



Bonjour ZSGH

www.zsgh.bytom.pl

Wydanie I/XXIX/2023/2024

Gazetka szkolna z wiadomości
ze świata turystyki i hotelarstwa



POZNAJ ŚWIAT



Łódzka Organizacja Turystyczna zaprasza na spacer



Łódzka Organizacja Turystyczna zaprasza turystów i mieszkańców do wzięcia udziału w spacerach z przewodnikami po Łodzi i oprowadzaniach po łódzkich atrakcjach i zabytkach. Jak przekonuje stowarzyszenie, to znakomita okazja do poznania miasta i jego historii. Co najważniejsze - z różnych perspektyw. Każdy spacer będzie miał bowiem inny temat przewodni. Będzie zwiedzanie szlakiem Łodzi Miasta Filmu UNESCO; spacer po zrewitalizowanym mieście; wycieczka śladami modernizmu; śladami włości rodziny Poznańskich, także wizyta w Ogródzie Botanicznym.

Kair wyrasta na nową destynację turystyczną

Coraz więcej linii lotniczych uruchamia bezpośrednie połączenia do Kairu. Miasto kusi turystów spragnionych kultury Egiptu, głównie jego antycznej historii. Jednym z powodów większego zainteresowania przewoźników jest z pewnością planowane na ten rok otwarcie Wielkiego Muzeum Egipskiego w Gizie. Z Polski do Kairu polecieć można LOT-em, ale siatka połączeń z Europy w sezonie zimowym będzie w tym roku większa niż dotychczas. Kilka tygodni temu Wizz Air ogłosił, że będzie latał do stolicy Egiptu z Londynu, później z podobną zapowiedzią na rynek wyszedł easyJet. Teraz ten ostatni przewoźnik poinformował właśnie, że uruchamia też połączenia z Berlina – do siatki kierunek wejdzie 17 grudnia. Tygodniowo obsługiwane będą dwa loty, dzięki czemu będzie można polecieć do Kairu na przedłużony weekend.



Prawie 11 mln turystów w Antalyi od początku roku. Polski rynek rośnie

10,84 mln turystów przyjechało do Antalyi od stycznia do sierpnia tego roku. To o 19,45 proc. więcej niż przed rokiem, donoszą lokalne media. Dokładniejsza analiza pokazuje, że 10,2 mln stanowili obcokrajowcy, a 625,35 tys. obywatele Turcji mieszkający za granicą. Najważniejszymi rynkami źródłowymi były Rosja (2,38 mln, +32,5 proc. rok do roku), Niemcy (2,1 mln, +17,34 proc.) i Wielka Brytania (922,56 tys., +14,58 proc.). Polska znalazła się na czwartym miejscu – w ciągu ośmiu miesięcy tego roku na Riwierę Turecką wybrało się 752,8 tys. naszych turystów, czyli o 39,2 proc. więcej niż przed rokiem. Kolejne pozycje w rankingu zajęły Holandia, Kazachstan i Rumunia. Jeśliby wziąć pod uwagę tylko wyniki dla sezonu letniego, czyli okres od kwietnia do sierpnia, podróżnych było w sumie 10,035 tys., z czego 9,5 mln stanowili obcokrajowcy.

red. Dominika Frisz

Kraków

W tym wydaniu zapraszamy Was do poznania ciekawych miejsc w Krakowie. To miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie.

Wawel

W Katedrze Królewskiej na przestrzeni wieków było wiele koronacji, pogrzebów i pochówków monarchów. Jest to trzeci kościół w tym miejscu, konsekrowany w 1364 roku. Oryginał został założony w XI wieku przez króla Bolesława I Chrobrego. Gdy oryginalna katedra spłonęła w 1305 roku zachowała się tylko krypta dlatego katedra została zastąpiona romańską budowlą w około 1140 roku.

Kościół Mariacki

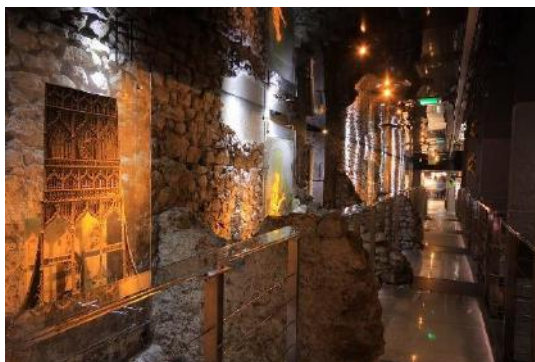
Z widokiem na Rynek Główny, ten efektowny ceglany kościół, znany po prostu jako Mariacki, zdominowany jest przez dwie wieże o różnej wysokości. Pierwszy kościół został tu zbudowany w 1220 roku, a po jego zniszczeniu w czasie najazdu tatarskiego rozpoczęto budowę bazyliki.

Podziemia Rynku w Krakowie

Wystawa w podziemiach prezentuje wykopaliska archeologiczne przeprowadzone w latach 2005-2010. Stojąc na bruku historycznego krakowskiego rynku, łatwo byłoby ominąć archeologiczną budowlę o powierzchni 4000 metrów kwadratowych i najnowocześniejszą multimedialną ekstrawagancję, która znajduje się zaledwie kilka metrów pod ziemią. Archeolodzy dotarli nawet 5 metrów pod krakowski Rynek Główny. Dzięki ich pracy znaleziono 11 000 eksponatów. Związane są z handlem solą, ołowiem i miedzią oraz starożytnym życiem codziennym Krakowa.

Smocza Jama

Wapienna jaskinia pod Wawelem. Jest to jedna z najsłynniejszych krakowskich atrakcji związanych z XIII-wieczną legendą Smoka Wawelskiego. Według opowiadań w jaskini, wchodzącej obecnie w skład kompleksu Wawelskiego Zamku, mieszkał kiedyś okrutny smok. Terroryzował miasto przez wiele miesięcy, wymagając cotygodniowych darów w postaci bydła. Jeśli mieszkańcy miasteczka nie zapewnią wymaganej liczby zwierząt, smok będzie spalać i pożreć ludzi. W 1972 roku dla upamiętnienia istoty przy wejściu do jaskini umieszczono rzeźbę Smoka Wawelskiego autorstwa Bronisława Chromego. Jaskinia ma długość 270 metrów, a zwiedzający mogą zwiedzić 81 metrów.



red. Dominika Frisz

Błękitna Laguna na Islandii



Błękitna Laguna (The Blue Lagoon) to jedno z najbardziej znanych i malowniczych miejsc w Islandii. Jest to geotermalne spa, które przyciąga turystów z całego świata. Oto krótkie informacje związane z tym miejscem: Błękitna Laguna znajduje się w okolicach miasta Grindavik na południowo-zachodnim wybrzeżu Islandii, niedaleko lotniska Keflavik. To naturalne kąpielisko termalne powstało w wyniku działalności przemysłu geotermalnego i jest otwarte przez cały rok. Woda w Błękitnej Lagunie ma niezwykle błękitny kolor, który pochodzi od zawartych w niej minerałów, w szczególności krzemionki i siarki. Temperatura wody wynosi około 37-40 stopni Celsjusza, co sprawia, że jest to idealne miejsce do relaksu i wypoczynku, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach np. podczas przerwy zimowej w szkole :D. Oprócz relaksu w gorącej wodzie, Błękitna Laguna oferuje również różnego rodzaju zabiegi spa, takie jak maseczki z błota krzemionkowego, które są korzystne dla skóry. Jest to również idealne miejsce do podziwiania piękna islandzkiej przyrody, otoczonej lawami i czarnymi skałami. Warto pamiętać, że ze względu na popularność Błękitnej Laguny, konieczna jest wcześniejsza rezerwacja, aby zagwarantować sobie dostęp. To magiczne miejsce oferuje niezapomniane doświadczenie, które łączy w sobie przyrodnicze piękno Islandii z luksusem spa. Podstawowy bilet wstępu do basenu termalnego kosztuje 5 990 ISK, czyli około 190 złotych, a czas pobytu na terenie obiektu nie jest limitowany, polecam :D



red. Maksym Borysevych

SPOSOBY NA DOBRE SAMOPOCZUCIE

1. **DBAJ O SWOJE CIAŁO** - Pomimo tego, że mamy dobre intencje i bardzo chcemy dbać o nasze ciało, dobrze się odżywiać i regularnie ćwiczyć, wielu z nas nie potrafi tych intencji zrealizować.

2. **ZRELAKSUJ SIĘ** - Od bólu głowy i zmęczenia, po zaciśnięte zęby i bóle pleców – są to objawy przeciążenia stresem znane wielu z nas. Gdy jesteś spięty lub przytłoczony, weź głęboki oddech, policz do czterech, a następnie wydychaj powietrze, licząc do siedmiu. Powtórz to samo pięć razy.

3. **ZAAKCEPTUJ SIEBIE** - W kulturze ciągłego samodoskonalenia, telewizji przepełnionej programami dotyczącymi makijażu i kosmetyków lub odchudzania – wszystkie w większości skierowane do kobiet, wiele z nas czuje, że nie jest wystarczająco piękne. Ludzie o wysokim poziomie samoakceptacji czują się zdrowsi i szczęśliwsi oraz są mniej narażeni na depresję lub zaburzenia psychiczne.

4. **STAW CZOŁA EMOCJOM** - Często nie wiemy, jak radzić sobie z emocjami ani jak je przetwarzać. Zamiast tego spędzamy czas na ich unikaniu poprzez palenie papierosów, picie kawy i alkoholu. Dobrym sposobem jest podzielenie się emocjami z przyjacielem. Wówczas możemy je szybciej przetrwać i zapobiec chorobom.

5. **RELACJE Z BLIŹNIMI** - Jakość naszych związków może mieć znaczący wpływ na nasze zdrowie, a nawet może podnieść szanse zachorowania. Uczucie samotności zwiększa trzy- lub pięciokrotnie prawdopodobieństwo zachorowania. Poczucie własnej wartości, szczególnie u kobiet, zależy od relacji z naszymi bliskimi. Jesteśmy stworzeniami społecznymi i genetycznie zaprogramowanymi, aby żyć w związkach. Wszyscy mamy potrzebę odczuwania miłości, afirmacji i bycia potrzebnym. Dlatego też tworzenie związków jest kluczowe dla naszego zdrowia. Ważna jest też jakość tych związków, a nie ilość. To oznacza, że aby stworzyć wartościowy związek, powinniśmy otwarcie wyrażać swoje emocje i odrzucić mechanizmy obronne.



red. **Monika Opara**



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@zsggh.net.pl

Masz temat?

Napisz do nas!

redakcja.bonjour@zsggh.net.pl

Zespół redakcyjny Bonjour ZSGH: Wiktoria Soballa, Monika Opara,
Dominika Frisz, Maksym Borysevych

Pod opieką: mgr Anny Halamy