



Bonjour ZSGH

www.zsgh.bytom.pl

Wydanie IV/XVI/2021/2022

Gazetka szkolna z wiadomości
ze świata turystyki i hotelarstwa

Sylwestrowy
dodatek-
przekąski na
imprezy str.5



Poznaj najlepszych turystycznych bloggerów Polski



Zakończyła się czwarta edycja Turystycznych Mistrzostw Bloggerów organizowana przez Polską Organizację Turystyczną. Uczestnicy konkursu rywalizowali ze sobą przez ponad dwa miesiące.

Celem projektu jest stworzenie materiałów, które mają inspirować turystów organizujących samodzielnie wypoczynek w Polsce. Do konkursu przystąpiło prawie 60 blogerów z całej Polski. Na pierwszym etapie jury wybrało najlepszą szesnastkę – każdy z uczestników reprezentował inne województwo. We współpracy z ROT-ami twórcy opracowali scenariusze publikacji i ruszyli w trasę.

W tegorocznej edycji wygrali Justyna i Krystian Zając z Dolnego Śląska, autorzy bloga hasajacezajace.com, drugie miejsce zajęła Małgorzata Girek-Bąk (voyagerka.com) reprezentująca województwo łódzkie, a trzecie Angelika i Mateusz Grzegorzek z mynaszlaku.pl promujący region świętokrzyski.

Zorganizowany wypoczynek coraz bardziej popularny wśród Polaków

Z informacji ujawnionych przez Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny wynika, że w III kwartale 2021 r. o milion Polaków więcej skorzystało ze organizowanych wyjazdów turystycznych niż w III kwartale 2020 r. Liczba ta jest jednocześnie o 330 tys. mniejsza niż analogicznym okresie roku 2019.

W pierwszych trzech kwartałach tego roku organizatorzy turystyki zawarli w sumie 692,9 tys. umów na wyjazdy dla 1,86 mln podróżnych. W tym samym okresie rok wcześniej zawarto 339,7 tys. umów dla 856,3 tys. osób, natomiast w 2019 r.: 797 tys. umów obejmujących 2,19 mln podróżnych.

Coraz więcej Polaków kupuje wakacje w przedsprzedaży



Z analiz ekspertów wynika, że zainteresowanie wyjazdami na przyszły sezon rośnie z tygodnia na tydzień. W połowie listopada ponad 40 proc. sprzedaży przypadło na wyjazdy, które odbędą się od końca kwietnia do końca października 2022. W Top 3 najpopularniejszych kierunków znajdują się Turcja, Grecja i Egipt.

Analiza cen w przedsprzedaży za wycieczki do poszczególnych destynacji pozwoliła oszacować, że kupując już teraz wakacje w Grecji turyści zapłacą za nie średnio 3 proc. mniej niż płacili za wycieczki do Grecji nabywane w podobnym okresie 1 – 2 lata wcześniej. Z kolei w przedsprzedaży za przyszłoroczne wakacje za wycieczkę do Bułgarii, Chorwacji i Tunezji zapłacimy tyle samo co przed rokiem.

Jak zerwać z odkładaniem wszystkiego na później, czyli w końcu spełnić swoje postanowienia noworoczne?



Początek stycznia. Planujemy, że nagle z dnia na dzień zmieniamy swoje życie o 180 stopni. Chcemy ulepszyć wszystko na raz. Po czasie okazuje się że nasze postanowienia utrzymaliśmy tylko tydzień i znów wszystko wróciło do starej rzeczywistości. W tym roku może być inaczej. Zobacz, co nieraz pogarsza sytuację i co możesz zrobić, żeby uporać się z problemem zwanym prokrastynacją.

Wydaje ci się, że jakieś zadanie cię przerasta

Niektóre zadania są tak przytłaczające, że najłatwiej jest je po prostu odłożyć. Oto kilka lepszych pomysłów: Podziel zadanie na mniejsze etapy. „Nawet jeśli mam sporo zaległości i próbuję je nadgonić, to zajmuję się tylko jedną rzeczą naraz” – wyjaśnia Melissa.

* **Zacznij od razu.** „Zabierz się do dzieła zaraz po otrzymaniu zadania – nawet gdyby oznaczało to tylko zapisanie go w kalendarzu lub zanotowanie kilku rozwiązań, które mogłyby ci wylecieć z głowy” (Vera).

* **Poproś o pomoc.** To, co jest dla ciebie wyzwaniem, może nie być obce twoim rodzicom lub nauczycielom. Skorzystaj z ich doświadczenia. Niewykluczone, że pomogą ci uporządkować pomysły i wszystko rozplanować.

Wskazówka: „Ułóż sobie plan. Oczywiście trzymanie się go wymaga potem zorganizowania i determinacji, ale to działa – wszystko jest zrobione na czas” (Abbey).

Brakuje ci motywacji

Prawie każde zadanie ma jakieś nieprzyjemne lub nudne aspekty. Co więc zrobić, jeśli właśnie musisz zająć się czymś, co ci zupełnie nie leży?

- **Pomyśl, dlaczego warto jak najszybciej się z tym uporać.** Na przykład wyobraź sobie, jak świetnie się poczujesz, gdy będziesz mieć wszystko za sobą. „Kocham to uczucie, kiedy zdążę z czymś na czas albo nawet jestem do przodu i wreszcie mogę się zrelaksować” – mówi Amy.

- **Myśl o tym, co będzie, jak zavalisz.** Opóźnienia tylko pogłębiają twój stres i odbiorą ci szanse powodzenia.

- **Wyznacz sobie krótszy termin.** Alicia dzieli się swoją strategią: „Zakładam sobie, że muszę to skończyć dzień – dwa przed faktycznym terminem. Potem mogę się temu jeszcze raz przyjrzeć i mam trochę czasu w zapasie”.

Wskazówka: „Wszystko sprowadza się do nastawienia. Postanów sobie wywiązać się z zadania, choćby nie wiem co. Z doświadczenia wiem, że potem sprawy układają się jak należy” (Alexis).

Masz już i tak zbyt dużo na głowie

Ludzie często zarzucają mi, że wszystko odkładam na później”, żali się Nathan, „ale to niesprawiedliwe! Ja po prostu mam huk roboty!” Jeśli podpisujesz się pod tą wypowiedzią, wypróbuj poniższe wskazówki.

- **Zacznij od rzeczy prostszych.** „Kiedyś usłyszałam radę, że jeśli coś zajmuje mniej niż pięć minut, powinnam zrobić to na poczekaniu” – opowiada Amber. „Chodzi o takie czynności, jak sprzątanie, odwieszenie rzeczy do szafy, umycie naczyń czy zatelefonowanie”.

Czy masz wrażenie, że wprowadzenie tych rad byłoby zbyt uciążliwe? Pomyśl: jeśli układasz plan działania, ty rządysz czasem, a nie czas tobą. To z kolei redukuje stres. „Kiedy mam plan, jestem spokojniejsza i łatwiej mi patrzeć na sprawy z właściwej perspektywy” – zwierza się Kelly.

- **Eliminuj „rozpraszacze”.** „Gdy mam coś ważnego do zrobienia, informuję o tym wszystkich w domu” – opowiada Jennifer. „Mówię, że jeśli w najbliższym czasie ktoś będzie ode mnie czegoś potrzebować, niech powie o tym od razu, zanim wciągnę się w pracę. Potem wyłączam też telefon i powiadomienia o nowej poczcie”.

Wskazówka: „Nic samo się nie zrobi. Zamiast odwlekać i ciągle mieć to na głowie, po prostu to zrób. Wtedy przez resztę dnia będziesz mieć spokój” (Jordan)



Niezależnie czy zbliżają się Andrzejkę, Sylwester, urodziny, imieniny czy po prostu szykuje się zwykła domówka warto poświęcić chwilę czasu na przygotowanie przekąsek imprezowych. Oczywiście możesz zaserwować w ostateczności zwykłe paluszki i chipsy, jednak jeżeli spodziewasz się większej ilości gości to polecamy przejrzeć sprawdzone przekąski na Sylwestra.

- Tortilla zawijana z szynką i serem

Tortilla zawijana to genialna przekąska imprezowa, której największą zaletą jest jej czas przygotowania. Wystarczy dwie minuty i roladki z tortilli są już gotowe.

- Guacamole

Guacamole to meksykański hit, uwielbiany przez miliony na całym świecie. Do zrobienia w 5 min., tylko musisz kupić dobre awokado – najlepiej odmianę Hass. Idealnie pasuje jako dodatek do nachosów. Co ciekawe jest to najpopularniejsza przekąska w USA podczas mistrzostw Super Bowl.

- Zapiekane bagietki z szynką i serem

Kolejna przekąska do zrobienia na szybko. Bagietkę kroimy na równe kawałeczki, smarujemy pesto, nakładamy szynkę, mozzarellę, drobno posiekaną paprykę i posypujemy ziołami prowansalskimi. To wszystko do piekarnika i gotowe!

- Quesadilla z kurczakiem

Popularne meksykańskie danie Quesadilla to nic innego jak podsmażone placki tortilli z mięsno-warzywnym farszem w środku. Dodałam do niej kurczaka, paprykę czerwoną, oliwki, kukurydzę, a farsz z tortillą złączyłam za pomocą startego sera mozzarella.



Traditions Suisses



Zimowe wędrówki kulinarne po Szwajcarii

Szwajcaria, Konfederacja Szwajcarska – państwo federacyjne w Europie Zachodniej. Jest jednym z niewielu państw, w których obowiązują szeroko stosowane formy demokracji bezpośredniej. Szwajcaria od kongresu wiedeńskiego w 1815 roku jest państwem neutralnym. Do Organizacji Narodów Zjednoczonych przystąpiła dopiero 10 września 2002r.

Kuchnia szwajcarska podróżuje po każdym stadium smaków od serów po czekolady. Każdy znajdzie tam coś dla siebie!

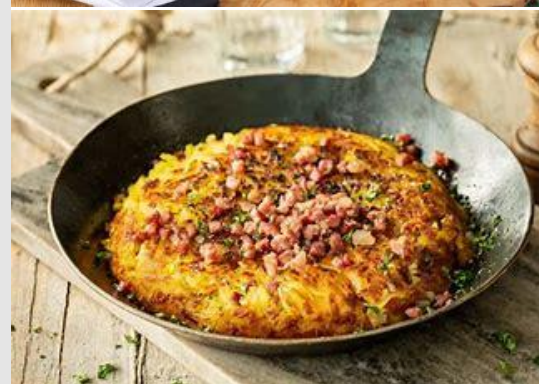
Fondue – potrawa, której głównym składnikiem jest ser podgrzewany w specjalnym garnku na palniku. Mieszanka rozpuszczonego sera, białego wina i przypraw służy do zamaczania w niej kawałków pieczywa, ziemniaków lub mięsa. Do przytrzymania tych składników służy specjalny dwuzębny widelec, a garnek, w którym przygotowywany jest ser powinien być ceramiczny. Jest to praktyczna potrawa często podawana na zimowych spotkaniach towarzyskich, gdyż nie trzeba jej wcześniej przygotowywać. Istnieją też inne odmiany fondue np. winne lub czekoladowe.

Rösti – cienki placek przyrządzony z posiekanych, ugotowanych lub surowych ziemniaków podgrzewanych na maśle. Idealne Rösti powinno być złotobrązowe i chrupiące. Podawać można je z kawałkami bekonu, cebulą lub serem. To danie uważane jest przez wielu za narodową potrawę Szwajcarów.

Vermicelles – rodzaj szwajcarskiego deseru, który przygotowuje się z musu kasztanowego. Wyglądem przypomina on ugotowany i ułożony makaron spaghetti. Może być dodatkiem do potrawy lub stanowić osobne danie. Vermicelles można zatem podawać z lodami czy dekorować nim ciasto. Powszechnie znana jest także wersja z bitą śmietaną.

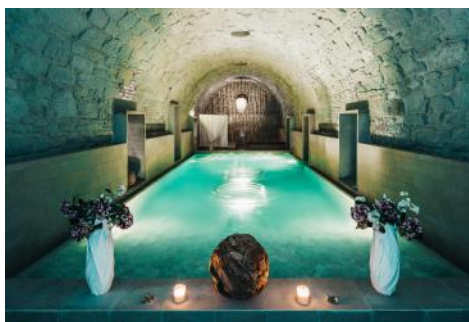
Wielbiciele jedzą je także bez niczego lub w formie torciku na bazie tegoż puree.

Elmer Citro - Zamknięta w butelce woda źródłana z sokiem cytrynowym. Produkuje się ją w kantonie Glarus i jest jednym ze standardowych produktów tego regionu. Na rynku znajduje się od 1927 r. W jej składzie nie ma środków konserwujących ani stabilizatorów. W smaku przypomina ona orzeźwiającą lemoniadę. Istnieje również zwykła woda mineralna o nazwie Elmer.



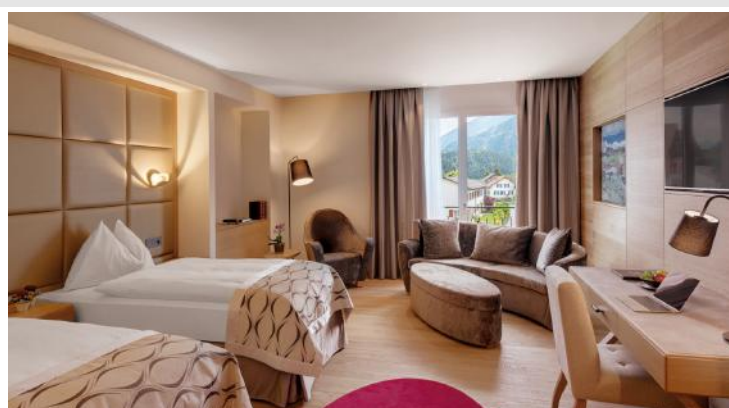
B2 Boutique Hotel Zürich

Obiekt B2 Boutique Hotel Zürich usytuowany jest obok centrum Zurychu. Oferuje on stylowe, klimatyzowane pokoje mieszczące się w budynku dawnego browaru. Za dodatkową opłatą w hotelowym centrum odnowy biologicznej Goście mogą korzystać z rozmaitych basenów i łaźni parowej. Wszystkie pokoje wyposażone są w telewizor z płaskim ekranem i dostępem do kanałów satelitarnych. W każdym z nich znajduje się również łazienka ze szlafrokiem, kapciami oraz prysznicem lub wanną. Cena zakwaterowania obejmuje korzystanie z minibaru. Na terenie całego obiektu można bezpłatnie korzystać z WiFi. Ten hotel butikowy dysponuje prywatną biblioteką z 33 000 książek. W salonie próbować można szwajcarskich przekąsek i serów, a także rozmaitych win. Na dobry początek dnia w hotelu serwowane jest świeżo przygotowywane śniadanie. Pozostałe udogodnienia w obiekcie B2 Boutique Hotel Zürich obejmują windę oraz przechowalnię bagażu.

**Hotel Alte Post Bonaduz**

Hotel Alte Post Bonaduz został zbudowany w 1893 roku i jest prowadzony przez tę samą rodzinę od 4 pokoleń. W 2015 i 2016 roku budynek został wyremontowany. Obiekt jest położony w centrum miejscowości Bonaduz, przy wejściu do słynnego kanionu Ruinaulta. Na miejscu Goście mogą bezpłatnie korzystać z WiFi. W obiekcie działa restauracja. Obiekt zapewnia też zamknięty garaż dla rowerów i motocykli.

Wszystkie pokoje wyposażone są w stylowe designerskie meble i telewizor HD z płaskim ekranem. Restauracja serwuje dania kuchni szwajcarskiej i z regionu Gryzonii, które przygotowywane są z produktów regionalnych, a także sezonowe specjały, takie jak szparagi, grzyby i dania z dziczyzny. Hotel Alte Post Bonaduz jest oddalony o 10 km od miasta Chur i o 12 km od ośrodka narciarskiego Flims/Laax/Falera. Odległość od wąwozu Viamala wynosi 18 km.



Podróże małe i duże to dział poświęcony propozycjom krótkich wycieczek 1-2 dniowych w okoliczne miejsca. Tym razem przedstawiamy dalsze kierunki, które można odbyć za niewielkie pieniądze podróżując samolotem.

Lokalizacja: Zurych, Szwajcaria

Cena lotu w jedną stronę na dzień 15.12: 300zł/os.

Termin: styczeń

Nocleg: od 167zł/ za dobę

Zurych to miasto, położone w północnej Szwajcarii nad Jeziorem Zuryskim oraz dwiema rzekami: Limmat i Sihl. Dodatkowo, otoczone jest alpejskimi szczytami, oferuje naprawdę wspaniałe widoki.

Ale Zurych to przede wszystkim moc atrakcji. W mieście działa aż 50 muzeów oraz 100 najróżniejszych galerii. Zurych posiada także klimatyczną, idealną na spacer starówkę. Jednak najwięcej osób spotkasz na Bahnhofstrasse - słynnej, handlowej ulicy, gdzie znajdziesz mnóstwo sklepów oferujących światowe marki.



Co warto zobaczyć?

- Szwajcarskie Muzeum Narodowe
- Kościół Sankt Peterskirche- najstarsza świątynia w Zurychu z największą tarczą zegarową w Europie.
- Mascotte- najstarszy klub w mieście
- Sechseläutenplatz
- Bahnhofstrasse
- Uetliberg
- Jezioro Zuryckie



Jak zwiedzać Zurych?

Ogromny plus Zurychu to darmowe wypożyczalnie rowerów. Warto odpuścić sobie komunikację miejską i wypożyczyć rower na cały dzień za 0 CHF. Wystarczy paszport lub dowód i kaucja w wysokości 20 CHF/EUR, którą odzyskacie po oddaniu maszyny.

Miesiąc grudzień w naszej szkole obfitował w wiele ciekawych wydarzeń oraz akcji charytatywnych. Związane one były głównie z tematyką mikołajkową oraz świąteczną. Jak co roku nasza szkoła angażuje się w pomoc najbardziej potrzebującym aby im również sprawić radość w ten świąteczny czas.

6 grudnia do naszej szkoły przybył Mikołaj, który wszystkie grzeczne dzieci obdarował słodkościami umilając tym samym lekcje uczniom.



Jak co roku 7 grudnia w naszej szkole obchodzimy Dzień Kultury Śląskiej. Śląsk jest naszą małą ojczyzną a w naszych domach w dalszym ciągu żywe są śląskie tradycje. W tym dniu mieliśmy okazję posłuchać o tradycjach śląskich oraz pomaszkecić w śląskiej gospodzie.



Wdzięczność dla pracy medyków w tym trudnym czasie okazała klasa 1T wraz z wychowawcą Panią Justyną Komudą oraz Dyrektorem szkoły, Panem Witoldem

Sbirendą organizując akcję „Moc pierników dla Medyków”. Podczas swoich zajęć praktycznych uczniowie upiekli pierniki, które potem przekazali na ręce Dyrektora Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu.

Klasa 1U zorganizowała akcję charytatywną na rzecz Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Radzionkowie. Z powodzeniem zebraliśmy karmę, przekąski, ciepłe koce, kołdry, kuwety, miski i zabawki co z pewnością ułatwi Towarzystwu opiekę nad podopiecznymi.



Klasa 3H1 też okazała wielkie serce skierowane dla Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Miechowicach przekazując im podarunki dla zwierzaków.





Pomoc również niosła klasa 1T organizując akcję na rzecz Domu Dziecka nr 1 w Bytomiu. Tym razem zbierano słodycze, które uczniowie tej klasy osobiście przekazali wychowankom Domu Dziecka.



Korzystając z ostatnich dni w roku uczniowie naszej szkoły wyjechali na wycieczki do Warszawy oraz na Jarmark świąteczny do Wrocławia. Był to z pewnością beztroski czas spędzony na zwiedzaniu oraz integracji.

Wisienką na torcie były wigilie klasowe, gdzie każda klasa przygotowała swoje potrawy i przekąski oraz swój własny program tego dnia. W każdej klasie było ciekawie, wesoło i nastrojowo jak na wigilię klasową przystało.



I tym akcentem zakończyliśmy naukę stacjonarną w 2021 roku. W nowym roku 2022 życzymy sobie jak najmniej zmartwień i problemów a jak najwięcej radości i dużo czasu spędzonego razem.



red. Julita Soś



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@zsgch.net.pl

Masz temat?

Napisz do nas!

redakcja.bonjour@zsgch.net.pl

Zespół redakcyjny Bonjour ZSGH: Wiktoria Soballa; Tomasz Wyleżalek;
Jakub Karasek; Julita Soś

Pod opieką: mgr Anny Halamy; mgr Krzysztofa Broła