

# HEJ, JESTEM POLA!

Od jakiegoś czasu siedzę w domu z rodzicami, bo jest **KO-RO-NA-WI-RUS**.  
Wiecie, co to jest **WIRUS**? To taki mały niszczyciel. Tak mały, że go nie widzimy.  
Szuka okazji, żeby wskoczyć do naszego ciała.

**NIEDOBRY VIRUS Z CIAŁEM WOJUJE. SPRAWIA, ŻE TWOJE CIAŁO CHORUJE.**

Na szczęście każdy z nas ma **PRZECIWCIAŁA**, takie drużyny obrońców.  
**DRUŻYNY OBRONCÓW DO BOJU STAJĄ, WALCZĄ Z WIRUSEM I GO PRZEGANIAJĄ.**  
Koronawirus jest właśnie takim wirusem, w dodatku zupełnie nowym i nasze ciała  
nie wiedzą jeszcze, jak z nim walczyć.

Nam, dzieciom, wirus nie wyrządza takiej krzywdy jak osobom starszym.  
Babcia i dziadek są jednak słabsi i nie potrafią przegonić wirusów ot tak sobie.  
**ICH UKŁAD ODPORNOŚCIOWY DO TAKIEJ WALKI NIE JEST GOTOWY!**

Dlatego i dziadek i babcia mogą się bardzo rozchorować.

Wirusy potrafią przeskakiwać z jednej osoby na drugą, na przykład kiedy się kaszle  
i wtedy można kogoś innego takim wirusem zarazić.

**LECZ MNIE NIE JEST STRASZNY VIRUS SZALONY, BO ZNAM ZASADY WIRUSOOBRONY.**

Jeśli wszyscy zastosujemy się do tych zasad,  
wspólnie uda nam się powstrzymać wirusy.

## 10 ZASAD WIRUSOOBRONY:

**1** Wszelkie wirusy niszczą w łazience,  
bardzo starannie myjąc swe ręce.  
Od spodu i z góry, i między palcami  
myję obie dłonie razem z nadgarstkami.

**2** Sprzątam starannie swój pokój cały,  
by się wirusy w nim nie schowały.  
Bo wiem, że czystość, schludność i ład  
to dla wirusów wrogi jest świat.

**3** Jeśli kaszlę, kicham, pryham,  
buzię w zgięcie łokcia wpycham.  
Wirus dalej nie poleci,  
nie zarazi innych dzieci.

**4** Nosek zatkany, nawet troszeczkę,  
wycieram dobrze w czystą chusteczkę.  
Lecz nie wyrzucam jej byle gdzie –  
brudna w śmietniku ma znaleźć się.

**5** Buzi nie tykam brudnymi rękami,  
bo mogą pokryte być wirusami.  
Wirus wskakuje przez nos, usta, oczy –  
nie dotknę ich ręką, to wirus nie wskoczy.

**6** Wietrzyć mieszkanie trzeba koniecznie,  
wirus nie lubi, kiedy jest wietrznie.  
Okna otwiera wyłącznie mama,  
ja nie podchodzę do okien sama.

**7** Z silnego ciała wirus umyka,  
dlatego ważna jest gimnastyka.  
Ciału potrzebny jest także sen –  
musi wypocząć, dobrze to wiem.

**8** Jem owoce i warzywa,  
wtedy zdrowia mi przybywa.  
Staram się pić dużo wody:  
to dla zdrowia i ochłody.

**9** Wychodząc z domu choć na chwileczkę,  
mam rękawiczki oraz maseczkę.  
A gdy jestem z mamą w drodze,  
do nikogo nie podchodzę.

**10** Nie składam teraz wizyt nikomu,  
bezpiecznie bawię się w swoim domu.  
Babciu i Dziadku, tęsknię już za wami,  
lecz nie chcę zarazić was wirusami.

