

# 10 ZASAD WIRUSOBRONY:

- 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, prychem,  
buzię w zgięcie łokcia wpycham.  
Wirus dalej nie polecą,  
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.  
Ciało 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.

