

## Lena Poniatowska VIII B

### Temat : Jak dbasz o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo swoich bliskich.

W czasie pandemii się okazało,  
że cierpi dusza i cierpi ciało.  
Media straszyły obostrzeniami,  
za brak maseczki – mandatami.  
Każdy mówił co innego  
i udawał najmądrzejszego.  
Człowiek był zdezorientowany  
i ciągłej manipulacji poddany.  
Cóż było robić i komu wierzyć,  
by postępować jak należy,  
by się uchronić przed okropnym wirusem  
i testu na Covid nie zakończyć z plusem?  
Nikt nie pomyślał, że od jesieni  
będziemy w domach uwięzieni.  
Do nowej rzeczywistości trzeba było się dostosować  
i kilka ważnych zasad w swoim życiu zastosować.  
Wiem, że aby nie zachorować,  
muszę często ręce dezynfekować.  
Nosić maseczkę w miejscach publicznych  
i przestrzegać obostrzeń licznych.  
Nie chodzić, gdzie duże skupiska ludzi,  
nawet gdy mi się bardzo nudzi.  
Uprawiać sport, chodzić na spacerki,  
by jak pączek w maśle nie wyjść z tej pandemii.  
Mama gotuje zdrowe obiady  
i zabrania jeść zbyt dużo czekolady,  
każe przyjmować witaminy  
i jeść owoce oraz jarzyny.  
Aby uczyć się w spokoju,  
nie zapominam o wietrzeniu pokoju.  
Staram się co najmniej osiem godzin spać,  
żeby rano wypoczęta i pełna energii wstać.  
W czasie przerw od monitora odchodzę  
i patrzę, co dzieje się na drodze,  
bo o wzrok muszę dbać zwłaszcza teraz,  
gdy godzinami wpatruję się w ekran komputera.  
Wieczorami się gimnastykuję,  
i zdrową kolację przygotowuję.

Dbam o swe ciało i o swą duszę,  
bo z przyjaciółmi też się spotkać muszę.  
Wtedy dużo rozmawiamy  
śmiejemy się, jeździmy i biegamy.  
A z rodziną – to nie żarty -  
gramy w planszówki i karty.  
Ważne jest z rodziną się dogadywanie  
i wspólne czasu razem spędzanie,  
bo chcąc nie chcąc, jesteśmy na siebie skazani,  
gdy rząd nas zamyka w czterech ścianach obostrzeniami.