

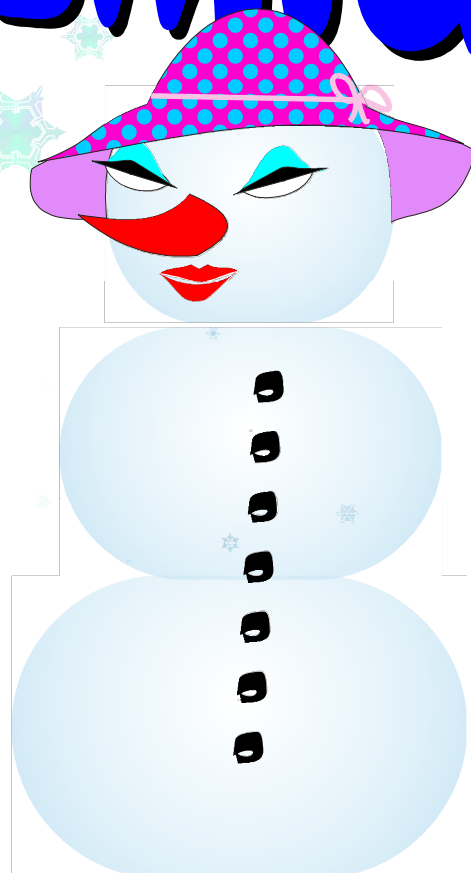
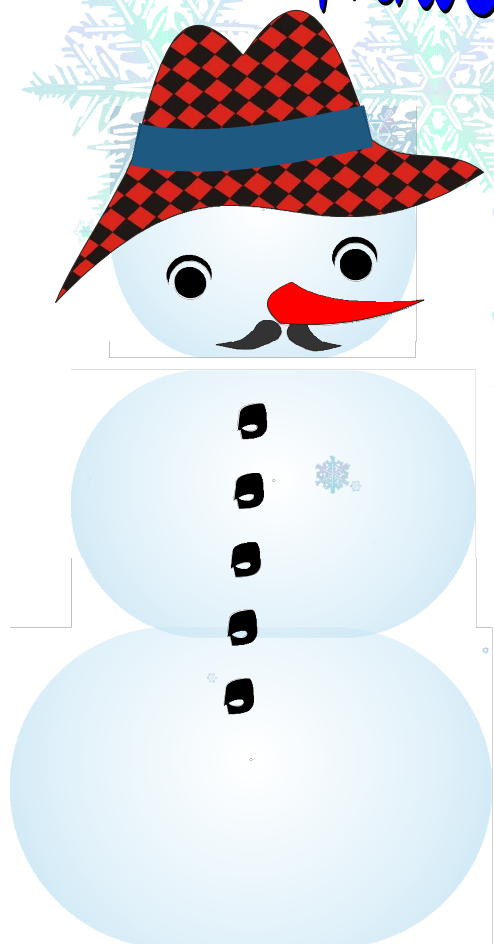
## NIE KOCHAM ZIMY !

**WYPADA KOCHAĆ ZIMĘ?  
KTO MI ODPOWIE SZCZERZE?  
JA MUSZE WYZNAĆ UCZCIWIE,  
ŻE W MIŁOŚĆ DO ZIMY NIE WIERZĘ.  
WIEM, MA ONA KILA ZALET  
JAK ŁYŻWY, NARTY, SANKI.  
JA ICH NIE CENIĘ WCALE  
I KOCHAM LETNIE PORANKI.  
PO ZIMIE PRZYCHODZI WIOSNA  
I Z TEGO JESTEM RADA,  
A ZATEM CHYBA DLATEGO  
KOCHAĆ ZIMĘ WYPADA !?**

## wiadomości W SKRÓCIE

- W listopadzie 2020 r. Zaskoczyła nas wszystkich informacja o tym, że Wojewoda Pomorski podjął decyzję o zawieszeniu działalności warsztatów terapii zajęciowej w naszym regionie. O wznowieniu działalności placówek nic nie wiadomo. Nie mamy żadnych informacji czy nawet domysłów na temat kiedy ewentualnie nasza działalność zostanie wznowiona.
- Przedłużającą się przerwę w funkcjonowaniu zamierzamy wykorzystać na bieżący remont placówki. Mamy nadzieję, że nasi uczestnicy po powrocie do normalnych zajęć będą mile zaskoczeni wyglądem placówki.

nareszcie prawdziwa zima



## Jak chronić się przed

# mrozem?

Ostatnie dni w Polsce to mroźne oblicze zimy. W niektórych miejscach temperatura ma spaść nawet do -25 stopni Celsjusza. Dla kogo mróz może być groźny i jak sobie z nim radzić na co dzień?

Trzeba pamiętać, że zimno jest niebezpieczne dla osób, które mają problemy z nadciśnieniem. Jak mówią lekarze, w zimie notuje się więcej zawałów serca i udarów mózgu, a to dlatego, że niska temperatura powietrza zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, a poza tym w zimie występują duże wahania ciśnienia atmosferycznego, co również negatywnie wpływa na zdrowie.

Problemy mogą mieć też osoby, które mogą cierpieć na bóle stawów. W zimie dochodzi też częściej do złamań rąk i nóg, które mogą być spowodowane upadkiem na oblodzonym chodniku.

W zimie ciężkie chwile mogą czekać alergików. Podczas mrozów w rzadko wietrzonych mieszkaniach i domach mogą rozwijać się liczne alergeny, które osłabią układ odpornościowy. Niektóre z nich mogą też wywoływać ataki astmy.

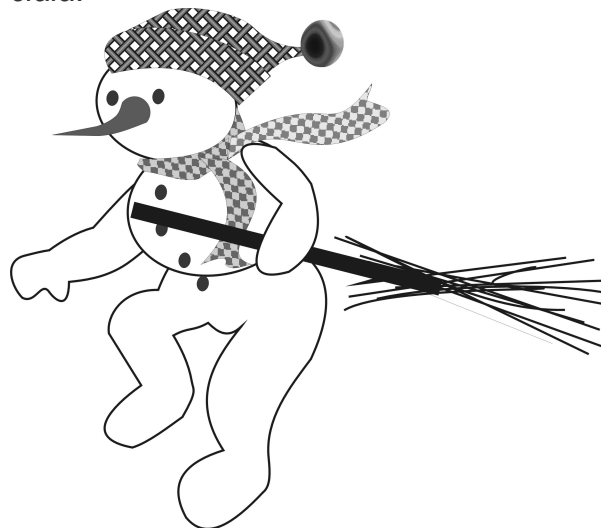
Jak radzić sobie z zimnem?

Jest kilka prostych sposobów, dzięki którym możemy sobie poradzić z niską temperaturą. Dzięki nim zimno nie będzie nam doskwierać i uchroni nas przed przeziębieniem.

**Cieńsze ubrania - więcej warstw.** Kiedy przychodzi zima, z szaf wyciągamy grube swetry i bluzy, które mają nas ochronić przed zimnem. Nie zawsze jest to dobry pomysł. Lepiej jest założyć dwa cieńsze swetry. To spowoduje, że kiedy zrobi nam się gorąco, to będziemy mogli szybko ściągnąć jedną z nich. Dodatkowo, dzięki dwóm warstwom między naszymi ubraniami wytworzy się dodatkowa warstwa powietrza, która zatrzyma ciepło naszego ciała.

**Lepiej luźno, niż obcisłe.** O wiele lepiej "grzeją" ubrania luźne, niż te które dokładnie przylegają do ciała. Rozciągnięte ubrania sprawiają, że materiał jest rzadszy, przez co

ten łatwiej przepuszcza powietrze i gorzej chroni przed zimnem. Po drugie, w luźnym ubraniu jest więcej miejsca dla wytworzenia się termoizolacyjnej warstwy powietrza. Po trzecie, ciasne ubranie może utrudniać przepływ krwi, co sprawi uczucie zimna w różnych częściach ciała.



**Gorąca woda:** ciepły prysznic lub kąpiel nie tylko od razu daje nam ulgę. Pobudza również krążenie krwi i ciepło zostaje z nami na dłużej. Starajcie się unikać wychodzenia na dwór ze świeżo umyтыми włosami lub tuż po kąpielu. Najbezpieczniej jest odczekać około pół godziny. Zupa: uzupełnianie płynów w mrozy jest ważne dla naszego organizmu. Jedzenie zupy to sposób na nawodnienie i ogrzanie. Najlepsze będą rosół z dużą ilością pieprzu lub zupa serowa z grzankami.

**Suche chroni.** Trzeba pamiętać o tym, że kiedy spada temperatura, powinniśmy unikać kontaktu ze wszystkimi ubraniami, które mogą być mokre. Jeżeli jakieś ubranie będzie wilgotne - trzeba go jak najszybciej wysuszyć, lub po prostu zmienić. Noszenie mokrego ubrania będzie doprowadzać do szybkiego wychłodzenia.

**Unikanie przegrzania.** Ta rada może brzmieć dziwnie, ale w zimie bardzo ważne jest, żeby się nie przegrzewać. Podczas wysiłku nasze mięśnie wytwarzają dużo ciepła, które nie ma gdzie się ulotnić, bo chroni nas ubranie. Temperatura rośnie, a organizm uruchamia naturalną reakcję - zaczyna się pocić. Nasze ubrania zaczną być mokre, wtedy bardzo szybko może dojść do wychłodzenia organizmu.

# WYKREŚLANKA ZIMOWA



S	Z	I	M	A	G	W	I	A	Z	D	O	R	C	H	O	I	N	K	A
Ś	N	I	E	Ż	Y	N	K	A	Z	A	S	P	A	Ł	Y	Ż	W	Y	Z
P	Ą	C	Z	K	I	C	K	A	R	N	A	W	A	Ł	N	A	R	T	Y
S	E	R	P	E	N	T	Y	N	A	Z	S	A	N	K	I	B	U	T	Y
Ś	N	I	E	G	Ę	F	A	J	E	R	W	E	R	K	I	S	Z	A	L
B	O	M	B	K	A	M	I	K	O	Ł	A	J	Ś	C	Z	A	P	K	A
P	O	D	A	E	R	E	K	L	K	O	T	Y	L	I	O	N	K	R	A
I	P	R	Z	E	B	I	E	R	A	N	I	E	C	S	Z	A	L	I	K
J	O	D	Ł	A	W	K	U	L	I	G	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	Z	E
F	A	W	O	R	K	I	K	O	L	Ę	D	A	E	Z	A	B	A	W	A
P	R	Z	E	R	Ę	B	E	L	G	B	O	M	B	K	A	M	R	Ó	Z
Ś	N	I	E	G	O	S	T	A	T	K	I	O	K	O	R	O	W	Ó	D
S	T	A	J	E	N	K	A	B	A	Ł	W	A	N	N	S	O	P	E	L
O	Z	D	O	B	Y	O	P	A	S	T	O	R	A	L	K	A	L	Ó	D
Ł	A	Ń	C	U	C	H	W	W	I	G	I	L	I	A	S	A	N	N	A
S	A	N	E	C	Z	K	A	R	Z	E	K	U	T	I	A	C	Z	U	B
G	K	O	S	T	I	U	M	Ś	N	I	E	G	O	W	C	E	T	A	N
Z	A	P	U	S	T	Y	O	K	R	E	A	C	J	A	S	Z	R	O	N
S	K	A	R	P	E	T	K	I	R	W	A	L	E	N	T	Y	N	K	I
Ś	L	I	Z	G	A	W	K	A	Z	A	S	P	A	O	T	O	A	S	T
R	Ę	K	A	W	I	C	Z	K	I	K	L	O	D	O	W	I	S	K	O
Z	A	M	I	E	Ć	U	P	R	E	Z	E	N	T	L	A	M	P	K	I

Z tabeli wykreście wszystkie słowa kojarzące się z zimą, świętami i karnawałem. 22 litery, które pozostaną utworzą hasło. Wpiszcie je w kratki poniżej.

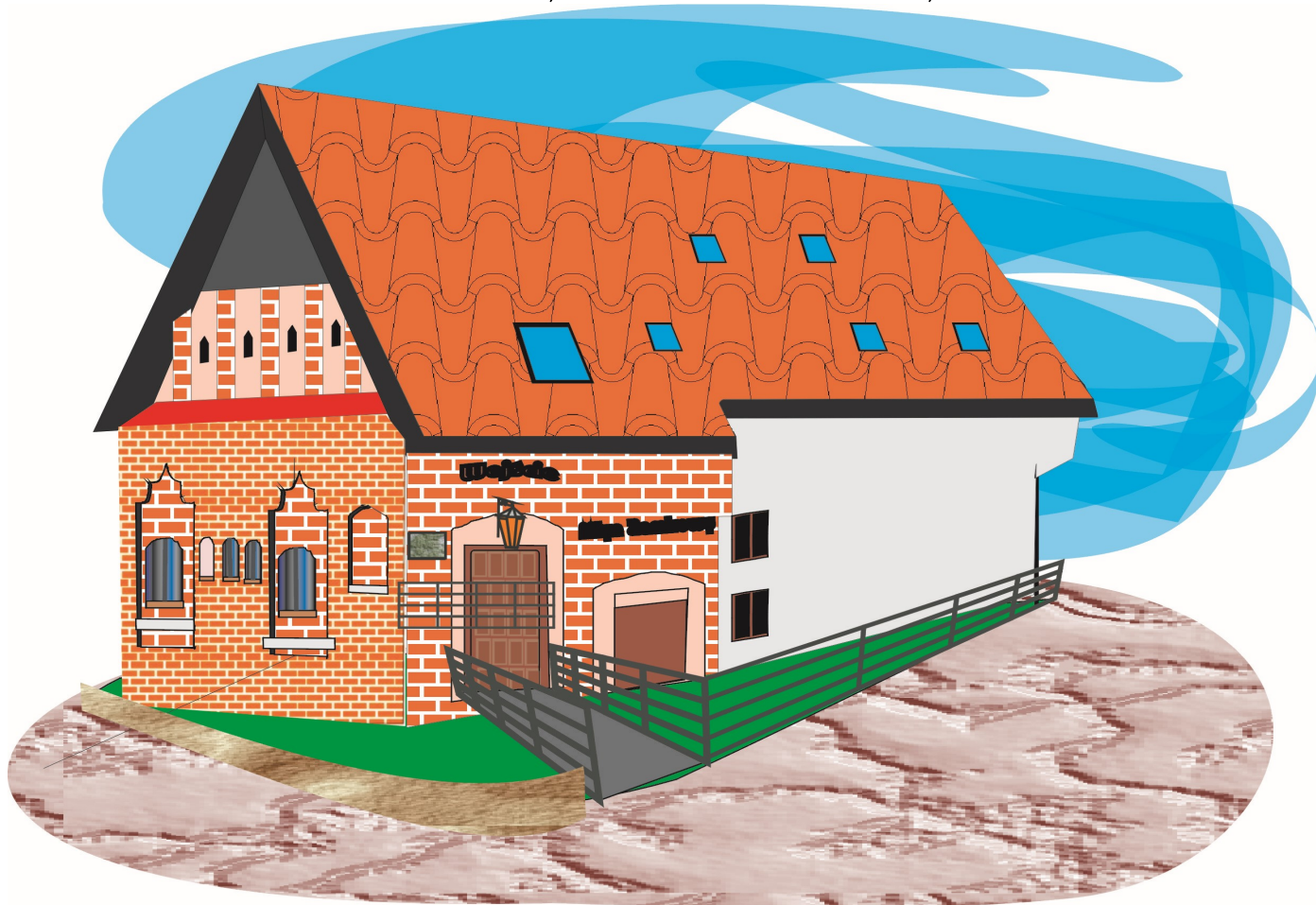
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tym razem wykreślanka służyć będzie tylko dla przyjemności i zabicia czasu. Nie będzie losowania.

# Zabytki Słupska

Grafika komputerowa autorstwa Sylwii Kwiatkowskiej

## Młyn Zamkowy



**Młyn wodny z I poł. XIV w., dawniej pełniący funkcję spichlerza, obecnie mieści ekspozycję i pracownię Działu Etnograficznego Muzeum Pomorza Środkowego.**

Młyn jest jednym z najstarszych obiektów budownictwa przemysłowego w Polsce. Wzniesiony został w lewobrzeżnym Słupsku obok mostu nad Młynówką, na księżęcej posesji około 1310 r. Kamień młyński poruszało koło wodne zainstalowane na kanale przekopanym od Słupi. Ilość wody w kanale była regulowana odpowiednimi stawidłami. Duża, jak na tamte czasy,

kubatura młyna oraz małe wąskie okienka, zachowane w partiach przyziemia i parteru murów gotyckich świadczą, że budynek ten pełnił równocześnie funkcję spichlerza.

Na trzech poziomach młyna - spichlerza zorganizowano stałą wystawę etnograficzną obrazującą kulturę ludową Pomorza Środkowego. W ekspozycji uwzględniono kulturę ludności rodzimej (Słowińców, Kaszubów Bytowskich, Krajniaków Złotowskich jak również z podkoszalińskich wsi Jamno i Łabusz), a także kulturę ludową osadników przybyłych na Pomorze Środkowe po ostatniej wojnie.