

פרק ראשון

קראו את המאמרים שלפניכם וענו על השאלות שאחריהם.

מאמר א': כמה דקות הליכה שוות שלוש שנות חיים נוספות

מעובד על-פי ד"ר נעמה קונסטנטיני*, ynet בריאות, פורסם ב 4.10.11

מהו מינימום הפעילות הגופנית שצריך לעשות כדי להאריך את החיים? במחקר שבו עקבו אחרי מאות אלפי נבדקים, גילו שצעידה במשך רבע שעה ביום מפחיתה ב- 14% את הסיכון למות, וכל המוסיף הרי זה משובח.

1 רבע שעה של הליכה ביום מאריכה את החיים בשלוש שנים, ועצלות, לעומת זאת, מקצרת אותם. כך קבע לאחרונה מחקר שפורסם במגזין רפואי.

3 מחקרים רבים מצביעים על תרומתה הבולטת של פעילות גופנית לאיכות החיים הן של אנשים בריאים הן של אנשים חולים, אך רק כ-30% מהאוכלוסייה מבצעים פעילות גופנית על בסיס קבוע. ארגוני הבריאות בארץ ובעולם ממליצים להקדיש לפעילות גופנית לפחות 30 דקות ביום חמש פעמים בשבוע. אולם קוצר הזמן והעומס התמידי שאנו שרויים בו מאפשרים לחלק קטן מהאנשים בלבד להצליח לממש את ההמלצות האלה. רובנו נוטים לחשוב שפעילות של פחות מ-30 דקות ביום "לא שווה כלום", לכן מטרת המחקר הייתה לבדוק מהו שיעור הפעילות הגופנית המינימלי המביא להארכת תוחלת החיים ולהפחתת התמותה.

ריצה מאריכה תוחלת חיים ד"ר איתי גל

חוקרים אמריקנים מצאו כי אנשים בגיל 50 ומעלה שעסקו בריצה, האריכו את תוחלת החיים שלהם בשיעור כפול מאלה שכלל לא עסקו בפעילות גופנית. אצל אלה שרצו נמצא שיעור נמוך יותר של התקפי לב. ובאופן כללי היו להם פחות בעיות גופניות.

11 המחקר שבוצע בטייוואן עקב אחרי למעלה מ-400,000 נבדקים במשך שמונה שנים. הנבדקים דיווחו על היקף הפעילות הגופנית שלהם. לפי הדיווח, הם חולקו לחמש קבוצות: ללא פעילות, היקף מצומצם של פעילות, פעילות ממוצעת, פעילות תכופה ופעילות תכופה מאוד. החוקרים 16 מצאו כי תוחלת החיים של נבדקים שביצעו פעילות גופנית במשך 15 דקות ליום בממוצע, הייתה גדולה בשלוש שנים בהשוואה לקבוצה שלא הקדישה זמן לפעילות גופנית כלשהיא. הסיכון לתמותה של נבדקים אלה היה קטן

ב-14% בהשוואה לקבוצה שאינה פעילה. כל תוספת בת 15 דקות של פעילות גופנית ליום מעבר למינימום הדרוש של 15 דקות ביום הפחיתה את הסיכון לתמותה ב-4%.

*הכותבת היא מנהלת המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה ושותפה להקמת הפורום הלאומי למאבק בסוכרת.

25 מן הממצאים עולה כי הפעילות הגופנית תורמת רבות הן לגברים הן לנשים בכל קבוצות הגיל. יתר על כן, החוקרים הסיקו כי לפעילות גופנית בעצימות נמוכה (כמו הליכה מהירה) במשך 15 דקות ביום או במשך 90 דקות בשבוע עשויים להיות יתרונות בריאותיים בולטים גם לאנשים המצויים בסיכון מוגבר לתחלואה.

29 מומלץ לכל אדם לצעוד 10,000 צעדים ביום – כחמישה קילומטרים. גם הליכה ברגל לסידורים ואפילו לשירותים נספרת, נמדדת ומסייעת בסופו של דבר למניעת מחלות. הוכח כי שימוש במד-צעדים, המוצמד לגוף, מעלה באופן ניכר את מספר הצעדים היומי משום שהוא מגביר את המודעות, את הערנות ואת המוטיבציה לצעוד יותר ולהגיע למכסה הנכספת.

מאמר ב' : יש תקווה

מעובד על-פי פרופ' אלון אליקים ופרופ' דני נמט*, מוסף לבריאות, מעריב, נובמבר 2011

ניסוי שנערך לאחרונה בקרב ילדים בישראל הוכיח כי אפשר להקנות להם הרגלי תזונה נכונים ולחנך לאורח חיים בריא כבר בגיל צעיר.

1 פעילות גופנית אצל ילדים, להבדיל ממה שנהוג היה לחשוב בעבר, אינה משחק בלבד. יש לה חשיבות רבה להתפתחות הגופנית, הנפשית והשכלית אצל כל ילד. מסקרים בעולם המערבי עולה כי היקף הפעילות הגופנית בקרב ילדים ירד באופן ניכר בשנים האחרונות.

4 במחקר ראשון מסוגו, שבוצע בגני ילדים באחד היישובים בארץ, נבדקה השפעתה של תכנית חינוך לילדים בגיל הגן. מטרת התכנית הייתה לחנכם לניהול אורח חיים תקין, הכולל פעילות ספורט יומיומית ושמירה על תזונה מאוזנת.

7 במשך שישה חודשים נבדקו 101 ילדים שהשתתפו במיזם הייחודי הזה. תכנית המיזם שילבה לימוד עיוני ואימון גופני יומיומי. עם סיום המחקר נמצא כי בגני הילדים, שהשתתפו בתכנית, ביצעו הילדים פעילות גופנית מוגברת בשעות הגן ובשעות אחר הצהרים. השתתפותם בתכנית הובילה לשיפור ניכר בכושר הגופני וסייעה גם לירידה באחוז השומן שבגופם.

12 תוצאות המחקר מעודדות מאוד. ניתן להסיק מהן כי כדאי להתחיל להתמודד עם בעיות הירידה בכושר הגופני והתזונה הלקויה כבר בגיל צעיר, שכן קל יותר להשפיע על אדם כשהוא צעיר, ולהקנות לו הרגלי בריאות טובים. שילובן של תכניות כאלה בגני הילדים עשוי להוביל לשיפור בתזונת הילד, לעיסוק מוגבר בפעילות גופנית ולאורח חיים בריא שישמר גם לכשיתבגר.

*שני הכותבים הם רופאי ילדים בכירים המנהלים בין היתר את מרכז ספורט ובריאות לילדים ולנוער במרכז הרפואי "מאיר".

ענו על כל השאלות שלפניכם.

1. מהי הטענה המרכזית של כותב מאמר א' "כמה דקות הליכה...?"
סמנו את התשובה הנכונה. (3 נק')

- א. פעילות גופנית של מינימום רבע שעה ביום תורמת להארכת תוחלת החיים.
 - ב. פעילות גופנית של פחות מ-30 דקות ביום אינה תורמת להארכת תוחלת החיים.
 - ג. פעילות גופנית מפחיתה את התמותה של גברים ונשים צעירים בלבד.
 - ד. פעילות גופנית בעצימות נמוכה אינה משפרת את איכות החיים של חולים.
2. לפי מאמר א', רק חלק קטן מהאוכלוסייה מבצע פעילות גופנית באופן קבוע.
ציינו לכך שתי סיבות מתוך המאמר. (4 נק')

3. לפניכם טבלה המשווה בין המחקרים המתוארים בשני המאמרים.
א. השלימו על פי שני המאמרים את המידע החסר בטבלה. (4 נק')

תבחינים	המחקר במאמר א': "כמה דקות הליכה.."	המחקר במאמר ב': "יש תקווה"
מטרת המחקר	1.	לבדוק אם ניתן להקנות הרגלי תזונה נכונה ואורח חיים בריא כבר בגיל צעיר
מספר הנחקרים	2.	3.
4.	5.	ישראל
6.	שמונה שנים	7.
מסקנות המחקר	8.	ניתן להקנות הרגלי בריאות כבר בגיל צעיר.

ב. התבקשתם לשכנע את חבריכם לכיתה לבצע פעילות גופנית.
איזה מחקר מבין השניים הייתם מעדיפים להציג בפניהם? נמקו את תשובתכם
על-פי נתוני הטבלה. (4 נק')

4. א. מדוע חשובה פעילות גופנית אצל ילדים על-פי מאמר ב' "יש תקווה"? (2 נק')

ב. כתבו על-פי המאמרים שתי המלצות שונות לאנשים המעוניינים לנהל אורח חיים בריא. (4 נק')

המלצה א' _____

המלצה ב' _____

5. בהערות השוליים של שני המאמרים מופיע מידע לגבי תפקידם המקצועי של הכותבים. מה החשיבות של מידע זה לקורא? (3 נק')

6. א. במאמר א' כתוב בשורות 9-10 "מטרת המחקר הייתה לבדוק מהו שיעור הפעילות הגופנית..."
הקיפו את המשפט שבו מתאים להשתמש במילה שיעור על פי משמעותה במאמר. (3 נק')

1. ב. _____ ספורט אנו לומדים על חשיבות הפעילות הגופנית
2. _____ האנשים המבצעים פעילות גופנית אינו גבוה.
3. התחלואה עולה ב. _____ כאשר לא אוכלים מזון בריא.
4. המחקרים מלמדים אותנו _____ חשוב על פעילות גופנית.

ב. במאמר א' כתוב בשורות 9-10 "מטרת המחקר הייתה לבדוק...המביא להארכת תוחלת החיים ולהפחתת התמותה"
הקיפו את הפירוש הנכון לצירוף תוחלת חיים. (3 נק')

1. סיכון לתמותה
2. מספר השנים שאדם צפוי לחיות
3. רמת החיים של האדם
4. איכות החיים של יצור אנושי

ג. במאמר א' כתוב בשורה 21: "הסיכון לתמותה של נבדקים אלה היה קטן ב-14% בהשוואה לקבוצה שאינה פעילה."

למי מתכוונים במילה אלה? (2 נק')

7. דן עיין בטקסט הנלווה בעמ' 2 "ריצה מאריכה תוחלת חיים" וטען שהוא מיותר. האם גם אתם סבורים שכדאי להשמיט טקסט זה? נמקו את דבריכם על-פי מאמר א' והטקסט הנלווה. (8 נק')

בכתיבתכם הקפידו על הניסוח, על סימני הפיסוק, על כתיב נכון ועל כתב יד ברור.

שימו לב, פרק שני בעמוד הבא.