



## 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:

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