

1. אם נשמור על הבריאות – עמוס ברזל

אם נשמור על הבריאות
אז בוודאי נצליח בקלי קלות.

כשיוצאים לשמש כובע חובשים,
כך שומרים על הבריאות.
כשהולכים לים קרם הגנה מורחים,
כך שומרים על הבריאות.
אוכלים ירקות ופרות,
כך שומרים על הבריאות.
עושים ספורט בקביעות,
כך שומרים על הבריאות.

אם נשמור על הבריאות
בוודאי נצליח בקלי קלות.

2. הרמב"ם אמר - הרמב"ם – עמוס ברזל

על נפש בריאה בגוף בריא
הרמב"ם אמר...

בולם רוגזו – [הרמב"ם אמר]
יפחית אוכלו – [הרמב"ם אמר]
ויגביר תנועתו – [הרמב"ם אמר]
כך תהיה בריא.

3. שיר הניקיון – יצחק עגן/דניאל סמבורסקי

יש יָדִיד טוֹב לְכַלְנוּ
נִיקְיוֹן הֵן זֶהוּ שְׁמוֹ
הוא תְּמִיד שׁוֹמֵר אוֹתָנוּ
אָנוּ, אִם נִשְׁמַר אוֹתוֹ.

לא יִקְרַב אֵלֶיךָ נִגְעַ
אִם יִדְיֵךְ נִקְיֹת.
הַלְכָלוֹךְ מְקוֹר כֹּל פְּגַעַ
שֶׁרֶשׁ כֹּל הַמַּחְלוֹת.

4. אפצי – עמוס ברזל/אורלי בינדר – עמוס ברזל

קוראים לי אפצי,
אני גר בתוך האף.
קוראים לי אפצי,
מהנחיריים אני עף.

אוף כשיש לי נזלת,
ויש אולי גם חום,
צפוף לי שם באף
ואין מקום לנשום.

אפצי גדול...א.א.א.א.א.אפצי
אפצי חזק...אפפפצצי
אפצי מתגלגל...אפצי
אפצי קטן.....אפציק.

קוראים לי אפצי...

אוף כשיש לי נזלת
ויש אולי גם חום,
חשוב להתעטש למרפק
שאף אחד לא ידבק
ויעשה!

אפצי גדול...אאאאאפצי....

5. הסבון בכה מאוד

מ. ילן שטקליס – 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,
שורום זורום זורום רים X3
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 בפינה
לא תכיר אותו בכלל כלל וכלל.
והמים, מים, מים...

6. להתעמל זה חשוב

עמוס ברזל

להתעמל זה חשוב
להפעיל את כל הגוף
להתעמל זה חשוב.
להתעמל זה חשוב
זה בריא שוב ושוב
להתעמל זה חשוב.

נמתח את הידיים

גבוה לשמים

נמתח את כל הגוף.

להתעמל זה חשוב...

נמתח את הידיים

למטה לרגליים

נמתח את כל הגוף.

להתעמל זה חשוב...

נקפוץ לשמים

נקפוץ עם הרגליים

נקפוץ עם כל הגוף.

להתעמל זה חשוב...

7. אני נקי – שרה: יעל יוסף

דתיה בן דרור

אני רוחץ ידיים, טידידל - די - די

בסבון ומים, טידידל - די - די

והלכלוך מהר, מהר, בורח.

וטוב לי טוב עכשיו וגם שמח.

כי אני נקי וכשאני נקי, אני מותק.

אני רוחץ רגליים טידידל - די - די

בסבון ומים טידידל - די - די

והלכלוך מהר מהר בורח

וטוב לי טוב עכשיו וגם שמח.

כי אני נקי וכשאני נקי, אני מותק.

אני מצחצח שיניים - טידידל - די - די

במשחה ומים - טידידל - די - די

והלכלוך מהר, מהר, בורח.

וטוב לי טוב עכשיו וגם שמח.

כי אני נקי וכשאני נקי, אני מותק.

ואימא לי חופפת - טידידל - די - די

את הראש, וגם שוטפת - טידידל - די - די

והלכלוך מהר, מהר, בורח.

וטוב לי טוב עכשיו וגם שמח.

כי אני נקי וכשאני נקי, אני מותק.

8. בדרך לגן – אורלי בינדר - עמוס ברזל

הולכים לגן בדרך המוכרת,

ובאותה הדרך רק חוזרים.

אם רואים דבר מה בלתי מוכר

לא ניגשים לא מרימים.

אנו שומרים על חיינו

ומקפידים על הכללים,

איננו רוצים לסכן את עצמנו,

אנו ילדים גדולים.

9. לצחצח ת' שיניים – עמוס ברזל

כל בוקר וערב מצחצח את השיניים

מצחצח עם מברשת ומשחה.

מנקה את השיניים למעלה ולמטה

ושותף במים בשמחה.

מצחצח את השיניים מלמעלה ולמטה

בסבוב מלפנים ומאחור.

מצחצח את השיניים בגומא ובליטה,

שאף חיידק אלי לא יחזור.

לצחצח ת' שיניים זה כלל זה חוק,

לצחצח ת' שיניים כך תמיד אוכל לצחוק.

10 מקלחת – עמוס ברזל

אני אוהב להתקלח

עם מים וסבון.

אני אוהב להתקלח

אני משפריץ המון.

אני משפריץ על הראש,

אני משפריץ על הכתפיים,

אני משפריץ על הידיים,

אני משפריץ על הרגליים.

אני אוהב להתקלח

עם מים וסבון

אני אוהב להתקלח

יש לי כבר סגנון.

אני חופף את הראש,

אני מסבן את הכתפיים,

אני מסבן את הידיים,

אני מסבן את הרגליים.

עכשיו צריך להוריד את כל הסבון עם המים.

אני משפריץ על הראש...

אני נקי, איזה ריח טוב יש לי

איזה כיף, אני צריך להתנגב.

11. קרם הגנה – עמוס ברזל

קרם הגנה
מי יודע נגד מה?
קרינת השמש!

מורחים על האף,
מורחים על הלחיים,
מורחים על המצח,
מורחים על הכתפיים.

קרם הגנה...

מורחים על העורף,
מורחים על הידיים,
מורחים על הבטן,
מורחים על הרגליים.

קרם הגנה...

מורחים...מורחים...מורחים...
מורחים על כל הגוף, כי זה מאוד חשוב.
קרם הגנה...

12. הדם זקוק למים

חדווה פרידמן – עמוס ברזל

הדם זקוק למים
כדי לזרום בכל הגוף,
ולהביא לאברים
את כל מה שחשוב.

שירוצו הרגליים – חשוב לשתות מים.
להפעיל את הידיים - חשוב לשתות מים.
הדם זקוק למים...

להפעיל נכון ת'מוח – חשוב לשתות מים
כדי ללמוד ולא לשכוח - חשוב לשתות מים.
הדם זקוק למים...

לדם טובים רק מים
פטל או קולה זה סתם,
לדם טובים רק מים
רק מים טובים לדם.
הדם זקוק למים!

13. פירמידת המזון – חדווה פרידמן – עמוס ברזל

זו היא כל הפירמידה
מה אומר ומה אגידה
רק עם פירמידת המזון
נלמד איך לאכול נכון.

בראש הפירמידה המקום הכי צר,
מצטופפים מאכלים עתירי סוכר.
למרות שבא לאכול מהם עוד
מותר לאכול מהם מעט מאוד.

בשלב הבא נמצא שומן בריא
עדיף מהצומח ועדיף טרי,
ומתחתיו החלבונים הבונים
בקניטיות ובבשר הם זמינים.
זו היא כל הפירמידה....

בבסיס הפירמידה יש המון מקום,
מיני ירקות אכלו כל היום.
ושניים או שלשה סוגים של פרי,
זה גם טעים וגם בריא.

ויותר חשוב זה לאכול דגנים,
מחיטה מלאה הם יותר בריאים,
כך עברנו על כל השלבים
ולשתות הרבה מים חייבים.

זו היא כל הפירמידה
מה אומר ומה אגידה
רק עם פירמידת המזון,
נלמד איך לאכול נכון.

14. אני אוכל בריא – עמוס ברזל

תפוזים וקלמנטינות – זה בריא!
אפרסקים ונקטרינות – זה בריא!
ענבים ובננות – זה בריא!
לאכול פירות – זה בריא!.

אני אוכל בריא, אני אוכל בריא,
אני אוכל טעים וגם טרי.

עגבנייה ומלפפון – זה בריא!
פלפל ובטטה זה בריא!
כרוב וגזר – זה בריא!
לאכול ירקות - זה בריא!.

אני אוכל בריא...

15. פעולות הניקיון – מילים ולחן: עמוס ברזל

כל הילדים בבוקר מתעוררים,
פוקחים את העיניים,
מותחים את השרירים.

ידיים מסבנים,
שוטפים את הפנים,
מצחצחים שיניים,
את השיער סורקים,
ואל הגן אל הגן הולכים.

בוא נראה מי יכול
את כל הפעולות לזכור?
די התעייפתי – אני נקי!

16. נשמור על הגוף

חדווה פרידמן- עמוס ברזל

היום אני רק ילד
אבל עושה הכול,
צריך לחשוב על השלד
כשאהיה גדול.

כדי לשמור על העצמות
אני אוכל הרבה גבינות
ושותה חלב לבן
כי הן בנויות מסידן.

אני אחראי על כלי הדם
וכדי לשמר אותם.
אני ממעיט בסוכר
וגם במלח נזהר.

היום אני רק ילד...

הגוף כמו מכונה משוכללת
תמיד יוכל להביא תועלת,
אם ישמרו האברים
כי הם מאוד יקרים.

אברים לא מתחלפים
רק גדלים ומתרחבים,
הם צריכים לשמש אותי
מילדותי עד בגרותי.

היום אני רק ילד
אבל עושה הכול,
צריך לחשוב על השלד
כשאהיה גדול.

17. כולם עושים סלט

אורלי בינדר – עמוס ברזל

כל ילד הביא מעט
ירקות לעשות סלט,
רחצו הם את הכול
הניחו על שולחן גדול.

כל אחד כאן התנדב
לחתוך את מה שהוא אוהב

ומיד התחילו כולם לפי התור את מלאכתם
ועידו הכי אוהב הכול ביחד לערבב. X2

גיל קוצץ עגבנייה
לקביות קטנות,
דן חותך בצל לרצועות
ויורדות לו קצת דמעות,
נועה קולפת מלפפון
וסוחטת מיץ לימון
אוהד חותך את הפלפל
כרוב מוסיפה יעל.

ועידו הכי אוהב הכול ביחד לערבב X2

הירקות בקערה סלט טעים לחבורה
והטעם כה נפלא, תודה על שיתוף הפעולה.
כל אחד פה משתתף,
סלט אוכלים כולם בכיף
הכול ביחד מכינים, לארוחה פה מוזמנים.

ועידו הכי אוהב הכול ביחד לערבב X2

18 שיר עם נקי – אהוד מנור – מתי כספי

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

שביל באמצע שביל בצד,
חפופים אחד אחד.
איזה ניקיון 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.
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.
שביל באמצע שביל בצד...

19. לישון בזמן – שר: יהושע רונה

אורלי בינדר - עמוס ברזל

אוף, אני לא רוצה ללכת לישון,
יש עוד סרט מצויר ומשחקים המון.
אני רוצה עוד לשחק בלגו במחשב,
אומרים לי לך לישון,
את זאת איני אוהב...

אז מה אם מאוחר צריך לקום מחר
עוד לא הספקתי שום דבר.
ממני מה רוצים, יש עוד המון דברים
כמו ספרים ומשחקים.
אבל אומרים לי לך לישון,
כל המבוגרים.

אוף, אני לא רוצה ללכת לישון
לא ביום שבת ולא ביום ראשון.
אני רוצה עוד לשחק, שמח לי וכיף,
אבל פתאום אני נרדם,
אני כל כך עייף...
אז מה אם מאוחר...

יעוץ לשוני: חדווה פרידמן
קולות הילדים:
איליי, איה, אדל, אלעד עראקי
זוהר - אביטל יחיא