**חט"ב "אבן רושד"**

# דף עבודה לכיתה ז'

צפייה בטלוויזיה וכאבי ראש

אין ספק שזה נכון: צפייה בטלוויזיה )1( לכאבי ראש. איש אינו יודע

בוודאות )2( זה קורה, אבל אין ספק שיש )3( בין השניים.

יושבים קרוב מדי לטלוויזיה? )4( במסך לאורך זמן? צופים בסדרת מתח?

)5( חשוך? על המסך מרצדות תמונות צבעוניות ומשתנות )6( רבה? החדר אפוף עשן ואתם אוכלים )7( במהלך צפייה רבת שעות? – כל

אלה ערובה )8( ראש.

תיאוריות שונות מנסות להסביר זאת: יש )9( הטוענים, כי האור המהבהב

מהמסך גורם לתגובה )11( של מערכת העצבים, הנמצאת בראש ובפנים.

אחרים )11( , שכאבי הראש נובעים מהתאמצות יתר של השרירים בעיניים. )12( למצבו הנפשי של הצופה: מתח, חרדה, )13( וכד' השפעה על

כך.

מה לעשות כדי )14( מכאבי הראש? לא נוכל להמליץ להפסיק לצפות )15(

 , אבל יש מספר עצות שיועילו להרגשתכם הטובה )16( הצפייה:

אל תתבוננו במסך שעות )17( ברצף; גוונו את הצפייה בפעילויות נוספות.

שבו )18( של 2.5 מטרים, לפחות, מהמסך. הקפידו על תאורה נכונה בחדר;

)21(

)19( לגמרי. אם אתם זקוקים למשקפי ראייה –

אל תצפו בטלוויזיה בחדר

 אותם. הימנעו מעישון ומאכילה מופרזת.

**(מקור:** ברוש, שוש. **מכותב לקורא**. הוצאת מט"ח, תל-אביב, ).1992

**מחסן מילים**

.1 א. משפיעה; ב. אינה; ג. גורמת; ד. מונעת .2 א. כיצד; ב. אכן; ג. בצפייה; ד. כי .3 א. ספק; ב. קשר; ג. ניגוד; ד. גורמים

.4 א. מרוכזים; ב. יושבים; ג. שומעים; ד. אוכלים .5 א. המסך; ב. החצר; ג. החדר; ד. הטלוויזיה .6 א. כי; ב. צבעים; ג. במהירות; ד. בצבעוניות .7 א. שותים; ב. שותה; ג. ושותה; ד. ושותים

.8 א. לקפיצת; ב. לכאבי; ג. לצפייה; ד. וסיבה .9 א. מורים; ב. חוקרים; ג. ילדים; ד. חוקרות

.11 א. עצבנית; ב. מרגיעה; ג. ידועה; ד. עצבים .11 א. סבור; ב. סבורות; ג. סבורים; ד. סבורה

.12 א. כי; ב. בגלל; ג. רק; ד. גם .13 א. מתח; ב. צער; ג. חרדה; ד. רעב .14 א. להימנע; ב. לשפר; ג. למנוע; ד. להצליח

.15 א. בחדר; ב. טלוויזיה; ג. בטלוויזיה; ד. הרבה .16 א. בגלל; ב. בעת; ג. כתוצאה; ד. כי

.17 א. ארוכות; ב. קצרות; ג. ארוכה; ד. קצרות .18 א. במרחק; ב. קרוב; ג. רחוק; ד. לפני .19 א. בודד; ב. מוארת; ג. רחוק; ד. חשוך .21 א. חבשו; ב. שמרו; ג. הרכיבו; ד. הסירו

 **?הטקסט סוג מהו .1**

# .2 מהו תחום החיים/מקצוע הלימוד?

א. תחום חברתי ב. תרבות ואמנות ג. טכנולוגיה + בריאות

ד. רפואה + גוף האדם