



## המשפט המאוּחה – תרגול – תשובון

לפניכם עשרה משפטים מאוּחים (מחוברים) בנושא קשיבות (מיינדפולנס).  
תחמו את האיברים וציינו את הנושא ואת הנשוא בכל אחד מן האיברים.

1. [מיינדפולנס היא שיטה להפניית תשומת הלב לחוויה בהווה], [ופעולה זו נעשית ללא שיפוטיות].  
איבר א': נושא: מיינדפולנס; נשוא: שיטה  
איבר ב': נושא: פעולה; נשוא: נעשית
2. [במקור המיינדפולנס מגיע מהמסורת הבודהיסטית העתיקה], [אך המונח לא מופיע בדרשות הבודהיסטיות הקדומות].  
איבר א': נושא: המיינדפולנס; נשוא: מגיע  
איבר ב': נושא: המונח; נשוא: מופיע
3. [כל תרגול מיינדפולנס מתחיל בהסבת תשומת הלב לנשימה], [והוא נמשך בהבאת תשומת הלב לתחושות שונות בגוף].  
איבר א': נושא: תרגול; נשוא: מתחיל  
איבר ב': נושא: הוא; נשוא: נמשך
4. [קשיבות היא המונח העברי ל"מיינדפולנס"], [אולם רבים ממשיכים להשתמש במונח הלועזי].  
איבר א': נושא: קשיבות; נשוא: המונח  
איבר ב': נושא: רבים; נשוא: ממשיכים להשתמש
5. [בבתי ספר רבים בישראל מתרגלים קשיבות], [ובעקבות זאת נרשם שיפור בהתנהגותם של התלמידים וביכולת הריכוז שלהם].  
איבר א': נושא: סתמי + נושא; נשוא: מתרגלים  
איבר ב': נושא: שיפור; נשוא: נרשם
6. [תרגול קשיבות בכיתה משפר את תפקוד התלמידים], [ולמרות זאת מנהלים ומורים רבים עדיין לא מודעים ליתרונות השיטה].  
איבר א': נושא: תרגול; נשוא: משפר  
איבר ב': נושא: כולל: מנהלים ומורים; נשוא: לא מודעים



7. [בסוף שנות ה-70 הציגו באוניברסיטת MIT בארה"ב תוכנית רפואית מבוססת מיינדפולנס להפתחת מתחים], [והיא משמשת כיום במדינות רבות ברחבי העולם].  
איבר א': נושא סתמי + נושא : הציגו  
איבר ב': נושא : היא ; נושא : משמשת
8. [פסיכולוגים, רופאים, מחנכים ויועצים רבים החלו להשתמש בתרגול מיינדפולנס], [והם מדווחים על יעילותו הרבה].  
איבר א': נושא כולל : פסיכולוגים, רופאים, מחנכים ויועצים ; נושא מורחב : החלו להשתמש  
איבר ב': נושא : הם ; נושא : מדווחים
9. [מחקרי מוח מצביעים על ההשפעה של תרגולי מיינדפולנס על הפלסטיות של המוח], [ובעקבות זאת הם מעניקים אישור מדעי לתחושות המתרגלים].  
איבר א': נושא : מחקרי מוח ; נושא : מצביעים  
איבר ב': נושא : הם ; נושא : מעניקים
10. [החשש בקרב חוקרי ומתרגלי מיינדפולנס רבים הוא מפני "מק'מיינדפולנס"], [זאת אומרת תרגול מיינדפולנס יהפוך פופולרי ושטחי].  
איבר א': נושא : החשש ; נושא : מפני מק'מיינדפולנס  
איבר ב': נושא : תרגול ; נושא כולל : פופולרי ושטחי