

## תשובון – מגפת הקורונה והשפעותיה

1. הבעיה המשותפת שבה דנים שלושת הטקסטים היא השפעת הסגר החברתי והריחוק החברתי שהוטלו על הציבור בעקבות התפשטות מגפת הקורונה על הבריאות הפיזית והנפשית בעקבות חוסר בפעילות גופנית ושינויים בהרגלי התזונה.

2. להלן הטבלה:

| התבחינים                     | טקסט 1  | טקסט 2   | טקסט 3  |
|------------------------------|---|--|---|
| <b>הבעיה המוצגת</b>          | שינויים בהרגלי תזונה ופעילות גופנית בעקבות הסגר והשפעתם על המשקל, על רגשות חיוביים ועל התמודדות עם שינויים. | חוסר פעילות גופנית בעת הסגר, במיוחד לאוכלוסיות סיכון.  | השפעת הסגר על הרגלי תזונה ופעילות גופנית.   |
| <b>הוכחה והנמקה</b>          | נמצא קשר בין פעילות גופנית לבין קבלה חיובית של שינויים, רגשות חיוביים ותחושת שליטה.                         | חוסר פעילות גופנית עלול להגדיל את הסיכון לחלות במחלות, כמו יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב ומחלות נשימה, ולהשפיע לרעה על הבריאות הנפשית. | בקרב הסטודנטיות שנבדקו עלתה צריכת המזון, כמו כן אחוז הסטודנטים שהגיעו לכמות המומלצת של פעילות גופנית ירד הן בקרב הגברים והן בקרב הנשים. |
| <b>המלצות הכותב / כותבים</b> | אין   | להמשיך לבצע פעילות גופנית גם בתנאי סגר.  | אין   |

3. המסקנה המרכזית העולה משלושת הטקסטים היא ששמירה על פעילות גופנית חשובה גם בתנאי סגר, בשל השפעתה החיובית על הבריאות הפיזית והנפשית ובשל תרומתה לחיזוק יכולותיו של האדם להתמודד עם מצבי שינוי וחוסר שליטה.

4. השוני בין הטקסטים הראשון והשני לטקסט השלישי הוא שהטקסטים הראשונים מדווחים על סקרים ומחקרים שבחנו את השפעת הסגר על הכושר הגופני ועל הבריאות הפיזית והנפשית, ואילו הטקסט השני לא מתייחס לסקרים או למחקרים שבוצעו בנושא אלא כולל המלצות כיצד לבצע פעילות גופנית בזמן סגר.

5. תפקידן של הערות השוליים בתחתית הטקסטים הוא לציין את מקורות המידע שעליהם מתבססים הנתונים, המסקנות והממצאים שמופיעים בטקסטים.