مياه رمادية) להשקיה.

בסופו של דבר, המים אינם רק משאב כלכלי – הם סמל לקיימות, לשיתוף פעולה ולחיים. בישראל מבינים שכל טיפה חשובה.

**שאלות:**

1. מהם מקורות המים הטבעיים של ישראל?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. הסבר מהו תהליך התפלת מי ים.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. כיצד ניתן לעשות שימוש חוזר במים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. מהי תרומתה של ישראל לעולם בתחום המים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. מה אתה עושה בבית כדי לחסוך במים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**טקסט 2 – טכנולוגיה וחברה**

הטלפון החכם (هاتف ذكي) הפך לכלי חיוני בכל תחומי החיים. כמעט כל תלמיד בישראל מחזיק בטלפון חכם, ובעזרתו הוא מתקשר, מצלם, מתעד ומתחבר לעולם. יתרונו הגדול הוא הנגישות – כל המידע נמצא בכף היד. אפשר להשתמש באפליקציות ללמידה, לתרגול שפות, לקריאת ספרים ואף ללימודים מרחוק (تعلم عن بعد).

עם זאת, לטלפון יש גם צדדים שליליים. השימוש המוגזם עלול להפוך להתמכרות (إدمان). תלמידים מבלים שעות רבות מול המסך במקום לדבר עם חברים פנים אל פנים. הדבר עלול לגרום לבעיות בריכוז, לקשיי שינה ואף לפגיעה ביחסים החברתיים. מחקרים מצאו קשר ישיר בין שימוש מוגזם בטלפונים לבין עלייה ברמות חרדה (قلق) ודיכאון.

בתי ספר בישראל מנסים להתמודד עם התופעה. חלקם קובעים שעות "ללא טלפונים" (بلا هاتف), אחרים משתמשים בטלפונים ככלי לימודי בלבד. המטרה היא ללמד את התלמידים אחריות אישית: לדעת לשלב בין היתרונות של הטכנולוגיה לבין שמירה על אורח חיים בריא.

בסופו של דבר, השאלה איננה האם הטכנולוגיה טובה או רעה, אלא כיצד אנחנו משתמשים בה. אם ננהל אותה בחכמה, היא תעניק לנו כלים להתפתח, ללמוד ולשמור על קשרים. אם לא – היא עלולה לשלוט בחיינו.

**שאלות**

1. מהם היתרונות המרכזיים של הטלפון החכם?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. מהן הסכנות הטמונות בשימוש מוגזם?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. כיצד מנסים בתי הספר להתמודד עם הבעיה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. מהו הקשר בין טכנולוגיה לבריאות נפשית?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. מה דעתך – האם צריך להגביל את השימוש בטלפון בכיתה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**טקסט 3 – תרבות ואוכל**

המטבח הישראלי הוא שילוב ייחודי של תרבויות. כל עדה הביאה עמה את מאכליה, והם התערבבו ויצרו פסיפס קולינרי. המאכלים המוכרים ביותר הם פלאפל (فلافل), חומוס (حمص), שקשוקה (شكشوكة), בורקס (بوركاس) ופיתות חמות. כל אחד מהמאכלים הללו טומן בחובו סיפור היסטורי ותרבותי.

הפלאפל, למשל, מקורו במצרים. עם השנים הוא הפך למאכל לאומי בישראל. החומוס נפוץ במדינות ערב רבות, ובישראל אוהבים לאכול אותו עם שמן זית (زيت زيتون) ופיתות. שקשוקה מקורה בצפון אפריקה, והיום היא נחשבת לארוחת בוקר פופולרית כמעט בכל בית קפה.

האוכל איננו רק מזון לגוף – הוא גם מזון לנפש (روح). בארוחות משפחתיות, בחגים ובאירועים מיוחדים – האוכל מחבר בין אנשים. הוא יוצר תחושת שייכות ומשמש "שפה" נוספת של זהות ותרבות. בישראל יש גם שילובים חדשים, למשל פיצה עם טעמים מזרחיים או סושי ישראלי.

בסופו של דבר, המטבח הישראלי מלמד אותנו על גיוון, יצירתיות וקבלה של האחר.

**שאלות**

1. אילו מאכלים נפוצים במטבח הישראלי?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. מה מקורם של הפלאפל והשקשוקה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. כיצד האוכל מחבר בין אנשים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. מה מסמל האוכל הישראלי בעיניך?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. ספר על מאכל אהוב אצלך במשפחה ומהו סיפורו.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**טקסט 4 – סביבה ירוקה**

כדור הארץ שלנו נמצא במשבר סביבתי. זיהום (تلوث) האוויר, המים והקרקע הולך וגובר. פלסטיק (بلاستيك) מושלך לים ופוגע בבעלי חיים, ומפעלי תעשייה פולטים גזים רעילים.

בישראל פועלות יוזמות רבות למען איכות הסביבה. פרויקטים למחזור (تدوير) הופכים לבסיסיים – כל ילד לומד להפריד פסולת לפחים בצבעים שונים. ישנם חוקים לצמצום השימוש בשקיות פלסטיק ויוזמות לנטיעת עצים (أشجار) ביום מיוחד – ט"ו בשבט.

גם בתי הספר שותפים למאמץ. תלמידים משתתפים בפעילויות ניקוי חופים (شاطئ) ויערות, מקימים גינות ירוקות ולומדים על אנרגיה מתחדשת (طاقة متجددة). מטרת כל הפעילויות היא לחנך לאחריות אישית וסביבתית.

כדי לשמור על כדור הארץ, כל אחד צריך לעשות צעד קטן: לנסוע בתחבורה ציבורית במקום ברכב פרטי, לחסוך בחשמל, ולהשתמש בבקבוקי שתייה רב-פעמיים. אם כל אחד יתרום מעט, נוכל ליצור עתיד ירוק יותר.

**שאלות**

1. אילו בעיות סביבתיות מוזכרות בטקסט?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. מהן היוזמות שמתקיימות בישראל לשמירה על הסביבה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. איך משתתפים בתי ספר במאמץ הסביבתי?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. מה יכול כל אדם לעשות כדי לעזור?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. האם לדעתך מספיק עושים כדי לשמור על כדור הארץ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**טקסט 5 – ספורט ובריאות**

ספורט (رياضة) הוא לא רק פעילות גופנית – הוא דרך חיים. כאשר אנו עוסקים בפעילות גופנית, אנחנו מחזקים את השרירים, משפרים את סיבולת הלב-ריאה, ומונעים מחלות (أمراض) רבות. מעבר לכך, הספורט תורם גם לבריאות הנפשית: הוא מפחית מתחים, משפר מצב רוח ומעניק תחושת ביטחון עצמי.

בישראל ילדים משתתפים בשיעורי חינוך גופני בבית הספר. בנוסף, רבים עוסקים בספורט גם מחוץ לשעות הלימודים. חלקם מצטרפים לקבוצות כדורגל (كرة قدم), כדורסל, שחייה או אומנויות לחימה. הספורט מחנך לערכים חשובים: עבודת צוות (عمل جماعي), התמדה, כבוד הדדי ומשמעת עצמית.

ספורט גם יוצר תחושת שייכות. קבוצות ספורט מחברות בין אנשים ממקומות שונים, מעודדות חברות ומעניקות תחושת גאווה. בישראל מתקיימים מרתונים (ماراثون), תחרויות ואתלטיקה, ואלפי אנשים משתתפים בהם בכל שנה.

כל אדם צריך למצוא את הספורט שמתאים לו – ריצה, הליכה, יוגה או אפילו ריקוד. מה שחשוב הוא לשמור על תנועה ועל אורח חיים בריא.

**שאלות**

1. מהי תרומתו של הספורט לבריאות הגוף?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. כיצד משפיע הספורט על בריאות הנפש?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. באילו ענפי ספורט עוסקים ילדים בישראל?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. אילו ערכים מחנך הספורט?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. איזה ספורט מתאים לך ולמה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_