

העיקר להיות בריא

מילים: חיים חפר
לחן: סשה ארגוב



עשה התעמלות בבוקר השכם
וביתר קלות תוכל לנמנם
כוס מיץ משומר אל פיך תכניס
זה טוב ונמכר, זה טוב בעסיס

העיקר להיות בריא, שיהיה תענוג להביט בראי
העיקר להיות בריא, עד מאה ועשרים, אם זה אפשרי.

תנשום עמוקות הרחק מן העיר
תיתן נשיקות, אך רק באוויר
ואם יתחשק, אז רק חיבוקים,
אך אל תתנשק כי יש חיידקים

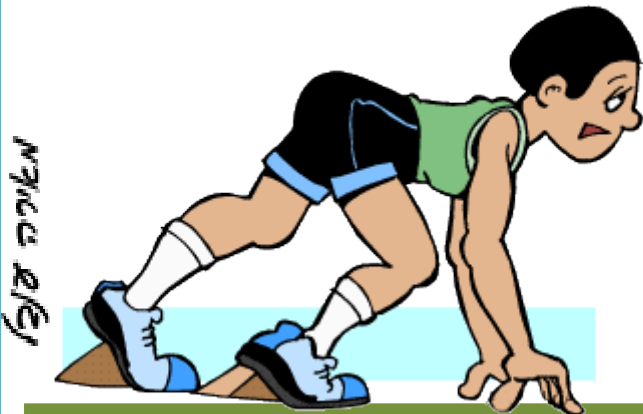
פזמון.. העיקר להיות בריא....

פקודות הרסר תשמע ותגשים
אולי הוא יומר הערב חופשיים
תשמור בקפידה כל כושר גופך
תישן במידה רצוי לבדך

פזמון.. העיקר להיות בריא....

אחרי המדריך תלך בלי לשאול
אולי הוא מוליך אותך לאכול
שיניך נקה כל יום, אל תשכח!
שלא תענה בפה מלוכלך

פזמון.. העיקר להיות בריא....



מטלות דיון וכתובה

מה ניתן ללמוד על הבריאות מהסיר
לפניכט?

איזו עצות ניתנים בסיר לפעילות
הבריאות?

מדוע חשוב להיות בריא בסיר / בחיי
היום יום?

כיצד אתם שומרים על הניקיון /
הבריאות של אפכט?

ניקיון יסודי

מילים: לאה נאור
לחן: נורית הירש

אנחנו עושים ניקיון יסודי
קירות, חלונות, לבבות ובגדים
סבון ומברשת, מטלית משומשת
ודלי, מטאטא ומקל וצינור
ומי שרוצה שיבוא לעזור

ספרים ומגף, סירים ומשקף
בובה ישנה שנשבר לה האף
מגף משופשף משנה שעברה
המון אוצרות אבודים במגרה

צלחת סדוקה, קומקום וקנקן
תמונה מחוקה, בדיחה עם זקן
תנור שחימם בעיקר את עצמו
וספר אחד ששכחתי את שמו

אנחנו עושים ניקיון...

המון גפרורים עם ראשים שרופים
המון זיכרונות שהיו יפים
לוח של קיר משנת תשכ"ח
חלון משומש לזרוק אל הפח

שרוול שמגיע כבר עד למרפק
כדור שפקע וגמר לשחק
מכסה ישן שאבד לו הסיר
תמונה על מסמר שאבד לה הקיר

אנחנו עושים ניקיון...



נאם שאימא

מטלות דיון וכתובה

מה ניתן ללמוד על הניקיון
מהשיר שלפניכם?

מהם התחושות לאחר המקלחת
בשיר?

ספרו על הניקיון בשיר.

טמ אתם נוהטים לקחת חלק
בניקיון הבית / החדר? ספרו.

[השיר ביו טיוב הקליקו כאן.](#)

[ועוד סרטון הקליקו כאן.](#)

שיר עם נקי

מילים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי



שביל באמצע שביל
בצד...

רגע של חלום
לגוף ולנשמה
כולם אומרים שלום
ומה נשמע.
אפילו גוף חורק
הוא מרגיש פתאום
טרי,
וכל אחד שורק
שיר עם נקי.



פזמון X2
שביל באמצע שביל
בצד...

ערב יום שבת,
שעה חמש עד שש,
וכל אחד כמעט
שוב מתחדש.
בכל שבעה ימים
המקלחות שרות,
המים שוב חמים
בצינורות.

פזמון: X2
שביל באמצע שביל בצד,
חפופים אחד אחד.
איזה נקיון וסדר,
איזה יופי של מצעד.

מים וסבון,
חשמל דופק שעון,
ולא עושים חשבון
עם החשבון.
מי בושם לפנים,
וחולצת שבת יפה,
וזוג של לבנים
להחלפה.

פזמון X2

מטלות דיון וכתובה

מה ניתן ללמוד מהשיר שלפניכם?

מה ניתן ללמוד מהרעלי המקלחת
בשיר?

מהם התחושות לאחר המקלחת בשיר?

ספרו על ההרעלי שלכם במקלחת?

היכן אתם נוהגים להתקלח ובאיזו
שעה במהלך היום? ספרו.

הסבון בכה מאוד

מילים: מרים ילן שטקליס
לחן: צביקה פיק



הסבון בכה מאוד
דני לא רוצה בי עוד
ומברשת השיניים
מתייפחת שבעתיים

ואומרת למשחה
אל תבכי אך היא בוכה
והברז כעסן
הוא כועס מאוד על דן

והמים, מים, מים
צר להם על האוזניים
הם שרים, שרים, שרים, שרים
שורום שורום שורום רים
שורום שורום שורום רים
שורום שורום שורום רים
הם שרים, הם שרים, הם שרים

דני, דני מלוכלך
מלוכלך כל כך כל כך
אם יבוא היום לגן
מי ייתן שלום לדן

כל אחד ישאל מי זה
מלוכלך כזה כזה
והדסה הקטנה
תסתתר אז בפिנה
לא תכיר אותו בכלל
כלל וכלל

והמים, מים, מים...

מטלות דיון וכתובה

מה ניתן ללמוד מהשיר שלפניכם?

הסבירו את המשל האנשה. איך היא
באה לידי ביטוי בשיר?

מהם התחושות של הסבון ומברשת
השיניים?

סברו על ההרעלים שלכם במקלחת?

השיר ביו טיוב - הקליקו כאן