



# Bonjour ZSGH

[www.zsgh.bytom.pl](http://www.zsgh.bytom.pl)

Wydanie VIII/2020/2021

Gazetka szkolna z wiadomości  
ze świata turystyki i hotelarstwa



## Śląsk po raz kolejny wspiera regionalną turystykę

Od 30 kwietnia do 18 maja w woj. śląskim przeprowadzony zostanie nabór wniosków o dotacje do przedsięwzięć firm branży turystycznej i gastronomicznej, które przyczyniają się do rozszerzenia oferowanych usług. Przedsiębiorcy otrzymają w sumie 76 mln zł.

Nabór skierowany jest do mikro- i małych przedsiębiorstw z branży chcących dofinansować projekty inwestycyjne podnoszące ich konkurencyjność. Dotacja wyniesie do 85 proc. wartości projektu. Przedsiębiorcy będą się mogli starać o wsparcie do wysokości 500 tys. zł, co pozwoli na objęcie pomocą od 160 do 200 firm.

Wnioski będą mogli składać przedsiębiorcy prowadzący - według kodów PKD - działalność związaną z funkcjonowaniem bazy noclegowej, bazy gastronomicznej, wyciągów narciarskich, wypożyczalni sprzętu rekreacyjnego i sportowego, organizacji wypoczynku oraz tzw. turystyki biznesowej. Środki będzie można pozyskać np. na prace budowlane, zakup urządzeń i specjalistycznych środków transportu uzupełniających ofertę, także promocję nowych usług.

Hiszpania to najpopularniejszy kierunek na majówkę wśród klientów biura eSky.pl. Po informacji ministra zdrowia o przedłużeniu zamknięcia hoteli w Polsce do 3 maja, liczba rezerwacji do Hiszpanii jeszcze wzrosła. Rezerwacji do Hiszpanii dokonanych w eSky.pl w zeszłym tygodniu było o 26 proc. więcej wobec poprzedniego (tydzień 13 wobec 14), oraz o 72 proc. w porównaniu z tygodniem na przełomie marca i kwietnia. Po środowej konferencji ministra zdrowia trend ten jeszcze przyspieszył. W środę, 14 kwietnia zamówień było o 82 proc. więcej w porównaniu z wtorkiem, a w czwartek 15 kwietnia wzrost oscylował na poziomie 70 proc. w porównaniu z środą. Klienci najczęściej szukają lotów do Barcelony, Alicante, Malagi oraz na Majorkę.

## Paszport szczepionkowy "Travel Pass"

Międzynarodowe zrzeszenie przewoźników powietrznych IATA pracuje nad aplikacją mobilną „Travel Pass”. Będzie to rodzaj cyfrowego paszportu szczepionkowego. Mimo kontrowersji i wciąż panującego chaosu w przepisach i obostrzeniach takie rozwiązanie znacznie ułatwi podróże samolotami.

## Walencja żegna Airbnb

Walencja dołączyła do hiszpańskiego trendu i ogłosiła zakaz wynajmu prywatnych mieszkań turystom. Teraz aby przyjmować gości, będzie trzeba prowadzić działalność gospodarczą. Poza tym zakazany będzie wynajem pokoi- tylko całe mieszkania. Właściciele nieruchomości mają rok na dostosowanie się do nowych przepisów. Podobne restrykcje wprowadziły już inne hiszpańskie miasta: Bilbao, Barcelona, San Sebastian i Palma de Mallorca.

## Na majówkę Polacy pojedą do Hiszpanii



## Wirus wytycza nowe **kierunki**



Egipt, Zanzibar i Dominikana- to wśród Polaków najpopularniejsze kierunki na przełomie zimy i wiosny. Za to odpowiada obecna pandemia koronawirusa- bo to właśnie zakazy i obostrzenia związane z wirusem są głównym kryterium wyboru kierunku podróży. Polskie zimowe wakacje do tej pory były związane z nartami. W obliczu zamknięcia większości krajów alpejskich- Polacy ruszyli w tropiki. O ile pierwsze miejsce Egiptu nie jest zaskoczeniem, to popularność Zanzibaru czy Dominikany już tak. Powód jest prosty- do obu krajów można polecieć bez testu na koronawirusa. Podobnie do Meksyku, który zajął jedno z dalszych miejsc w rankingu. Egipt wprawdzie wymagał wykonania testów, ale oferował ich przeprowadzenie na lotnisku zaraz po przylocie za całkiem przystępną cenę ok. 110zł.



red. Jakub Karasek



## Jak lepiej się **wysypiać**?

Sen jest potrzebny każdemu z nas. Nasz organizm po całym dniu pracy, wysiłku potrzebuje regeneracji.

Sen ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, produktywność w ciągu dnia. Według specjalistów większość nastolatków potrzebuje od ośmiu do dziesięciu godzin snu na dobę!!!

### DLACZEGO POTRZEBUJEMY AŻ TYLE GODZIN SNU:

1. Sen pomaga jasno myśleć. Można go nazwać „jedzeniem dla mózgu”. Może ci pomóc poprawić wyniki w szkole i w sporcie oraz ulepszyć umiejętność rozwiązywania problemów.

2. Sen dobrze wpływa na nastrój i nastawienie. Osoby pozbawione snu są bardziej narażone na wahania nastroju, napady smutku lub przygnębienia i mają problemy w kontaktach z innymi.

3. Sen sprzyja bezpiecznemu prowadzeniu samochodu. Badanie przeprowadzone w USA wykazało, że kierowcy między 16 a 24 rokiem życia, którzy mieli kolizję drogową, „byli senni prawie dwa razy częściej” w porównaniu z kierowcami w przedziale wiekowym od 40 do 59 lat. 4. Sen sprzyja lepszemu zdrowiu. Sen pomaga twojemu ciału zregenerować komórki, tkanki i naczynia krwionośne. Dobry sen może również obniżać ryzyko otyłości, cukrzycy lub udaru.

### PRZYKŁAD:

Telefon komórkowy musi być naładowany, żeby dalej działał, i podobnie ty potrzebujesz wystarczającej ilości snu, żeby być w najlepszej formie.



Pomimo tego, że sen daje nam tyle korzyści, ludzie niechętnie starają się spać dłużej. Co przeszkadza nam w odpowiednim wysypianiu się?

1. Napięty grafik zajęć- wiele osób nie wysypia się ponieważ każdego dnia ma tyle zajęć, że wolny czas na sen znajduje bardzo późno wieczorem, a nawet w nocy.

2. Urządzenia elektroniczne- światło jakie generują chociażby telefony działa na nasze oczy pobudzająco i ożywiająco, przez co zasypiamy dłużej i trudniej.

### JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SWOJEGO SNU?

- Przeanalizuj swoje podejście do snu. Sen nie jest luksusem, ale rzeczą niezbędną. Bez niego obniży się jakość twojej pracy, a nawet rozrywki!

- Określ, co najbardziej przeszkadza ci w wysypianiu się. Czy na przykład późno wracasz do domu ze spotkań z przyjaciółmi? Czy czujesz się przeciążony pracami domowymi i innymi obowiązkami? Czy siedzisz do późna z komórką w rękę lub budzi cię ona w nocy?

- Pamiętaj, że to co pomaga jednej osobie poprawić jakość swojego snu nie koniecznie pomoże tobie. Obserwuj swój organizm i sam zobacz po ilu godzinach snu czujesz się wypoczęty i zmobilizowany do pracy.

Staraj się być konsekwentny. Twój zegar biologiczny będzie pracować dobrze tylko wtedy, kiedy będziesz go ćwiczyć. Eksperci radzą, żeby chodzić spać i wstawać każdego dnia o tych samych porach. Spróbuj robić tak przez miesiąc i zobacz, jak dobrze to na ciebie wpłynie.

# Bienvenue en Italie



## Turystyka



Włochy, Republika Włoska – państwo położone w Europie Południowej, na Półwyspie Apenińskim, będące członkiem Unii Europejskiej oraz wielu organizacji, m.in. NATO, należące do siedmiu najbardziej przemysłowych i bogatych państw świata – G7. A atrakcje turystyczne, które ściągają tam miliony turystów to m.in.

- Rzym to stolica Włoch i zarazem najatrakcyjniejsze turystycznie, najbardziej niezwykle miasto Italii, którego licząca ponad 2,5 tys. lat historia splata się ze współczesnością w sposób niespotykany nigdzie indziej. Każda epoka i każde pokolenie zostawiły w wyglądzie Rzymu trwałe ślady, więc ilość czasu, jaką się tu spędzi, i tak w końcu okazuje się zbyt mała, aby poznać jego sekrety.

- Wenecja kusi, czasem irytuje, ale chyba nigdy nie rozczarowuje. Od czasów, kiedy obywatele Republiki oszałamiali świat bogactwem i cudowną sztuką miasto się nieco zmieniło, ale nadal należy do najbardziej efektownych na świecie. Mimo, że w Wenecji turyści witani są raczej beznamytnie, a mieszkańcy innych miast nieco ironicznie stwierdzają, że weneccanie są najbardziej nieuprzejmi spośród Włochów, to ilość i jakość atrakcji ich miasta na pewno wszystko wynagrodzi.

- Florencja to miasto malarzy i architektów, poetów i humanistów, bankierów i książąt, kolebka renesansu. Nawet w szczycie sezonu, gdy najazd turystów przybiera trudne do zniesienia rozmiary, przed kościołami i muzeami widać kolejki, a ceny szybują w górę, jej pięknu trudno się oprzeć. Spotkanie z Florencją może być ekscytującym przeżyciem, ale by w pełni docenić jej walory, trzeba poświęcić jej nieco czasu. - Mediolan jest ośrodkiem o wielu obliczach i zarazem tak szybko się zmienia, że podsumować go w kilku słowach niełatwo. To wspaniała metropolia, trochę nieuporządkowana, żyjąca w typowym dla tego rodzaju skupisk pośpiechu. W Mediolanie można znaleźć niemal wszystko: nowoczesność i zacofanie, bogactwo i biedę, bogactwo subkultur, architektoniczne piękno i brzydotę. - Dla wielu spośród milionów osób co roku odwiedzających Włochy głównym celem podróży jest maleńki Asyż, 23 km na wschód od Perugia. Trudno się temu dziwić - to nie tylko jedna z wielu malowniczych miejscowości o pięknej i starej zabudowie, ale przede wszystkim miasto św. Franciszka. Pomimo tłumy turystów i pielgrzymów Asyż wciąż emanuje niezwykłym klimatem

## Hotelarstwo

Czterogwiazdkowy obiekt H10 Palazzo Canova znajduje się w Wenecji, w pobliżu placu Ca' d'Oro, mostu Rialto oraz cmentarza na wyspie Isola di San Michele. Oferuje on zakwaterowanie z tarasem i barem. Goście mogą bezpłatnie korzystać z WiFi. Wszystkie pokoje i apartamenty mieszczą część wypoczynkową i łazienkę z bezpłatnym zestawem kosmetyków i wanną. Każdy jest wyposażony w biurko, ekspres do kawy i telewizor z dostępem do kanałów satelitarnych. Niektóre z nich zapewniają widoki na most Rialto. Personel całodobowej recepcji posługuje się językiem angielskim i hiszpańskim. Obiekt oddalony jest od cmentarza na wyspie Isola di San Michele i bazyliki św. Marka o 700 metrów.



## Gastronomia

Potrąwą, typową dla Włoch jest oczywiście spaghetti. Sekretom wspaniałego smaku włoskiego spaghetti są świeże składniki ale również odpowiedni sposób gotowania. Makaron ugotowany jest al dente. Oznacza to, że po wyciągnięciu z garnka jest odrobinę twardy. Włosi gotują makaron z zegarmistrzowską precyzją. Nie ma mowy, aby po ugotowaniu był on zbyt miękki lub zbyt twardy. Makaron podaje się z sosem oraz sporą ilością sera – zazwyczaj parmezanu lub pecorino. Jednym z najpopularniejszych sosów jest sos bolognese, czyli we Włoszech ragù di carne alla bolognese. Przygotowywany z pokrojonego w drobiutkie kawałki (lub mielonego) mięsa wieprzowego i/lub wołowego z dodatkiem marchewki, selera, pietruszki, oliwy z oliwek, pomidorów i czerwonego wina. Jedną z nico innych propozycji na lubiane przez Włochów spaghetti jest spaghetti alle vongole, czyli makaron z małżami.

Z dodatkiem białego wina, odrobiny chili i świeżej natki pietruszki zachwycają nas swoją prostotą i obłędnym smakiem.

Negroni jest znakomite. We Włoszech nie ma baru, w którym go nie oferują. W Polsce jest co najmniej średnio popularny. Wyrazisty, mocniejszy niż Aperol Spritz, z charakterem! Legendy o powstaniu Negroni są tak absurdalne, że być może szkoda na nie czasu. Ta najbardziej popularna głosi, że Negroni został nazwany na cześć hrabiego Camillo Negroniego, często podróżującego do Florencji w latach dwudziestych XX w. Niektóre źródła informują, że Camillo Negroni po wycieczce z Londynu udał się do swojego baru i poprosił o nieco inne podanie swojego zwykłego drinka. Poprosił o dodanie części ginu do jego napoju i przyozdobił go płonąącą skórką cytryny. Tak powstał Negroni.

red. Tomasz Wyleżałek



22 kwietnia to **Światowy Dzień Ziemi**. Również uczniowie ZSGH chętnie wzięli udział w inicjatywach zorganizowanych z tej okazji.

Spotkaliśmy się w szkole aby wspólnie przygotować kwitnące donice, które zdobią okna szkolnego dziedzińca. W donicach znalazły się rośliny takie jak:

- komarzyca
- dalie
- truskawki
- lawendy
- niezapominajki
- maggi
- pietruszki
- bazylię
- oregano
- koper włoski



Wiele roślin może służyć naszym gastronomom do przygotowywania lub dekoracji potraw, do czego serdecznie zachęcamy.



## Eko-Fashion

Uczniowie mieli okazję wykazać się w kreatywnością i stworzyć wyjątkowe



stroje z surowców wtórnych. Powstała ciekawa biżuteria, kapelusze i czapki, torebki, spódnice i sukienki, płaszcze i sporo innych ciekawych pomysłów.

Uczniowie ZSGH są bardzo twórczy- trzeba im to przyznać!

## Quiz EkoMat

Kolejną inicjatywą była możliwość sprawdzenia swojej wiedzy w Quizie matematycznym EkoMat. Quiz związany był z tematyką ochrony naszej planety i towarzyszyły mu hasła przewodnie z tego tematu. Wyniki były na bardzo wysokim poziomie, i zwycięzcy quizu zostali wyłonieni.

Wszyscy uczestnicy Dnia Ziemi ZSGH otrzymali pamiątkowe dyplomy.

Mamy nadzieję, że ta akcja zostanie powtarzana w kolejnych latach.

# Parki Narodowe Stanów Zjednoczonych-

## Park Narodowy **Acadia**

Granitowe pasma wyżyny Acadia zniknęły pod lodem, który rzeźbił doliny, zrył szczyty gór i wyłobiał rynny i grotty w skale.

Dawne kotliny górskie o osi wschód-zachód ustąpiły miejsca polodowcowym dolinom w kształcie litery U o przebiegu południkowym. W wyłobionych przez lód nieckach błyszczą dziś tafle jezior, a olbrzymie głazy, utoczone i wygładzane zwałami lodu leżą tam, gdzie rzucił je ustępujący lodowiec. Zaokrąglone wierzchołki gór noszą ślady działania sił, które ukształtowały ten teren. W umiarkowanym klimacie Acadii od strefy brzegowej po lasy, można spotkać ponad 300 gatunków ptaków i 500 gatunków polnych kwiatów. W wyłobionych przez lód nieckach błyszczą dziś tafle jezior, a olbrzymie głazy, utoczone i wygładzane zwałami lodu leżą tam, gdzie rzucił je ustępujący lodowiec. Zaokrąglone wierzchołki gór noszą ślady działania sił, które ukształtowały ten teren.

Francuski podróżnik i odkrywca Samuel de Champlain w 1604 r. nadał nazwy wyspom Mount Desert i Isle au Haut, gdzie jego statek osiadł na mieliźnie.



Podróżnik prowadził handel z Indianami ze szczepu Abenaków, którzy na wyspie Mount Desert, poławiali i zbierali mięczaki. Wyspy i pas wybrzeża zostały wtedy uznane za posiadłość Francji, a w okresie wojen angielskich osadników z Francją i jej indiańskimi sprzymierzeńcami przybijały tutaj często szukające schronienia francuskie fregaty. Porażka Francuzów w 1760 roku spowodowała masowy napływ w te strony angielskich, a potem amerykańskich osadników. Zajmowali się oni uprawą roli i wyrębem lasów, ale przede wszystkim korzystali z bogactw morza. Cieśle okrętowi budowali flotyllę szkunerów, które przeczesywały morze w poszukiwaniu ławic śledzia i dorsza. Tutejsi rybacy dzisiaj także łowią homary, kraby, małże i ryby, a charakterystycznym rysem krajobrazu Acadii pozostają przystanie łodzi, przetwórnice homarów i ryb. Ożywiony handel morski był niebezpieczny: podwodne skały, rafy i gęsta mgła okazały się zgubne dla wielu statków, choć na wybrzeżu zbudowano latarnie morskie i zorganizowano sygnalizację dymną. Do dziś na terenie parku znajduje się 5 czynnych latarni morskich.







Pod koniec XIX stulecia wycieczkowe parowce połączyły wyspy z wybrzeżem, przeistaczając je w kolonie letnie dla malarzy, pisarzy i miejskiej elity finansowej. Powstały wspaniałe letnie rezydencje, jacht-kluby, hotele i filie najbardziej ekskluzywnych nowojorskich sklepów. Wzmoczona industrializacja wysp i wybrzeża skłoniła Charlesa W. Eliota, rektora Uniwersytetu w Harvard i Georga B. Dorra z Bostonu, do wykupienia w 1901 roku części obszaru wysp i utworzenia na nich parku. Z pomocą Johna D. Rockefellera Jr. i innych bogatych letników powstał w ten sposób pierwszy park na wschodnim wybrzeżu. W 1916 roku prezydent Woodrow Wilson uznał wykupione przez Eliota Dorra i innych, 6 000 akrów ziemi za Narodowy Pomnik Sieur de Monts, a Rockefeller osobiście sfinansował budowę 57 mil bitej drogi.

Dzisiaj drogi te i 120-milowy szlak przecinają Park Narodowy Lafayette, który powstał ostatecznie w 1919 roku. Od 1929 znany jako Park Acadia, obejmuje 38 523 akrów ziemi na skalistej wyspie Mont Desert, urwiskach Isle de Haut i półwyspie Schoodic na lądzie stałym. Park można zwiedzać pieszo, samochodem lub łodzią. Letnie spacer, kamping, łowienie ryb i wyprawy pływackie ustępują w zimie miejsca innym atrakcjom - łowieniu ryb pod lodem, wycieczkom skuterami śnieżnymi i przełajowym biegom na nartach.

red. Weronika Witek



Ciąg dalszy cyklu 10 miejsc, które trzeba zobaczyć zanim przestaną istnieć. W tym numerze **Madagaskar i Dorzecze Konga**.



Świat stał się nieprzewidywalnym miejscem. Wraz z wyczerpywaniem się zasobów naturalnych Ziemi szaleje pogoda: zabójcze tornada, upały czy niespotykane zamieci. Zmiany, które zachodziły przez tysiące lat, teraz zachodzą w znacznie krótszym czasie. Więc kto wie, jak długo będziemy mogli jeszcze podziwiać niektóre z cudów natury. Zapraszamy do zapoznania się z infografikami miejsc, które w przyszłości mogą zniknąć z mapy lub na zawsze zmienią swój wygląd. W tym numerze poznajcie Madagaskar i Dorzecze Konga.





# 7. Madagaskar



niszczenie lasów

wycinanie lasów  
pod kolejne farmy,  
kłusownictwo

mniej niż 35 lat

4. największa wyspa świata

Rezerwaty zajmują tylko

5% wyspy

Ponad 80% malgaskiej  
flory i fauny nie występuje  
nigdzie indziej na świecie

To dom 20 gatunków  
lemurów

Pozostało

32 000

z pierwotnych  
193 000 km<sup>2</sup>  
lasu

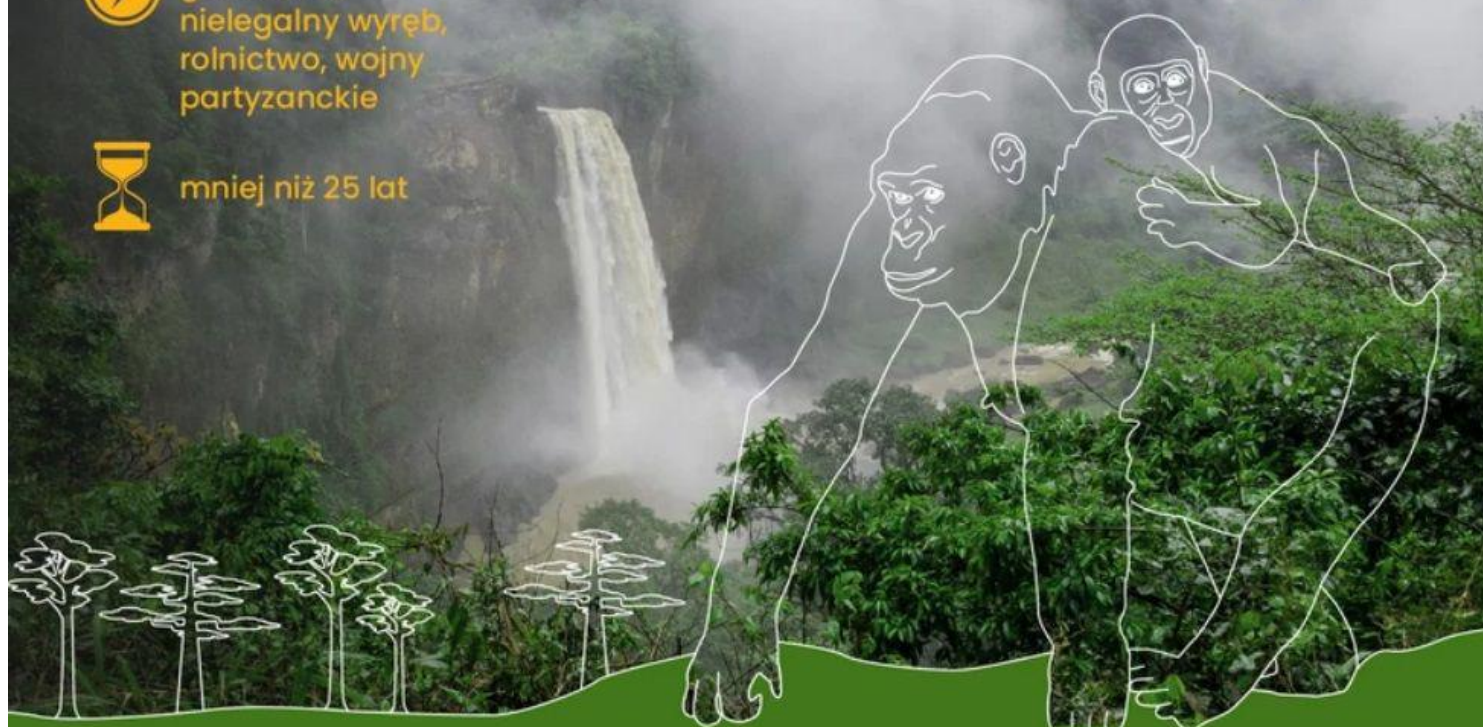
Jeśli nic nie zostanie zrobione, aby uratować czwartą co do wielkości wyspę świata, za 35 lat znikną jej lasy, a wraz z nimi ich unikalni mieszkańcy – m.in. lemury, z których słynie Madagaskar. Ekosystemy leśne są niszczone przez wycinki i palenie na potrzeby gospodarstw oraz kłusownictwo



niszczenie lasów  
tropikalnychgórnictwo,  
nielegalny wyręb,  
rolnictwo, wojny  
partyzanckie

mniej niż 25 lat

# 8. Dorzecze Konga



2. (po Amazonii)  
największy na świecie  
las deszczowy

2,1 mln km<sup>2</sup>

2/3 lasu zniknie do 2040 roku



Tropikalne lasy  
deszczowe produkują

40% światowych  
zasobów tlenu



Dorzecze rozciąga się  
na 7 krajów: Burundi,  
Rwanda, Angola, Kamerun,  
DR Kongo, Republika  
Środkowoafrykańska,  
Republika Kongo



Każdego roku jest  
degradowanych ponad

40 tys. km<sup>2</sup> lasu

Według ONZ nawet dwie trzecie najcenniejszych i unikatowych roślin i dzikich zwierząt może zostać utraconych do 2040 r., chyba że zostaną podjęte skuteczniejsze środki w celu ich ochrony. Każdego roku 10 milionów akrów lasów jest degradowanych z powodu wydobywania, nielegalnego wyrębu, rolnictwa i wojny partyzanckiej





Bonjour ZSGH" poszukuje kreatywnych redaktorów do tworzenia ambitnej gazety. Praca ta wymaga sporo pracy i zgranej załogi. Skontaktuj się z nami i dołącz do naszego zespołu!

[redakcja.bonjour@zsg.net.pl](mailto:redakcja.bonjour@zsg.net.pl)

**Masz temat?**

**Napisz do nas!**

[redakcja.bonjour@zsg.net.pl](mailto:redakcja.bonjour@zsg.net.pl)

Zespół redakcyjny Bonjour ZSGH: Tomasz Wyleżałek; Wiktoria Soballa;  
Jakub Karasek i Witek Weronika

Pod opieką: mgr Anny Halamy; mgr Krzysztofa Broła