



Bonjour ZSGH

www.zsgh.bytom.pl

Wydanie VI/XVIII/2021/2022

Gazetka szkolna z wiadomości
ze świata turystyki i hotelarstwa





Chcemy jako społeczność szkolna aktywnie włączyć się w działania na rzecz Ukrainy i jej mieszkańców.

Od poniedziałku 28.02. będziemy przy wejściu do szkoły zbierali najpotrzebniejsze na ten moment rzeczy:

- środki opatrunkowe,
- nową pościel,
- koce,
- środki higieny osobistej
- długoterminową żywność.



Przyniesione rzeczy będzie można również składać w gabinecie pedagoga szkolnego.

Wszystkie zebrane dary będą na bieżąco przekazywane do Centrum Wolontariatu, utworzonego przy pl. Sobieskiego 3.

Pamiętajcie!

Wspólnie możemy więcej.

Już nie raz pokazaliśmy, że potrafimy!

#pomocUkrainie



25 1020 2313 0000 3802 0531 2709
z dopiskiem „Ambulans dla Drohobycza”

61 1560 1049 2103 0087 3558 0011
z dopiskiem „Darowizny na zabezpieczenie
pobytu uchodźców z Ukrainy”

Ulubione kierunki Polaków na tegoroczne lato bez zmian

Za podstawę do analizy posłużyły wyjazdy nabywane przez klientów z terminem realizacji między 25 kwietnia a 31 października br. Podobnie jak przed rokiem, na pierwszym miejscu znalazła się Turcja. Najwięcej, bo prawie 60 proc. klientów wybierających ten kierunek, będzie wypoczywać na Riwierze Tureckiej. Popularne jest też Wybrzeże Egejskie i Wybrzeże Likijskie.

Drugie miejsce jeśli chodzi o sprzedaż zajęła Grecja. W rankingu najczęściej wybieranych kierunków w tym kraju znalazły się Kreta, Rodos, Zakintos, Kos oraz Korfu. Łącznie odpowiadają one za 58 proc. sprzedaży wyjazdów do Grecji.

Trzecie miejsce należy do Egiptu, zaś Hurghada, Marsa Alam, Szarm el-Szejk i Taby znajdują się wśród najpopularniejszych destynacji tego kraju. Hurgada odpowiada za prawie 43 proc. wszystkich egipskich rezerwacji.

Pierwszą piątkę ulubionych kierunków zamykają Hiszpania i Tunezja.

Japonia wciąż nie dla turystów

Polepszająca się sytuacja epidemiczna w Japonii skłoniła tamtejsze władze do poluzowania z końcem lutego obostrzeń dotyczących przekraczania granic przez obcokrajowców. Wprowadzono je pod koniec listopada, kiedy na świecie pojawił się omikron.

Aby móc przekroczyć granice Japonii należy potwierdzić otrzymanie pełnego cyklu szczepień przeciw covid-19 i dawki przypominającej, także okazać negatywny wynik testu w kierunku koronawirusa. Od marca 2022 r. osoby przekraczające granice Japonii – zarówno obywatele kraju, jak i obcokrajowcy – będą poddane kwarantannie trwającej nie 7, jak obecnie, ale 3 dni. Niektóre grupy podróżnych mają być w ogóle zwolnione z tego obowiązku. Ponadto przewidywany jest wzrost dziennego limitu osób przekraczających granice kraju z obecnych 3,5 tys. do 5 tys. Zasady te dotyczą osób które przybywają do Japonii w celach pozaturystycznych, tj. edukacyjnych, służbowych czy w ramach relokacji. Póki co władze japońskie nie podają informacji o planach wpuszczania do kraju turystów.

Kolejne luzowanie obostrzeń w marcu?

W ostatnich tygodniach poprawia się sytuacja epidemiczna na świecie, kolejne kraje znoszą więc restrykcje, np. dotyczące przekraczania granic. W połowie lutego polskie władze wprowadziły modyfikacje w przypadku kwarantanny dla osób przyjeżdżających z zagranicy, skróciły też czas izolacji i kwarantanny. Minister zdrowia, Adam Niedzielski, zapytany podczas czwartkowego wywiadu dla TVN24 o dalsze luzowanie obostrzeń zapowiedział, że jeśli w następnych tygodniach liczba zakażeń spadnie do 10 tys., to w marcu br. „będzie rekomendował zniesienie obostrzeń”. Uściślił, że chodzić będzie m.in. o znoszenie limitów dotyczących osób niezaszczepionych, te nie są bowiem "aż tak bardzo przestrzegane". Wspomniał też o znoszeniu obowiązku noszenia maseczek. Zaznaczył przy tym, że obostrzenia będą likwidowane etapowo, nie jednocześnie. Minister wyjaśnił, że luzowanie obostrzeń będzie możliwe, ponieważ Polska nabyła już odporność zbiorową - 80 proc. społeczeństwa jest uodpornionych, ponieważ przeszło chorobę lub poddało się szczepieniom

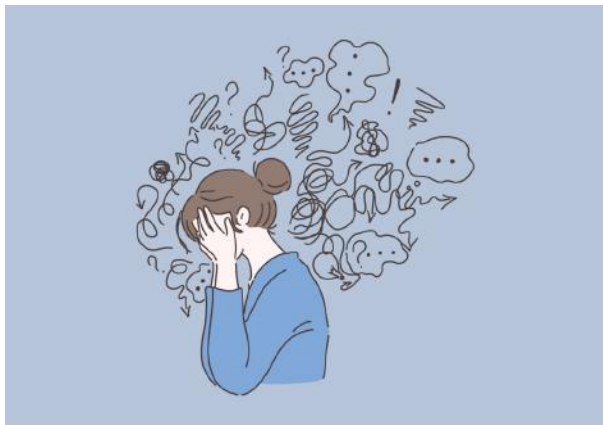
Jak uniknąć wypalenia?

Dlaczego tak się dzieje?

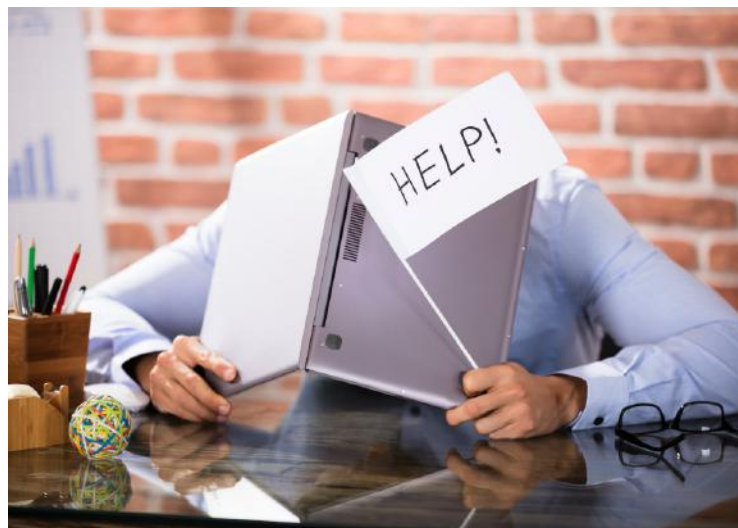
Przeciążenie. Młoda kobieta o imieniu Julie mówi: „Cały czas się nam powtarza, że we wszystkim powinniśmy być lepsi, że mamy sobie stawiać poprzeczkę coraz wyżej i ciągle poprawiać wyniki. Trudno wytrzymać taką presję!”.

Technika. Dzięki smartfonom, tabletom i innym urządzeniom jesteśmy dostępni 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Może to wywoływać stres, a na dłuższą metę prowadzić do wypalenia.

Brak snu. Młoda kobieta o imieniu Miranda mówi: „Dla wielu młodych to błędne koło – szkoła, praca, rozrywka – żeby to wszystko pogodzić, muszą wstawać wcześniej i chodzić spać późno”. Kiedy taki stan się przedłuża, często prowadzi to do wypalenia.



„Pewnego razu zdałam sobie sprawę, że z powodu wielu zajęć, które miałam do wykonania, nie jadłam przez cały dzień. Przekonałam się, że nie warto przyjmować wszystkich zadań – a już na pewno nie kosztem zdrowia” (Ashley). Jeśli się forsujesz, możesz mieć wrażenie, że jesteś silny jak lew – przynajmniej przez jakiś czas. Ale wypalenie może mieć fatalny wpływ na twoje zdrowie.



Co mówią twoi rówieśnicy?

„Ogromnie mi pomaga robienie planu zajęć na tydzień. Bez tego wcześniej często się zgadzałem na wiele rzeczy, których tak naprawdę nie dawałem rady ogarnąć. Potem się stresowałem i nie byłem w stanie za wiele zrobić” (Waylon). Może ci się wydawać, że musisz przyjmować każde zaproszenie, bo inaczej nie będziesz szczęśliwy. Ale przekonałam się, że jest odwrotnie. Jesteś szczęśliwszy i mniej zmęczony, kiedy masz dość czasu, żeby się odprężyć” (Kara).

Co możesz zrobić?

Naucz się mówić „nie”. Skromni ludzie znają swoje możliwości i nie biorą na siebie więcej, niż są w stanie udźwignąć.

- „Najszybciej wypali się ten, kto nie umie powiedzieć ‚nie’, kto przyjmuje każde zaproponowane zadanie. To brak skromności. I prędzej czy później prowadzi do wypalenia” (Jordan).

- Wypoczywaj. Sen jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, ale większość nastolatków nie śpi tyle, ile powinna, czyli od 8 do 10 godzin.
- „Kiedy mój plan zajęć był najbardziej napięty, nie dosypiałam. Ale czasami ta dodatkowa godzina snu to było to, czego potrzebowałam, żeby na drugi dzień zwiększyć wydajność i mieć lepszy nastrój” (Brooklyn).
- Bądź zorganizowany. Dobre zarządzanie swoim czasem i zadaniami to cenna umiejętność, która będzie przydatna przez całe życie.
- „Dużo stresu, który sami generujemy, można by uniknąć dzięki używaniu kalendarza. Kiedy widzisz swój plan zajęć, łatwiej ci zdecydować, co zmienić, żeby za mocno się nie obciążać” (Vanessa).

Dnia 23 Lutego obchodzony był Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Z tej okazji poniżej znajduje się Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej.

Jeśli chorujesz na depresję, w kontrolowaniu twoich myśli i uczuć przydatne może się okazać stworzenie tak zwanej apteczki pierwszej pomocy emocjonalnej. Można ją wyposażyć pod kątem własnych potrzeb. Oto kilka podpowiedzi.

- Numery telefonów osób, do których możesz zadzwonić, kiedy gorzej się czujesz
- Ulubione piosenki, które pozytywnie cię nastrajają
- Inspirujące myśli i zachęcające artykuły
- Pamiątki przypominające ci o ludziach, którzy cię kochają
- Pamiętnik z twoimi pozytywnymi myślami i przeżyciami

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED DEPRESJĄ?



NIE WOLNO
TLUMIĆ SWOICH
UCZUĆ



SPOTYKAĆ
SIĘ Z LUDŹMI



NIE WOLNO SAMOTNIE
SPĘDZAĆ WIECZORÓW
NA ROZMYŚLANIACH



PRAWIDŁOWO
SIĘ ODŻYWIĄĆ



**POZYTYWNE
MYŚLENIE
RÓWNIEŻ
CHRONI
PRZED
DEPRESJĄ!**

Traditions d'Angleterre



Anglia – kraj stanowiący część Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej. W przeszłości był niezależnym królestwem. Ma granice lądowe z Walią na zachodzie i Szkocją na północy. Kraj jest oblewany przez Morze Celtyckie i Morze Irlandzkie.

Dania które codziennie znajdują się na angielskim stole są powszechnie znane jednak warto je sobie przypomnieć:

- Pierwszy posiłek na Wyspach Brytyjskich nie należy do małych na Twoim talerzu, gdy rano zawitasz do angielskiej restauracji znajdzie się m.in. sadzone jajko, smażone kiełbaski, boczek, fasolka, smażone pieczarki

- Beef Wellington – wykwintność w pełnym wydaniu. Jest to pieczona polędwica wołowa otoczona grzybami lub pasztetem i owinięta w ciasto francuskie. Szefowie kuchni serwują ją delikatnie surową. Doskonale komponuje się z pieczarkami i pieczonymi ziemniakami.

- Black pudding – mogłoby się wydawać, że to deser. Nic bardziej mylnego. Dania angielskie potrafią zaskakiwać. Black pudding to angielska kaszanka z podrobów i krwi.

- Victoria sponge cake – krążą pogłoski, że kiedyś było to ulubione ciasto królowej Wiktorii i to jej zawdzięcza swoją nazwę. Deser może niezbyt wyszukany, ale smaczny. Składa się na niego biszkopt posmarowany dżemem truskawkowym i przekładany ubitą śmietaną z cukrem pudrem. Za dekorację odpowiadają świeże owoce – truskawki.

- Apple pie – zapiekana tarta z jabłkami. Jej znakiem rozpoznawczym jest kratka z ciasta, która przykrywa słodkie nadzienie. Anglicy podają ją z bitą śmietaną, lodami lub tradycyjną polewą custard przypominającą budyń.



Clayton Hotel Manchester City Centre usytuowany jest w miejscowości Manchester i oferuje centrum fitness, bar oraz widok na miasto. Odległość ważnych miejsc od obiektu: Ulica Canal Street – 200 m. Do dyspozycji Gości przygotowano takie udogodnienia, jak restauracja, całodobowa recepcja, obsługa pokoju oraz bezpłatne WiFi we wszystkich pomieszczeniach. Oferta hotelu obejmuje pokoje rodzinne. Obiekt oddaje do dyspozycji Gości klimatyzowane pokoje wyposażone w biurko, czajnik, sejf oraz telewizor z płaskim ekranem. W każdym pokoju zapewniono też prywatną łazienkę z prysznicem. W każdym pokoju w obiekcie zapewniono pościel i ręczniki. W obiekcie serwowane jest śniadanie w formie bufetu. W pobliżu obiektu Clayton Hotel Manchester City Centre znajdują się liczne atrakcje, takie jak Manchester Central Library, Teatr The Palace Theatre i Albert Square. Najbliższe lotnisko, Lotnisko Manchester, znajduje się 13 km od obiektu Clayton Hotel Manchester City Centre.



Hart Shoreditch Hotel London, Curio Collection by Hilton usytuowany jest w miejscowości Londyn i oferuje centrum fitness oraz bar. Odległość ważnych miejsc od obiektu: Targ Brick Lane Market – 1,1 km, Punkt widokowy Sky Garden – 2 km. Do dyspozycji Gości przygotowano takie udogodnienia, jak restauracja, całodobowa recepcja, obsługa pokoju oraz bezpłatne WiFi we wszystkich pomieszczeniach. Oferta hotelu obejmuje pokoje rodzinne. Obiekt oddaje do dyspozycji Gości klimatyzowane pokoje wyposażone w szafę, czajnik, minibar, sejf oraz telewizor z płaskim ekranem. W każdym pokoju zapewniono też prywatną łazienkę z prysznicem. W każdym pokoju w obiekcie zapewniono pościel i ręczniki. Codziennie na miejscu serwowane jest śniadanie kontynentalne. Odległość ważnych miejsc od obiektu: Twierdza Tower of London – 2,6 km, Katedra św. Pawła – 2,7 km. Najbliższe lotnisko, Lotnisko Londyn City, znajduje się 11 km od obiektu Hart Shoreditch Hotel London.



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.

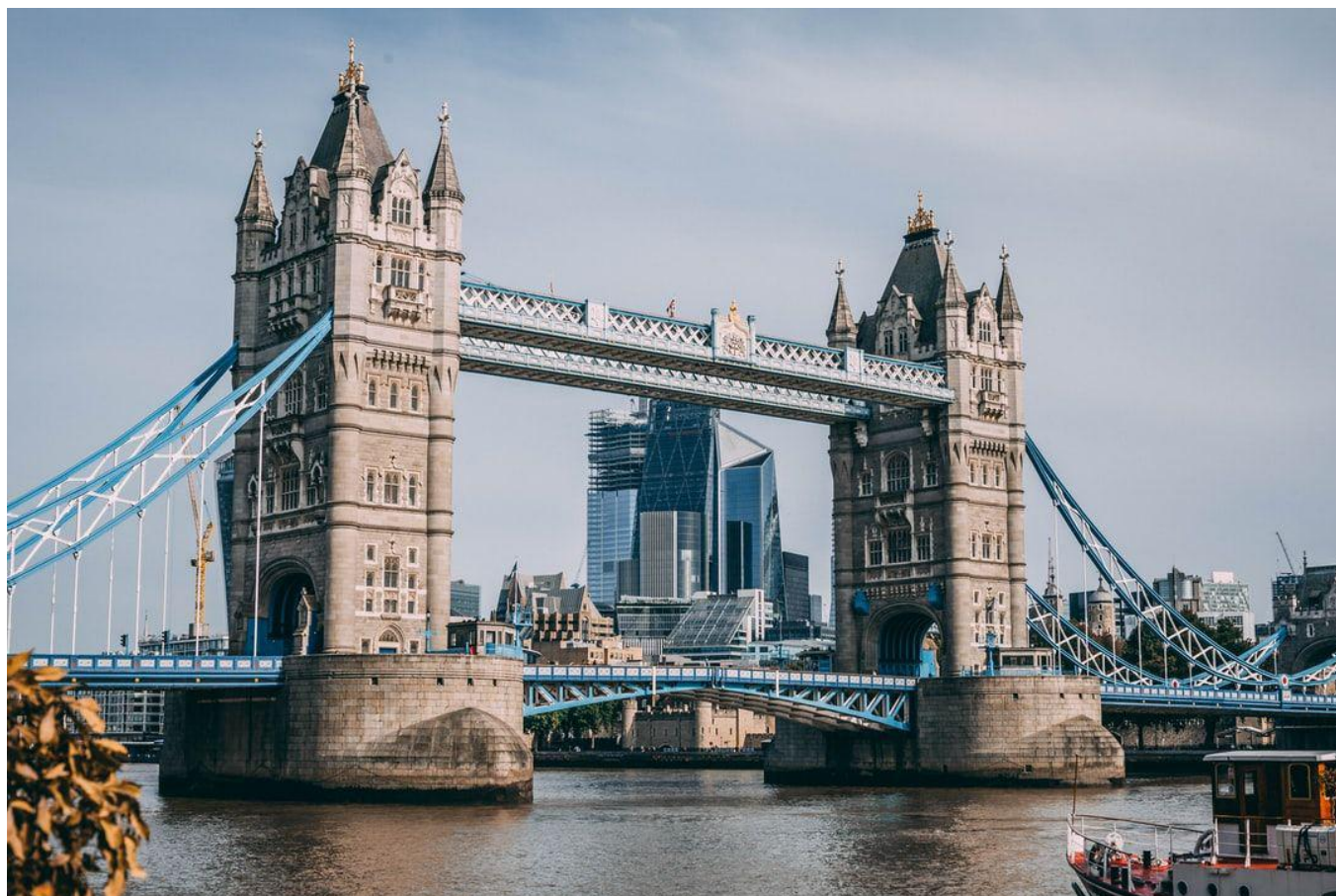
Lokalizacja: Londyn, Anglia

Cena lotu w jedną stronę na dzień 18.02: 92zł/ osoba

Termin: marzec

Nocleg: od 64zł/ za dobę

Londyn, stolica i największe miasto w Anglii oraz w Wielkiej Brytanii. Przez wielu uważane za kulturalne i rozrywkowe centrum Europy. Samo miasto jest swoistym międzynarodowym tygłem. Znajdziemy tu każdą możliwą kuchnię i zaobserwujemy chyba każdą istniejącą kulturę. Historia miasta sięga czasów prehistorycznych. Swoją osadę mieli tu również Rzymianie. Londyn jest jednym z niewielu miast, które naprawdę żyją całą dobę. Nieważne o której godzinie znajdziemy się w centrum miasta, dookoła nas będzie głośno i gwarno. Warto pokręcić się wieczorem i zobaczyć miasto właśnie z tej strony.



Co warto zobaczyć?

- Tower Bridge
- Twierdza Tower
- Pałac Buckingham
- Muzeum Brytyjskie
- Muzeum historii naturalnej
- London Eye
- Opactwo Westminsterskie i Big Ben
- Katedra św. Pawła
- Oxford Street

**Jak zwiedzać Londyn?**

Najprzyjemniejszym sposobem zwiedzania Londynu jest połączenie intensywnych spacerów z korzystaniem z komunikacji publicznej do przemieszczania się do bardziej oddalonych atrakcji. Większa część historycznego Londynu bez problemu dostępna jest pieszo, chociaż niektóre z atrakcji będą wymagały dojazdu.



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 Wyleżałek;
Jakub Karasek;

Pod opieką: mgr Anny Halamy; mgr Krzysztofa Broła