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 WIRUS Z CIAŁEM WOJUJE. SPRAWIA, ŻE TWOJE CIAŁO CHORUJE.**

Na szczęście każdy z nas ma **PRZECIWCIAŁA**, takie drużyny obrońców.

**DRUŻYNY OBROŃCÓW 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 WIRUS SZALONY, BO ZNAM ZASADY WIRUSOOBRONY**.

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

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

**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.**

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

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



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

Jeśli wszyscy zastosujemy się do tych zasad,

Wspólnie uda nam się powstrzymać wirusy.

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

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

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

**Jem owoce i warzywa, wtedy zdrowia mi przybywa.**

**Staram się pić dużo wody: to dla zdrowia i ochłody.**

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

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