שינה – מטלות הבנת הנקרא

1. כתבו המילים שלכם את הרעיון המרכזי של כל פסקה בטקסט:

מס' פסקה	רעיון מרכזי
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

2. פירוש המילה "קוגניטיבי" בפסקה מס' 2 הוא:

א) יכולות ומיומנויות חברתיות

ב) כושר גופני

ג) יכולות שכליות

ד) כישורי חיים

3. השלימו את פרטי המידע על המחקר החדש:

נושא המחקר:

תוצאות המחקר:

מסקנות המחקר:

LIVEWORKSHEETS

4. **מדוע, לדעתם של החוקרים, חשוב לזהות את דפוסי השינה האישיים?**

_____

_____

_____

_____

_____

5. **השתמשו במחסן המילים שמתחת לטבלה כדי להשלים ממצאים בטבלה:**

ציפורי בוקר	ציפורי לילה

מחסן מילים:

תפקוד קוגניטיבי טוב יותר

ביצועים קוגניטיביים פחות טובים

נוטים לסבול פחות ממחלות לב, סוכרת ולחץ דם גבוה

נמצאים בסיכון יותר גבוה למחלות לב

6. **לפי הכתוב בטקסט, הכי חשוב:**

א) להקפיד על איכות השינה

ב) להיות עקבי בכל הרגלי השינה

ג) להקפיד רק על כמות שעות השינה

ד) להקפיד רק על שעה בה הולכים לישון

LIVEWORKSHEETS