

עולם של בריאות
בגן הילדים

תכנית העשרה לאורח חיים בריא

רותי בריאותי חורזת ושירה הפעלות, שירים וחרוזים מאת: מלכה שידלובסקי



© כל הזכויות למילים, כלחנים ולרעיונות לפעילויות שמורות למלכה שידלובסקי

משרד
הבריאות
תפיל עז
משרד
החינוך
אגף בריא
ידידת התכנית תלמה

דברי פתיחה

במקראה "רותי בריאותי חורזת ושרה", פרי עטה של מלכה שידלובסקי, מגוון שירים, דקלומים והפעלות. המקראה היא אחת מתוך הכלים החוויתיים הרבים המוצעים בתכנית "תפור עלי - עולם של בריאות בגני הילדים".

התכנית מעודדת הודיה לבורא העולם ומציגה תופעות ותהליכים הקשורים לתחום הבריאות כפי שהם משתקפים במציאות החיים של הילד בשגרת הגן ומחוצה לו. סביבת החיים בגן היא עולם עשיר בגירויים שבו הילדים מתנסים בחוויות שונות, מכירים תופעות ותהליכים ומגיבים כל אחד בדרכו בסקרנות ובשאלות תוך שהם בוחנים, נוגעים, יוצרים, משחקים, ממציאים ומשוחחים, ובכך מפעילים את כל חושיהם. סביבת החיים בגן היא תוצר של למידה משותפת לילדים ולגננת. היא משקפת את התובנות המשותפות שלהם ומשפיעה על התהליכים המתרחשים בגן. מקראה זו מורכבת משני חלקים. בחלקה הראשון תשירו, תחרזו ותנועו יחד עם הילדים באמצעות דיסק שירי "תפור עלי - לגדול בריא", ובחלקה השני של המקראה תוכלו לדקלם יחד עם הילדים חרוזים זזים במגוון נושאים. את המקראה תוכלו לשלב במציאות היומיומית בגן כשהיא מעודדת הודיה לבורא העולם על בריאותנו, ומקנה לילדים הרגלים בתחום הבריאות בצורה חוויתית. הפעילויות המוצעות במקראה מזמינות את הילדים להיות שותפים לשיח בנושאים שבהם מתמקדת התכנית.

רותי בריאותי - כפפת יד בדמות עגבניה "מואנשת", משמשת ערוץ חוויתי ומבדח להעברת תכנים רעיוניים המעוגנים בתכנית זו. רותי בריאותי תהפוך לחברה, תהווה מודל להזדהות ולחיקוי. בעזרת תכנים מלאי הומור וחן, הפעלות בחרוזים ומשחקי תפקידים רותי בריאותי תסייע לחיזוק המסרים ולהטמעתם.

שלכם, צוות תפור עלי

גנת יקרה,

הדיסק מוגש לך ולילדי הגן במתנה. נשמח אם תאזינו יחד לשירים ותשירו אותם בהנאה ובהנעה. לצד השירים מוצעות פעילויות העשרה ומשחק. את מוזמנת, כמובן, להוסיף פעילויות משלך ומשל הילדים בשירה, בתנועה, בריקוד ובנגינה בכלי הקשה. גם דקלומי משחק והעשרה מוגשים לך בברכה. תוכלי לדקלם את הדקלומים עם הילדים בכל עת, להציע להם לחרוז חרוזים עליזים משלהם, ובכך להיות שותפים פעילים לתכנית "תפור עלי - לגדול בריא".
לבריאות ובהנאה!



יחד פה כולנו

דקלום פותח

ה' נתן לי מתנה.
מתנה גדולה - לא קטנה.
העיניים שלי רואות, ב"ה, הכול.
האוזניים שלי שומעות, ב"ה, ימין ושמאל.
האף מריח, האף נושם,
על הגוף הבריא שלי אודה לך ה'.

מילים: מלכה שידלובסקי
לחן: הרב שלמה קליש
השיר מזמין את כולם להודות לה'
הטוב על מתנת הבריאות והשמחה.

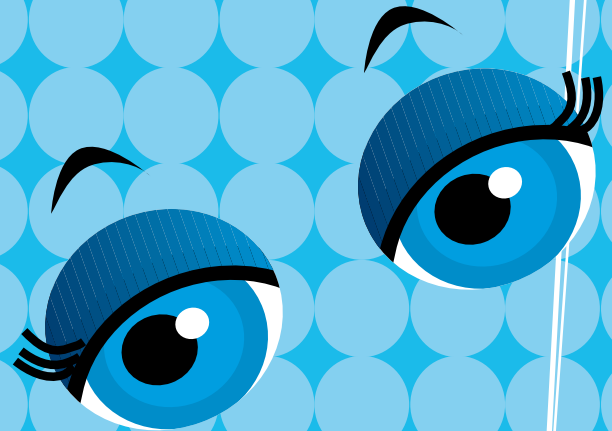
שיר

א. יחד פה כולנו כף אל כף נמחא,
יחד פה כולנו נשיר מתוך שמחה.
נרים את הידיים למעלה, מעל,
והשמחה תגדל.

פזמון:

בואו ונשיר בקול,
ונצא פה במחול,
התודה תמיד עולה לאדון הכול.
שלח לנו את השמחה ח-ח-ח,
מידך תן ברכה ח-ח-ח,
הו תן לנו הכוח לשיר ולשמוח
ולהודות לך.
בואו ונשיר בקול...

ב. יחד פה כולנו כף אל כף נמחא,
יחד פה כולנו נשיר מתוך שמחה.
בואו ונרקוד פה במעגל
והשמחה תגדל.

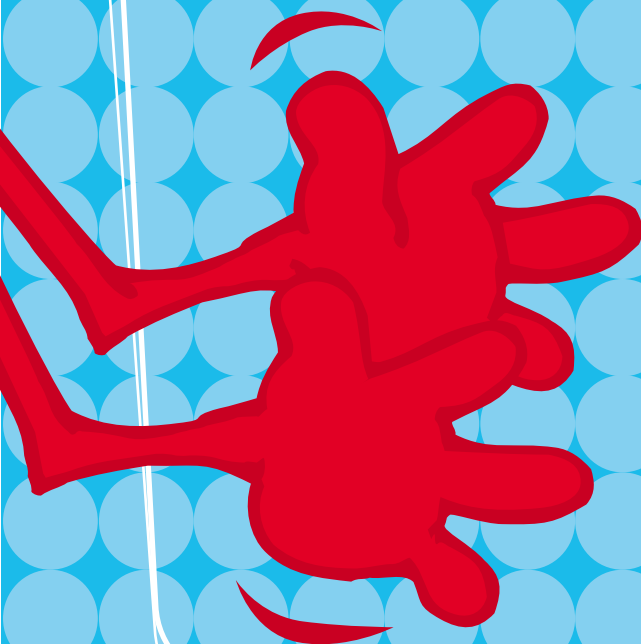


הצעות לפעילויות:

- נלווה את השיר בקולות גוף שיוצגו ע"י תמונות: מציאות, טפיחות, רגיעות.
- נוסיף כלי הקשה לתזמור. בפזמון נגן בכל כלי ההקשה.
- נכין עם הילדים כלי הקשה מאולתרים מקופסאות ריקות של קפה.
- נמין את הילדים להציע תנועות ריקוד ונתעד את התנועות.

חרוזים עליזים

יד אל יד, בשמחה נגשת,
 "כפיים פה נמחא" בשמחה מבקשת.
 רגל אל רגל בשמחה נגשת,
 "רקיעות פה נרקע" בשמחה לוחשת.
 הפה שלנו שמח, מחייר,
 בברכת "בוקר טוב" את כולם מברך.



רותי בריאותי

דקלום

שלום, אני רותי בריאותי, בובה חכמה,
אולי תנחשו למי אני דומה?
אני דומה, אני דומה
לעגבנייה טעימה?
אולי?
אני דומה, אני דומה
לגמבה טעימה?
אולי?
אני דומה, אני דומה
לתות שדה בקליפה אדומה?
אולי?
לשיר ולרקוד איתי כדאי! כדאי!
כי אני רותי בריאותי על בריאותכם שומרת,
לשמור על גוף בריא לכולם תמיד עוזרת.

שיר

אני רותי בריאותי, בובת בריאות, בובה חכמה.
אני רותי בריאותי אלמד מה לאכול וכמה.
אוהבים את רותי בריאותי, בובת בריאות, בובה חכמה.
נלמד מרותי בריאותי מה לאכל, מתי וכמה!

הצעות לפעילויות:

- סולו וסוטי - בובת הבריאות תציג, תשיר ותציע תנועות בשתי השורות הראשונות של השיר כשהיא שרה סולו. כולם יחקו את שירתה ואת תנועותיה.
- בכל יום נבחר בובת בריאות מילדי הגן אשר תקבל את בובת הכפפה. הבובה תיבחר לאחר שיחה בה יציעו המשתתפים רעיונות ליישום אורח חיים בריא. המשתתפים ישבו במעגל גדול על הרצפה. ממין את בובת הבריאות שבידה בובת הכפפה למרכז המעגל ונשחק את משחק "מלך התנועות הבריאות" - בובת הבריאות תציג תנועת בריאות כמו: התעמלות, צחצוח שיניים ועוד. היושבים במעגל יחקו את תנועותיה. כאשר נשמיע פעם נוספת את השיר, "מלך התנועות הבריאות" בוחר מלך אחר.
- ממין את המשתתפים ליצור בובת בריאות מחומרים זמינים ונגישים. נשתדל ליצור את הבובה מחומרים שמיחזרנו. בכל בוקר נוסיף לבובה שיצרנו אלמנטים מקדמי אורח חיים בריא כמו: בקבוק מים, מברשת שיניים ועוד.

חרוזים עליזים

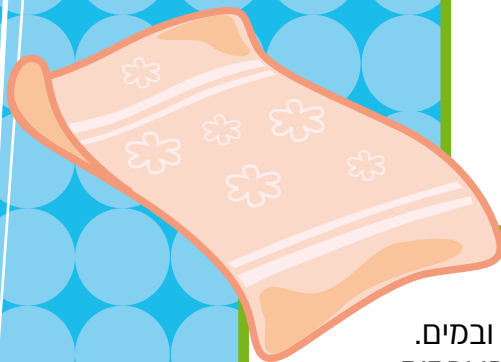
- | | |
|--|---|
| לבובה רותי בצל סגול, הוא יהיה לך ראש עגול. | זוג זיתים הם לך עיניים, ימין ושמאל יחד שתיים! |
| הגזר לך הוא אף כתום שתוכלי להריח ולנשום. | פה מחייך, אלא מה, כולו מגמבה אדומה. |
| נמשים לך על הפנים מירקות חתוכים, קטנים. | לך זוג אוזניים קטנטנות מחתיכות פלפל קטנות. |
- הגוף שלך בקבוק של מים, מברשת שיניים ומשחה הם לך ידיים.
זוג כפפות את מזמינה מיוגורט חלב וגבינה .
שמפו ומסרק הם לך זוג רגליים.
חבל קפיצה הם שרוכי הנעליים.
רותי בריאותי נפלאה! את חכמה וגם בריאה!



בובה בתיה באמבטיה

דקלום מקדים

מגבת, מגבת, מגבת, מה את אוהבת?
מגבת, מגבת, מגבת, מה את אוהבת?
ראשים חפופים,
נקיים ויפים.
מגבת, מגבת, מגבת, מה את אוהבת?
ידיים רחוצות, נקיות ומרוצות.
מגבת, מגבת, מה את לא אוהבת?
פנים מלוכלכות
וכשלא מתרחצים פעם ביום לפחות!



שיר

מים, מים וסבון הם ידידי הניקיון,
הם ידידי הניקיון.
בובה בתיה באמבטיה.
מתרחצת, עליזה, מים, מים מתיזה.
את הידיים לך נשטוף בסבון ובמים.
מים וסבון הם ידידי הניקיון,
הם ידידי הניקיון.

הצעות לפעילויות:

נתיז ספריי שלג על רצפת הגן. (אפשר להוסיף מעט צבעי מאכל ליצירת קצף צבעוני). בבית החוזר ניצור צורות מעניינות על הרצפה ונשפשף את הידיים והרגליים. למשתתפי הגיל הרך נחלק בובות לפעילות.

חרוזים עליזים

ניקה קצת סבון ומים נשפשף כפות רגליים.
ניקה עוד סבון ועוד מים נשפשף כפות רגליים.
איפה הלכלוך? נעלם! הביטו בי כולם,
יופי לי, יופי לכם.

רותי בריאותי אוכלת בנימוס



שיר

אני רותי בריאותי אוכלת מזון בריא מתוך צלחת.
אני רותי בריאותי אוכלת, לועסת לאט ובנחת.
נלמד מרותי בריאותי לאכול מזון בריא מתוך צלחת.
נאכל בנימוס, נאכל ברוגע, לאט ובנחת.

הצעות לפעילויות:

- גנסה לשיר את השיר מהר, פחות מהר ולאט. נסיק שנעים יותר לשיר לאט.
- נציע למשתתפים לשיר את השיר בקול רם מאד ובקול נעים ומזמין. ניווכח שנעים לשיר בקול רך.
- נמזם את המנגינה ונציע למשתתפים לערוך שולחן ועליו צלחות, כפיות ומפיות.
- נציע למשתתפים להשתמש בכלים המונחים על השולחן בכל ארוחה.
- נכין כרטיסיות איחולים:
לבריאות, בתיאבון, תודה, לרוויה ועוד על פי הצעות המשתתפים.
- נעטר את הכרטיסים ונקשט בהם את השולחן בעת הארוחה.

דקלום ומשחק רותי בריאותי אוכלת בנימוס

חשוב שכל אחד ידע,
בשעת הסעודה אין משיחין,
את ה' הטוב על האוכל הטעים
מברכים ומשבחים!
בתיאבון!

למי בתיאבון?
לאבא, לאמא, לכל ילד, לכל ילדה.
מתי מאכלים בתיאבון?
בשעת הארוחה, בשעת הסעודה.

מה מאכלים כשאוכלים?
בתיאבון!
בתיאבון!
תודה.

רותי בריאותי מתעמלת

דקלום

איזה יופי, איזה אושר,
מי רוצה לשמור על כושר?
זה בריא וגם חשוב
להפעיל את כל אברי הגוף.
קדימה, קדימה, כולנו מוכנים.
להתעמל ביחד כולנו מוזמנים!

שיר

אני רותי בריאותי, אני רותי בריאותי, בובת בריאות, בובה פעילה.
אני רותי בריאותי, נתעמל ביחד כי לגוף זה נפלא.
נלמד מרותי בריאותי, בובת בריאות, בובה פעילה,
נלמד מרותי בריאותי להתעמל כי לגוף זה נפלא.



ידיים לאחור

שיר

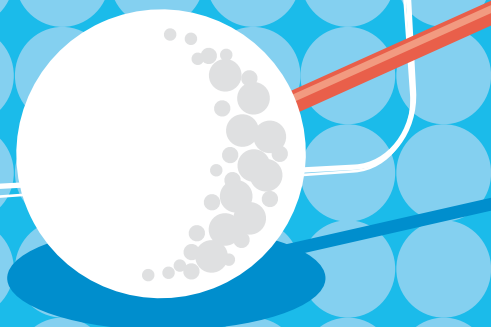
א. ידיים לאחור, ידיים לפנים,
נצעד צעדים קטנים, קטנים.
פזמון: מה נעים וקל
לשמור על שיווי משקל!
ב. רגל לאחור, ידיים לפנים,
נצעד צעדים קטנים, קטנים.
פזמון: מה נעים וקל
לשמור על שיווי משקל!
ג. ראש לאחור, ידיים לפנים,
נצעד צעדים קטנים, קטנים.
פזמון: מה נעים וקל
לשמור על שיווי משקל!

הצעה לפעילות:

נכין אביזר הפעלה: ניקח שני כדורי קלקר וננעץ שיפוד ביניהם. ניתן לקשט את כדורי הקלקר. ניתן לכל משתתף את האביזר. נציע למשתתפים להסתדר בשורות או בטורים. ננחה את הילדים להניח את האביזר על הראש, על היד, על הרגל, ולנסות לשמור על שיווי משקל.

דקלום ומשחק ידיים לאחור

נרים ידיים למעלה, למטה.
מי יתנדנד? אני ואתה.
נלך אחורנית, נלך קדימה.
את מי נזמין להתעמל? אולי את אימא?



רותי בריאות ירקות בחמישה צבעים

דקלום

עגבנייה אדומה פגשה גמבה טעימה.
אמרה לה: "שתינו אדומות,
בצבעינו זו לזו דומות,
כדאי עלינו לברך ואותנו לאכול!"
מי מוכן? מי יכול?
חציל סגול פגש בצל סגול עגול.
אמר לו: "שנינו סגולים,
לגוף מועילים.
כדאי עלינו לברך ואותנו לאכול!"
מי מוכן? מי יכול?
כרובית לבנה פגשה פטריה קטנה.
אמרה לה: "שתינו לבנות, את הגוף מזינות.
כדאי עלינו לברך ואותנו לאכול!"
מי מוכן? מי יכול?
דלעת כתומה פגשה דלורית קטנה.
אמרה לה: "שתינו כתומות,
בצבעינו זו לזו דומות.
כדאי עלינו לברך ואותנו לאכול!"
מי מוכן? מי יכול?
פלפל ירוק פגש מלפפון מתוק.
אמר לו: "שנינו ירוקים, טעימים, מתוקים.
כדאי עלינו לברך ואותנו לאכול!"
מי מוכן? מי יכול?
סדרו כל הירקות מעגל גדול.
כולנו יחד על הירקות ברכת "בורא פרי האדמה" נברך בקול
ומכל צבעי הירקות נוכל יחד לאכול!

שיר

אני, רותי בריאותי, אוכלת ירקות בחמישה צבעים.
אני, רותי בריאותי, אוכלת ירקות כי זה בריא וטעים!
נלמד מרותי בריאותי לאכול ירקות בחמישה צבעים.
נלמד מרותי בריאותי לאכל מגוון ירקות -
זה בריא וטעים.

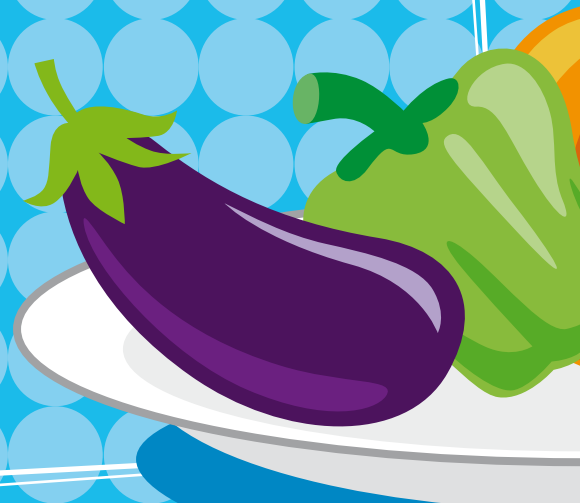


דקלום ומשחק רותי בריאות ירקות בחמישה צבעים

הצעות לפעילויות:

- נציע לילדים לענוד שרשראות. על כל שרשרת תמונה של ירק מאחד מחמשת הצבעים. נזמין כל חמישה משתתפים לסדר מעגל. בכל מעגל ירקדו ירקות מחמישה צבעים.
- נזמין את המשתתפים לצייר ולצבוע ירקות בחמישה צבעים. נחלק לכל משתתף צלחת. נזמין את המשתתפים להכין סלט ירקות בחמישה צבעים ע"י קריעת הירקות המצוירים מחמשת הצבעים לחתיכות סלט ועירבובם.

ביום שמח, ביום נפלא
הכינו הילדים קערת סלט גדולה -
סלט של ירקות, סלט מזין, בריא,
סלט של ירקות טעים וגם בריא.
ישבו להם הירקות בשקט בלאט,
הזמינו את כל הילדים לאכול מהסלט:
עגבנייה, מלפפון, חסה, בצל, גזר וצנון.
"הכנו כאן סלט טעים. יש ממנו המון!
ברכו אכלו מהסלט, הוסיפו קצת לימון.
ברכו זה את זה בברכת בתיאבון!"
בקערת הסלט נותר סלט המון:
עגבנייה, מלפפון, חסה, בצל, גזר וצנון.
הזמינו הילדים גם את ילדי הגנון.
"הכנו כאן סלט טעים, יש ממנו המון!
ברכו אכלו מהסלט בשמחה, בשיר וברון.
ברכו זה את זה בברכת בתיאבון!"
בקערת הסלט נותר מעט סלט.
התקרבו הגנונות בשקט, בלאט.
ברכו, אכלו בשמחה, בשיר וברון:
עגבנייה, מלפפון, חסה, בצל, גזר וצנון.
הוסיפו מעל הסלט, מעט מיץ מהלימון.
אחלו הילדים להן: "איכלו בתיאבון!"
במרכז השולחן מי שם ריקה נותרה?
איך נחשתם? הן זו הקערה.
את הסלט אכלו כולם נותר רק הפזמון:
עגבנייה, מלפפון,
חסה, בצל, גזר וצנון.



משפחת בריאות

שיר

תודה רבה לך רותי, בובת משפחת בריאותי, תודה שצעדת איתנו בשביל, בשביל הבריאות!
משפחת בריאותי היא משפחה נבונה. נשתדל כמותם לאכול בריא ולהקפיד על כללי התזונה.
נשתדל כמותם את אבא ואמא לחקות. לאכול כמותם מזון מגוון: דגנים, פירות וירקות,
בשר, שלוש מנות חלב ביום, קטניות ממשפחת החלבונים, גם אבוקדו, טחינה
וזיתים ממשפחת השומנים.
נמעיט כמו אבא ואמא בממתקים ובחטיפים מלוחים ומתוקים.
נרבה כמו אבא ואמא בשתיית מים. נצחצח נכון את השיניים בערב ובבוקר פעמיים.
נשמור על ניקיון הגוף ועל נקיון הסביבה. נרחץ היטב את הידיים במים ובסבון.
נתעמל, נשמור על כושר, נצא להליכה, נאכל בנחת מתוך הצלחת ונקפיד על שעות המנוחה.
חשוב, כדאי, אפשרי. נצטרף אל משפחת בריאותי, נשמור על אורח חיים בריא!
נשמור על אורח חיים בריא!
נשמור על אורח חיים בריא!



הצעות לפעילויות:

- נכין למשתתפים שלט "משפחת בריאותי". נוסיף לשלט תמונות מתאימות: בקבוק מים, מברשת שיניים, ירקות בחמישה צבעים. את התמונות נוסיף לשלט בכל פעם שהמשתתפים יספרו על חווית בריאות בביתם או בגן.
- נכין שלט ענק לכל המשתתפים ונפרוש אותו על הרצפה. המשתתפים יגזרו תמונות הממחישות אורח חיים בריא מעיתונים צבעוניים. נקשט את השלט וניצור סיפור על משפחת בריאותי. נתלה את השלט המוכן במבואה.

הבריאות מתנה

מוסיקה מקורית: מינואט מאת היידן
מילים: מלכה שידלובסקי

שיר

הבריאות מתנה, מהבורא לנו ניתנה.
בשמחה תמיד מזכור על הבריאות לשמור!



הצעות לפעילויות:

- נחלק למשתתפים קופסת מתנה, המשתתפים יתופכו עליה לפי קצב השיר.
- נציע לילדים לעטוף את הקופסא ולהניח בה חפצים המתאימים לאורח חיים בריא: מסרק קטן, מראה, בקבוק מים קטן וכו'.
- ניצור חור בקופסא וננסה לנחש תוך כדי מישוש מה יש בתוכה.



אחת, שתיים, שלוש - הבריאות בראש

שיר

אחת, שתיים, שלוש - הבריאות בראש!
נשמור על אורח חיים בריא.
אחת, שתיים, שלוש - הבריאות בראש!
אני אשמור - את תשמרי.

דקלום מקדים

מתנה אדומה,
מתנה מקסימה,
אלינו מחייכת,
בבריאות אותנו מברכת.
לרותי בריאותי שיער ירוק,
על פניה חיוך וצחוק.
זוג ידיה נישאות אל על,
השמחה בלב כולנו בעזרת ה' תגדל.
בואו נרים כולנו עם רותי בריאותי את הידיים מעל הראש,
ונשיר איתה יחד את השיר: אחת, שתיים, שלוש.

הצעות לפעילויות:

- נבחר שלושה קולות גוף: טפיחת ברכיים, מחיאת כף, והקשה על הברכיים. "הבריאות בראש" - נגיעות בראש. "נשמור על אורח חיים בריא" - תנועת דרך בעזרת כפות הידיים. "אחת, שתיים, שלוש" - טפיחת ברכיים, מחיאת כף, והקשה על הברכיים. "הבריאות בראש" - נגיעות בראש. "אני אשמור את תשמרי" - כל משתתף מצביע על עצמו ועל משתתף נוסף. ניתן לבחור גם תנועות כמו: צעד, רקיעה, קפיצה, על פי הצעות המשתתפים.

דקלום

איפה הבריאות? אולי ברגליים שהולכות,
אולי בידיים שמוחאות כפיים ושמחות?
איפה הבריאות? אולי נחזיק אותה בשיניים,
אולי היא בתוך בקבוק המים?
איפה הבריאות? כאן בראש,
מהשינוי לא צריך לחשוש.
כמה נעים את הבריאות לפגוש.
זה מתחיל כאן, במחשבה, בראש ומראש.

תודה לך ה'

שיר

על גופנו השלם,
על מוח, כוח, שכל ועל אף שנושם,
על אורח חיים בריא נשמור ונדע
לך ה' הטוב לומר בקול - תודה!

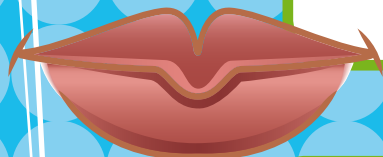
דקלום

יש לי ב"ה גם חושים.
כמה, אתם מנחשים?
נו, כמה? הגידו לי בבקשה!
נכון, חמישה!
נראה בעיניים,
נשמע באזניים,
בידינו נמשש,
האף מריח, הפה טועם.
על חושינו הבריאים נודה לך ה'.
ולמי יש חוש שישי, למי יש שישה?
שיגלה לי בבקשה!



הצעות לפעילויות:

- מזמין את המשתתפים לארגן מקהלה ולשיר שיר תודה לה' מכל הלב.
- נציע למשתתפים לשכב על גבי גיליון נייר לבן גדול ולצייר את עצמם כאשר הם אוחזים ירק ביד או בקבוק מים ונועלים נעליים נוחות.
- נרים את הציור. נסדר מעגל גדול ונרקוד עם הציורים שציירנו בגודל טבעי.



חרוזים זזים מאת מלכה שידלובסקי

החרוז הוא שלי ושלכם

כולנו אוהבים להשחיל כל מיני חרוזים: גדולים, קטנים וצבעוניים,
חרוזים של מילים, חרוזים של צלילים חרוזים שאפשר גם
לנגן בכלים.
אתם מוזמנים בכל עת וזמן להשחיל בשרשרת
חרוזי בריאות, גם בבית וגם בגן.
נזמין את כולכם להמציא חרוזים זזים, שמחים ועליזים משלכם.
כל אחד מוזמן לחרוז בשמחה את שרשרת הבריאות. בהנאה!

3

הטבח במטבח

- איפה מבשלים ואופים?
- במטבח.
- מי מבשל שם מטעמים?
- הטבח.
- מבשל את האוכל בתוך -
- הסירים.
- מפזם לו מגינות ושר -
- שירים.
- רוצה להכין לאפות -
- עוגה.
- כי מחר תתקיים בגן -
- חגיגה.
- העוגה שלנו כבר -
- מוכנה.
- נברך ונטעם ממנה פרוסה
- קטנטנה...

1

היכרות עם רותי בריאותי רותי רות

יש לי בובה, מי יודע מה שמה?
רותי בריאותי שמה.
ושמלתה? אדומה.
יש לכם רעיון למי רותי בריאותי דומה?
לעגבנייה אדומה,
לעגבנייה טעימה!
מה עושה רותי בריאותי? כל הזמן שמחה, מחייכת.
בברכת שלום ולבריאות את כולנו מברכת!

2

החרוזים זזים

רותי בריאותי עונדת שרשרת,
שרשרת יפה בה חרוזים לתפארת.
החרוזים של רותי בריאותי שמחים, עליזים,
בשרשרת של רותי מצד אל צד זזים.
רוצים עם רותי בריאותי חרוזי בריאות להשחיל?
כולכם מוכנים? יחד נתחיל!



4

פומפייה

חצי עגבנייה,
טעימה, יפיפייה,
נעמדה לה בשקט על הפומפייה.
ביד של אימא העגבנייה מחכה.
הו! הנה העגבנייה היפיפייה
על הפומפייה התרסקה.
איזו עיסה רכה.
רוצים לטעום?
סלט ערבי אדום?
הוסיפו קצת שום, טיפת מלח,
ברכו ברכת "בורא פרי האדמה",
אכלו בתיאבון -
איזה טעם, איזה ריח!

5

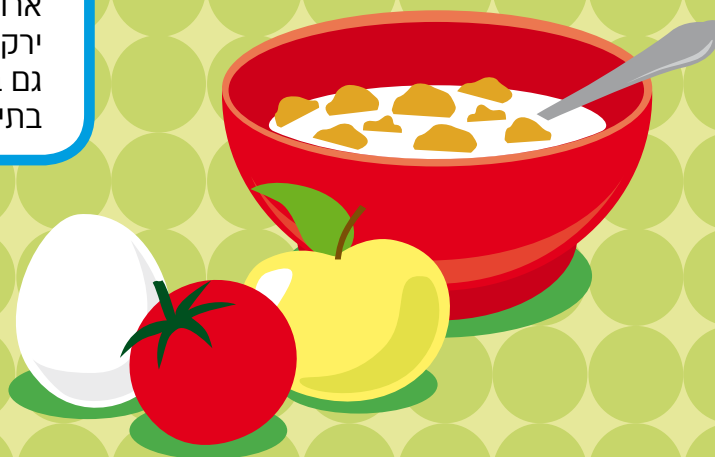
איזו ביצה?

מי רוצה, מי רוצה,
לאכול עכשיו ביצה?
איזו ביצה כאן מבוקשת?
מבושלת או היטב מקושקשת?
אמרו נא לי בבקשה,
אולי תעדיפו ביצה קשה?
חביתה או ביצת עין,
מי עוד לא בחר עדיין?

6

ארוחת בוקר

"בוקר - טוב" השמש זורחת,
נערוך שולחן ועליו צלחת.
בצלחת מוכנה
ארוחה כה מזינה:
ירקות, פרי, דגנים מלאים,
גם בריא וגם טעים.
בתיאבון!



9

מי נפל בפח?

קליפות של ירקות,
אריזות ריקות
נפלו לפח
שנמצא במטבח.
קליפות של גרעינים
ועוד כמה חרצנים
נפלו לפח
שנמצא במטבח.
הכול נקי ומצוחצח כל כך
כי כל האשפה - נמצאת בתוך הפח...



7

זוג הם שניים

כפית ועוד כפית = זוג כפיות
מפית ועוד מפית = שתי מפיות
כוסית ועוד כוסית = זוג כוסיות
קשית ועוד קשית = שתי קשיות
ואילו זוגות עוד יכולים להיות?

8

תזמורת של מטבח

הכפית וגם הכף
מחאו כף אל כף.
התזמורת שלנו מנגנת במטבח.
מי עליה מנצח? הטבח!
המכסה וגם הסיר
תופפו לצלילי השיר.
התזמורת שלנו מנגנת במטבח.
מי עליה מנצח? הטבח!
המזלג והצלחת
תופפו להם ביחד.
התזמורת שלנו מנגנת במטבח.
מי עליה מנצח? הטבח!

10

בייגלה וחור

יש לי בייגלה,
בבייגלה יש חור
אתם מוזמנים בעצמכם לבחור.
או בבייגלה או בחור.
בחרתם בבייגלה?
ברכו מזונות,
תוכלו לאכול וליהנות.
בחרתם בחור
מקדימה או מאחור?
גלגלו ידיים סחור, סחור, סחור.

11

סלט פירות

ביום שישי, לכבוד שבת,
נכין יחד סלט טעים במיוחד:
חתיכות תפוח ירוק
מתפוח עסיסי חמוץ,
חתיכות אגס מתוק,
מעט מיץ לימון אם נחוץ.
נוסיף אפרסקים טעימים
ופרוסות של בננה.
כולכם פה מוזמנים
לטעום סלט מפירות העונה -
לכבוד שבת.

12

מה מתבשל

מה מתבשל על האש?
אולי תוכלו לפי הריח,
לפי הריח לנחש?
את המכסה עם אימא כך נסיר,
נריח מה יש בתוך הסיר -
דגים לכבוד שבת,
בשר לכבוד שבת,
לפתן לכבוד שבת,
כי מכל ימים יום זה מכובד!



ריב הירקות

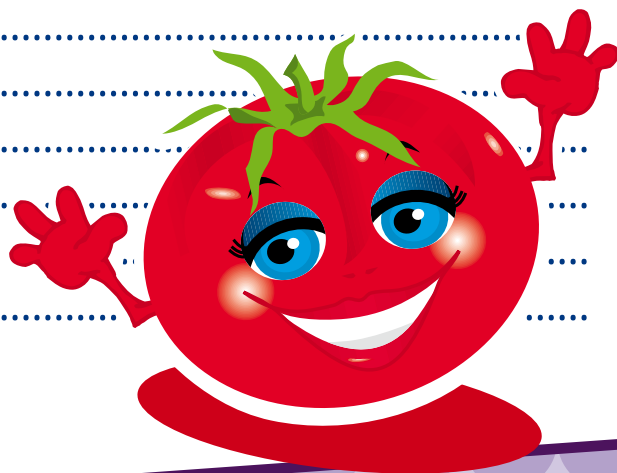
כל הירקות התחילו לריב,
לא רצו בכלל זה לזה להקשיב.
אמרה העגבנייה:
"אני אדומה,
אני טעימה,
אני עגבנייה ממש יפיפייה!
אני צומחת באדמה.
רק אני מכולם הכי חשובה,
מכל הירקות אני הכי אהובה."
אמרה השעועית הירוקה:
"אני טעימה ומתוקה,
אני השעועית יפה, פלאית...
יש לי גם מעיל ושמו תרמיל.
רק אני מכולם הכי חשובה,
מכל הירקות אני הכי אהובה."

אמרה הכרובית:
"אני לבנה, אני טעימה,
אני צומחת באדמה.
אני כרובית,
חמודה, לבבית.
רק אני מכולם הכי חשובה,
מכל הירקות אני הכי אהובה."
אמר החציל:
"אני סגול, אני מיוחד,
אני טעים בכל סלט.
אני חציל בריא, אציל!
רק אני מכולם הכי חשוב,
מכל הירקות אני הכי אהוב."
אמר הגזר:
"אני כתום קליפתי כתומה,
אני צומח לי באדמה.
אני הגזר
לכולם פה לעזר.
רק אני מכולם הכי חשוב,
מכל הירקות אני הכי אהוב."
אמר הירקן:
"בחנותי כאן
יש ירקות מכל מיני צבעים.
כל ירק חשוב כל ירק טעים.
חשוב לאכול, בריא וכדאי,
כל ירק בסלט, במרק וירק חי!"
הריב נגמר, הויכוח הסתיים,
את כל הירקות ברא לנו ה'.
ירקות טעימים,
ירקות מזינים,
נאכל ירקות מכל הגוונים.
נודה לה' לצור העולמים.



**גננת יקרה,
מטרתו של עמוד זה לתת דרור ליצירה ולחריזה שלך
ושל הילדים יחדיו.**

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.





Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines on a white background.

אבריאנות!
חרותי בריאותי

