

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

czerwiec 2022



MAMY TO!

PULS SZKOŁY

- 3 | „Złoty Wilk” dla projektu „StayStrong”
- 4 | Podziękowania
- 5 | Tydzień maturzystów
- 5 | Maraton maturalny
- 6 | To już jest koniec...
- 7 | Maturzyści rocznik 2022

MEDSTREFA

- 8 | Skin functions and structure
- 9 | Skin conditions
- 10 | Juvenile acne: causes, treatment, and more

TOP 5

- 11 | Wakacyjne polecanki — czyli top 5 książek, po które warto sięgnąć w wakacje

MOIM ZDANIEM...

- 13 | A na wakacje to gdzie?
- 14 | A może gdzieś dalej?

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU



Elżbieta Byczkowska
Zuzanna Felner
Sylwia Gawrońska
Jakub Głogoza
Aleksander Jasiński
Natalia Kusiak
Alicja Oleksiewicz
Jakub Wojtczak — edycja





„ZŁOTY WILK” dla projektu „STAYSTRONG” Zuzanna Felner

projekt realizowany w ramach:

zwolnieni ^z
teorii



Wraz z ukończeniem realizacji naszego projektu zostaliśmy finalistami olimpiady „Zwolnieni z teorii”. Dodatkowo po kilku tygodniach po zakończeniu projektu, otrzymaliśmy wiadomość, że otrzymaliśmy nominację do Złotego Wilka, czyli najważniejszej nagrody przyznawanej dla projektów. Dlatego też, 19 maja 2022 r. wybraliśmy się całym zespołem na Wielki Finał Olimpiady Zwolnieni z Teorii, na której odbyło się uroczyste przedstawienie nagrodzonych projektów.

Z wielką przyjemnością i dumą informujemy, że nasz projekt **STAYSTRONG** zdobył **ZŁOTEGO WILKA**, czyli

tytuł najlepszego projektu w Polsce 2022 w kategorii „Zdrowie i sport”. Naszą reakcję i cały przebieg gali możecie zobaczyć na Facebooku „Zwolnionych z Teorii” lub naszej szkoły.

Oprócz Gali Głównej, mieliśmy również okazję posłuchać inspirujących rozmów specjalnych gości:

- Michał Paca - przedsiębiorca, który czerpie satysfakcję z robienia rzeczy dla pokoleń, których nigdy nie spotka. Stoi za takimi projektami jak m.in. firmy Bioodpady.pl, Fundacji Las na Zawsze oraz programu gap year School of Life,
- Jacek Siadkowski - współtwórca Tech to the Rescue oraz Tech For Ukraine - globalnej inicjatywy, w ramach której setki firm technologicznych tworzy rozwiązania IT adresujące kryzys Ukraiński. Doceniony przez takich gigantów jak Google, które świeżo przekazało na organizację Jacka 0,5 mln dolarów,
- Rene Parker - współzałożycielka i dyrektorka RLabs, południowoafrykańskiej, wielokrotnie nagradzanej organizacji non-profit. Do tej pory ponad 200 000 osób z niezamożnych środowisk w Afryce uzyskało dzięki RLabs dostęp do nowoczesnych szkoleń i programów z nowych technologii.

Dodatkowo mogliśmy zintegrować się z całą społecznością „Zwolnionych”: tegorocznymi finalistami, osobami, które już wcześniej realizowały projekty, mentorami oraz wieloma przedstawicielami firm, z którymi mogliśmy współpracować w ramach projektu.

O zdobywcach Złotych Wilków decydują Komisja i Kapituła, w której zasiadają osobistości świata edukacji, biznesu, kultury i działalności społecznej. Spośród nominowanych projektów, Kapituła wybiera zwycięzcę w każdym temacie i formacie.



Spośród nominowanych projektów, Komisje preselekcyjne wybierają odpowiednio: 15 najlepszych projektów nominowanych w każdym temacie oraz 20 projektów nominowanych w każdym formacie. Spośród nich Kapituła wybiera zwycięzcę w każdym temacie i formacie, który otrzymuje nagrodę Złotego Wilka.

Kryteriami oceny są:

- Oryginalność pomysłu na projekt;
- Efektywność rozwiązania problemu społecznego;
- Osiągnięta zmiana społeczna (skala wpływu społecznego);
- Stopień zaangażowania zespołu projektowego.

Ponad 5000 młodych osób z całej Polski zrealizowało ponad 1000 projektów społecznych w tym roku szkolnym.



STAY STRONG

DZIĘKUJEMY!!!

PATRONOM HONOROWYM



UNIwersytet
MEDYCZNY
W ŁODZI

Patronat JM Rektora Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
prof. dr. hab. n. med. Radziszawa Kordka



KUTNO
miasto róż

PATRONOM MEDIALNYM



PATRONOM MERYTORYCZNYM



Niepubliczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
w Kutnie W. Justyńska



SPONSOROM



Polfarmex S.A.





TYDZIEŃ MATURZYSTÓW

Na kilka dni przed maturą, najważniejszym egzaminem, nasze koleżanki i koledzy z klasy III A chcieli odreagować. Zawsze ubrani adekwatnie do sytuacji, w te dni zaskoczyli nas swoim wyglądem.



MARATON MATURALNY

W środę, 4 maja 2022 r., nasi absolwenci rozpoczęli zmagania maturalne. Zestresowani, ale dobrze przygotowani zasiedli w ławkach i zaczęli.... i tak do 16 maja: język polski, język angielski, język niemiecki, matematyka, biologia i chemia.... UFF, a teraz najdłuższe wakacje.



TO JEST JUŻ KONIEC...

W piątek, 29 kwietnia 2022 roku, nasi koledzy z klasy III A otrzymali świadectwa ukończenia szkoły. W uroczystości wzięli udział wszyscy uczniowie naszej szkoły, nauczyciele, rodzice absolwentów oraz przedstawiciele organu prowadzącego – Fundacji Rodziny Wośko. Ze wzruszeniem wysłuchaliśmy przemówienia dyrektora szkoły, pani Anny Pietrzak, która podsumowała trzy lata obecności naszych koleżanek i kolegów w ALO – ich sukcesy oraz zaangażowanie.

Słowa podziękowania dla dyrekcji, nauczycieli oraz organu prowadzącego skierowała również mama Daniela, pani Joanna Krysiak, która powiedziała: *„Dziękujemy, że przez te lata utwierdziliście nas w przekonaniu, że wybór szkoły okazał się słuszną decyzją. Szkoła była dla naszych dzieci drugim domem i nie tylko dlatego, że spędzali tutaj większość dnia, ale przede wszystkim dlatego, że panowała tutaj niesamowita atmosfera.”* W piękny sposób zwróciła się również do uczniów klasy III A: *Mamy poczucie, że dojrześliście już do tego, by mierzyć się ze światem i ze swoimi marzeniami. Jako rodzice nie możemy Wam obiecać, że będzie to łatwe, ale chcemy Was zapewnić, że zawsze możecie liczyć na naszą pomoc i na nasze wsparcie.*

W imieniu absolwentów szkołę pożegnała Ola Suska: *Będziemy tęsknić za ALO, za naszymi nauczycielami, za atmosferą, jaka tutaj panowała. Jeszcze raz dziękujemy wszystkim za te 3 lata i mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś spotkamy się i będziemy mogli razem powspominać.*

Wszyscy absolwenci otrzymali nagrody książkowe, a najlepsi – Medale ALO. Oni też wpisali się do Złotej Księgi Absolwentów.

Na koniec części oficjalnej nastąpiło przekazanie sztandaru szkoły przez absolwentów uczniom klas młodszych.

Uroczystość uświetnił zespół wokalny ALOBAND oraz pokaz tańca nowoczesnego, a zwieńczeniem wydarzenia był piękny tort ufundowany przez rodziców klasy maturalnej.





MATURZYŚCI ROCZNIK 2022



Oliwia Byczkowska



Gabriela Kamińska



Wiktoria Kieszowska



Wiktoria Kotus



Maria Krupińska



Gabriela Marczak



Gabriela Nadolska



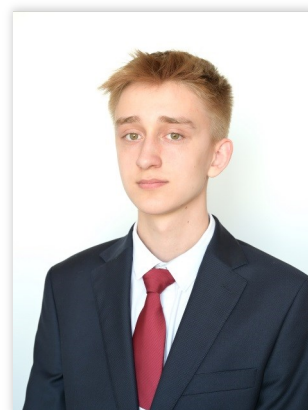
Aleksandra Suska



Krzysztof Kostrzewski



Daniel Krysiak



Bartosz Mrowicki



Szymon Prośniewski



Bartosz Wierzykowski



SKIN FUNCTIONS AND STRUCTURE

Alicja Oleksiewicz, IIA

The skin is the second largest organ of the body. Its total area¹ can sometimes exceed 2 square meters. What's more, the skin of an adult can weigh 20 kilograms, which makes up 25% of the bodyweight. Compared to other mammals², our skin is poorly hairy but strongly vascularized³. This gives it the ability to keep the body temperature stable. The main function of this organ is to protect us from the environmental impact. What are the other functions? What are the skin layers? Let's find out!

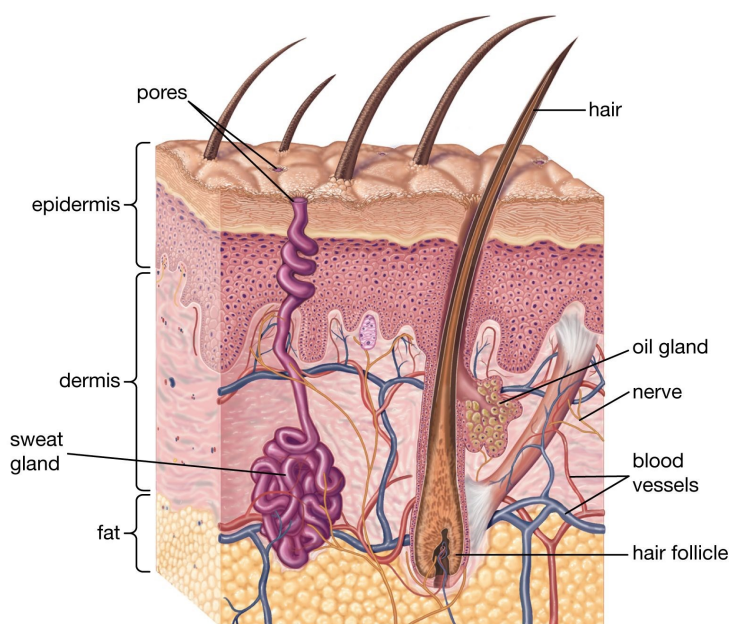
THE ROLE OF THE SKIN

The skin has many functions. It:

- ▶ plays an important role in protecting the body against pathogens⁴ and excessive water loss⁵,
- ▶ functions as insulation⁶,
- ▶ regulates the body temperature,
- ▶ permits the sensation⁷ of touch, heat and cold,
- ▶ enables⁸ the synthesis of vitamin D and protection of vitamin B folates⁹.

THE STRUCTURE OF THE SKIN

This organ consists of three layers:



© Encyclopædia Britannica, Inc.

<https://www.britannica.com/science/human-skin>

1. the outermost¹⁰ layer is the epidermis¹¹. It provides a waterproof barrier and creates our skin tone. The skin colour is created by special cells – melanocytes¹², which produce the pigment melanin¹³. All people have the same amount of melanocytes, regardless of¹⁴ the race, but the darker the skin, the more melanin is produced. There aren't any blood vessels¹⁵ in the epidermis,

2. the dermis¹⁶, located beneath the epidermis, contains tough connective tissue¹⁷, hair follicles¹⁸ and sweat glands¹⁹,

3. the deeper subcutaneous tissue²⁰ is called the hypodermis²¹. It is made of fat and connective tissue²². Its role is to attach²³ the skin to underlying bone and muscles as well as²⁴ supply it with blood vessels and nerves.

DICTIONARY: ¹całkowita powierzchnia, ²ssaki, ³unaczyniona, ⁴patogeny, ⁵nadmierna utrata wody, ⁶izolacja, ⁷pozwala na odczuwanie, ⁸umożliwia, ⁹kwas foliowy, ¹⁰zewnątrzną warstwę, ¹¹naskórek, ¹²melanocyty, ¹³barwnik melanina, ¹⁴bez względu na, ¹⁵naczynia krwionośne, ¹⁶skóra właściwa, ¹⁷twarda tkanka łączna, ¹⁸mieszki włosowe, ¹⁹gruczoły potowe, ²⁰tkanka podskórna, ²¹tkanka podskórna, ²²tkanka łączna, ²³przytwierdzać, ²⁴oraz.



SKIN CONDITIONS

Jakub Wojtczak, IIIC



ACNE

Acne¹, the most frequent skin condition², may cause a lot of concern among teenagers. It is also becoming more prevalent among³ adults.

This condition is caused by clogged hair follicles and oil glands⁴ in the skin, which are often prompted by⁵ hormonal fluctuations⁶. Acne includes blackheads⁷, cysts⁸, and nodules⁹ in addition to pimples¹⁰ on the face. It can appear on other regions of the body, along with the back and chest, in certain people.

Acne treatment by a dermatologist is crucial because untreated acne can leave permanent scars¹¹ and dark patches¹² on the face or rest of the body.

ECZEMA

One of the most frequent types of eczema¹³ in children is atopic dermatitis¹⁴. Although the specific etiology of atopic dermatitis is unknown, experts believe that genetics, the environment, and/or the immune system may all play a significant role.

Atopic dermatitis can affect the face, hands, and feet, as well as the creases and folds of the skin¹⁵. Skin that is dry, scaly¹⁶, and itchy is recurrent. Repeated scratching can result in a thicker region. While allergies are common in persons with eczema, allergens do not cause it. To alleviate¹⁷ discomfort, topical steroids are frequently utilized¹⁸.



<https://www.healthline.com/>

SHINGLES (HERPES)

Shingles (herpes zoster)¹⁹ causes a rash²⁰ that is red, blistering²¹ and can wrap around your chest or emerge²² anyplace on your body. A fever²³, tiredness, and headache may also develop.

Shingles is caused by the varicella-zoster virus, which is also responsible for chickenpox²⁴. Because the chickenpox virus sits dormant²⁵ (not active) in your nervous system for years, if you've had chickenpox, you're at risk for shingles.

Seniors and folks with weakened immune systems are the most vulnerable²⁶. Shingles can be painful, but an early antiviral therapy might help to alleviate the symptoms.

HIVES

Hives²⁷ are the well-known welts²⁸ which include raised, red, itchy spots on the skin. Medication, food, and insect bites or stings²⁹ are all common causes of hives.

If your hives cover a wide region of your body, cause swelling³⁰ in your mouth or face, or interfere with³¹ your breathing, seek immediate medical attention. It normally disappears in 2 to 4 hours; however, hives can last for months or years in some people, which is known as chronic urticaria³².

The easiest way to prevent³³ hives is to avoid the trigger³⁴.



SUNBURNS

Sunburns³⁵ are caused by excessive exposure³⁶ to ultraviolet (UV) radiation from the sun or sunlamps. The skin becomes red, irritated, hot to the touch³⁷, and it may peel away³⁸.

Even with sunscreen, it's difficult to tell how much time in the sun is safe. Sunburns, especially as a youngster, might increase the chance of developing skin cancer later in life. Typically, sunscreen should be reapplied every 2 hours, but you may also need to avoid the sun.



<https://accessnowurgentcare.com/>

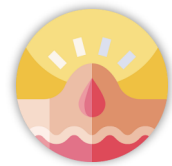
The first step in curing a sunburn is to seek shade, preferably inside, and to cool the skin down. If you develop a fever, chills³⁹, or severe blistering⁴⁰ over a large section of your body, consult a doctor. Scratching or popping⁴¹ blisters may result in infection.

DICTIONARY: ¹trądzik, ²choroba skóry, ³powszechnie występujący pośród, ⁴zablokowane mieszki włosowe i gruczoły łojowe, ⁵wywołane przez, ⁶burza hormonalna, ⁷zaskórnik, ⁸torbiele, ⁹guzki, ¹⁰wypryski, ¹¹blizny, ¹²ciemne plamy, ¹³wykwit skórny/wyprysk atopowy, ¹⁴atopowe zapalenie skóry, ¹⁵zmarszczki i fałdy skóry, ¹⁶łuszczyć się, ¹⁷złagodzić, ulżyć, ¹⁸wykorzystywany, ¹⁹półpasiec, ²⁰wysypka, ²¹piekący, ²²pojawiać się, ²³gorączka, ²⁴ospa wietrzna, ²⁵pozostaje uśpiony, ²⁶podatny, ²⁷pokrzywka, ²⁸obrzęk, ²⁹ukąszenia lub użądlenia owadów, ³⁰opuchlizna, ³¹kolidować z, ³²pokrzywka przewlekła, ³³zapobiegać, ³⁴bodziec, ³⁵oparzenia słoneczne, ³⁶nadmierna ekspozycja, ³⁷gorąca w dotyku, ³⁸złuszczyć się, ³⁹dreszcze, ⁴⁰nasilone złuszczenie się skóry, ⁴¹przebijanie/przekłuwanie.



JUVENILE ACNE: CAUSES, TREATMENT AND MORE

Natalia Kusiak, IIA



Have you ever wondered what causes acne¹ and where it comes from? Well, that may sound shocking, but acne is a skin condition that appears due to plugging² your hair follicles³ with dead skin cells⁴ and extreme oil production. It comes into view⁵ in the form of whiteheads⁶, blackheads⁷ or pimples⁸. Acne is an acute⁹ problem of people in all ages, however, it gives an especially hard time¹⁰ to teenagers.

Did you know that your diet may contribute to red pimples on your face?

Here are some tips how to improve your skin condition and boost your confidence¹¹. Firstly, your diet should be rich in whole grains¹², legumes¹³, unprocessed¹⁴ fruits and vegetables. Other skin-friendly foods include:

- > yellow, orange fruits and veggies such as carrots, apricots, sweet potatoes,
- > spinach, dark green, leafy¹⁵ vegetables,
- > tomatoes,
- > blueberries¹⁶,
- > brown rice,
- > turkey,
- > pumpkin seeds,
- > beans, peas, and lentils¹⁷,

As regards¹⁸ food products which should be avoided, dermatologists recommend keeping away from white bread, cakes, white rice and fizzy drinks¹⁹. Limiting the amount of milk and chocolate is advisable as well. When your diet is full of these products, you're more likely to have acne²¹. So, do you think your diet is healthy enough to get rid of²² your acnes once and for all²³?



Are you 100% sure that your cosmetics are suitable for your skin?

Dermatologists recommend using salicylic acid, benzoyl peroxide, adapalene and azelaic acid²⁴, yet the products with alpha hydroxy acids (AHA) and beta hydroxy acids (BHA) might also come in handy²⁵. These compounds can help with clogged pores²⁶ and cause the shedding²⁷ of the visible layer of dead skin cells.

It is also important to clean your face precisely. Use your hands to wash the face. Devote at least 30 seconds to this activity. Avoid sharp or scrubbing²⁸ materials as it may contribute to rupturing of acne sores²⁹. Treating your skin in an inappropriate way can lead to making the acne worse or cause scarring³⁰.

The next issue which is of great importance to, mainly, teenage girls, is using makeup to camouflage³¹ pimples. However, too many layers of cover-up when you deal with acne isn't the most reasonable approach³². It's crucial to use the foundation³³ which will allow the skin to breathe. Also, a good concealer³⁴, devoted to teenagers³⁵, might do wonders. The right one, wisely chosen, will considerably hide your blemishes³⁶.



<https://nutridome.pl/>

DICTIONARY: ¹trądzik, ²zapychać, ³mieszki włosowe, ⁴martwe komórki skóry, ⁵pojawiają się, ⁶zaskórniki, ⁷wągry, ⁸pryszcze, ⁹ostry/dotkliwy, ¹⁰dawać komuś w kość, ¹¹zwiększyć pewność siebie, ¹²produkty pełnoziarniste, ¹³rośliny strączkowe, ¹⁴nieprzetworzone, ¹⁵liściaste, ¹⁶jagody/borówki, ¹⁷soczewica, ¹⁸w kwestii/co do, ¹⁹napoje gazowane, ²⁰mleko odtłuszczone, ²¹jesteś bardziej narażony na pojawienie się trądziku, ²²pozbyć się, ²³raz na zawsze, ²⁴ kwas salicylowy, nadtlenek benzoylu, adapalen, kwas azelainowy, ²⁵przydać się, ²⁶zatkane pory, ²⁷łuszczenie się, ²⁸łuszczące/szorujące, ²⁹pękanie krost, ³⁰tworzenie się blizn, ³¹zakryć, ³²rozsądne podejście, ³³podkład, ³⁴korektor, ³⁵przeznaczone dla nastolatków, ³⁶niedoskonałości.

These articles have been designed using resources from Flaticon.com and others.

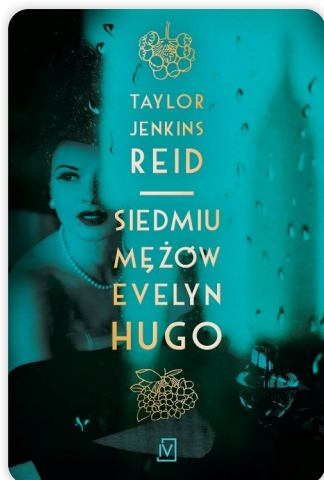


TOP 5



Wakacyjne polecanki - czyli top 5 książek, po które warto sięgnąć w te wakacje.

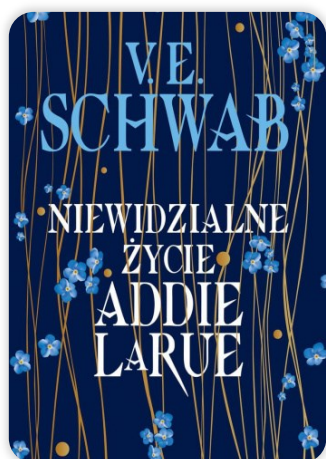
Sylwia Gawrońska



1. Siedmiu mężów Evelyn Hugo

Autor: Reid Taylor Jenkins

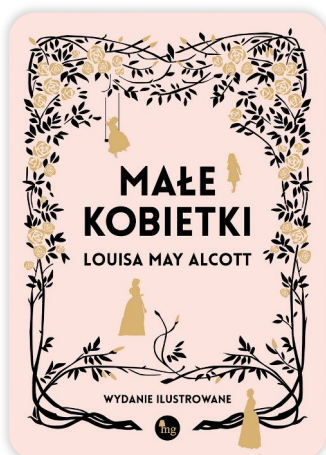
Młoda dziennikarka dostaje życiową szansę przeprowadzenia wywiadu z jedyną w swoim rodzaju gwiazdą Hollywood - Evelyn Hugo. Istnieje jednak haczyk, gdyż dopiero po śmierci Evelyn wywiad ten może zostać opublikowany. O czym opowiada aktorka? W wielkim skrócie — o całym swoim życiu, o tym jak udało jej się uciec z biednego domu rodzinnego i o tym, jak odnalazła się w świetle reflektorów. Evelyn Hugo opowiada także o swoich siedmiu mężach. Dlaczego było ich aż siedmiu i którego Evelyn szczerze kochała? O tym musicie przekonać się sami...



2. Niewidzialne życie Addie LaRue

Autorka: Victoria Schwab

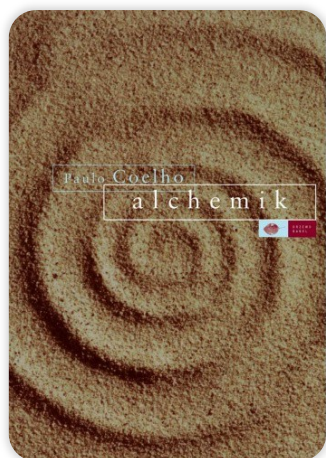
Jest rok 1714, przenosimy się teraz do Francji. Poznajemy tam główną bohaterkę Adeline w niezbyt sprzyjających okolicznościach, ponieważ ucieka ona sprzed ołtarza. Tego dnia Addie popełnia niewyobrażalny błąd. Zawiera pakt z diabłem. Adeline dostaje możliwość wiecznego życia, jednak nigdy nikt jej nie zapamięta. Dziewczyna jest zdeterminowana by znaleźć swoje miejsce na ziemi, dlatego decyduje się opuścić swoją wioskę. W każde jej urodziny odwiedza ją tajemnicza postać, która zawsze zadaje to samo pytanie, czy Addie jest gotowa oddać mu swoją duszę. Czy ich mroczna i ekscytująca gra będzie trwać wiecznie, a może główna bohaterka zdecyduje się oddać mu swoją duszę? Przekonajcie się sami.



3. Małe kobiety

Autor: Louisa May Alcott

Małe kobiety to powieść wydana ponad 150 lat temu; jest jednak ponadczasowa. Poznajemy Meg, Jo, Beth oraz Amy, cztery piękne i inteligentne młode dziewczyny. Mieszkają one w domostwie Orchard House razem z matką. W pobliżu, oprócz nich, mieszka tylko jedna rodzina — starszy pan Laurence oraz jego tajemniczy wnuk Laurie. Powieść opowiada o dojrzewaniu, trudach dorastania, rozłące i przyjaźni. To właśnie wartości, których uczy nas książka są, tak ponadczasowe. Najcenniejsza lekcja, jaką wynosimy po przeczytaniu powieści: rodzina zawsze stoi na pierwszym miejscu.



4. Alchemik

Autor: Paulo Coelho

Życie młodego pasterza zmienia się o 180 stopni, kiedy pewnego dnia spotyka staruszkę, który mówi mu, by szukał *Własnej Legendy*. Młody chłopak wyrusza zatem w podróż w poszukiwaniu wielkiego skarbu. W trakcie swojej podróży poznaje inną, dotąd nieznaną mu rzeczywistość. Spotyka na swojej drodze niezliczoną ilość nowych osób, każda z nich jest inna i na swój sposób wyjątkowa. Czy młody pasterz znajdzie taki skarb, jaki sobie wyobrażał?

5. Pacjentka

Autor: Alex Michaelides



Theo Faber czekał na tę okazję od lat. Sprawa Alicji Bereenson fascynowała go odkąd był bardzo młody i w końcu dostał szansę pracowania z nią. Alicja była piękną kobietą, malarką, która od dawna żyła w szczęśliwym związku ze znanym fotografem. Pewnego dnia stało się jednak coś, co wstrząsnęło całą Wielką Brytanią. Kobieta strzeliła swojemu ukochanemu prosto w twarz i zamilkła na lata. Policja musi zadowolić się jedynym zeznaniem, jakie pozostawiła kobieta, jej autoportretem. Wszyscy zdają sobie pytanie dlaczego to zrobiła, jednak Theo interesuje jedynie, czemu od tamtego incydentu nie powiedziała ani słowa. Czy uda mu się rozwikłać sprawę i dowiedzieć się co tak naprawdę stało się tamtego dnia? Przekonajcie się sami.

Okładki: empik.com, lubimyczytac.pl.



A na wakacje to gdzie?

Aleksander Jasiński

Mamy czerwiec. Jeszcze tylko kilka tygodni (a zapewne jak to czytacie to dni) nauki i rozpoczną się długo wyczekiwane wakacje. Jak co roku, będzie to dla nas wszystkich krótka przerwa na złapanie oddechu przed nowymi wyzwaniami. Część z nas na pewno ma już zaplanowane jakieś wyjazdy, a część dopiero będzie wybierała miejsce swojego wypoczynku. Jeśli należycie do tej drugiej grupy, to ten artykuł jest stworzony właśnie z myślą o Was! Zapraszam do zapoznania się z trzema ciekawymi miejscami, które możecie odwiedzić w trakcie swoich dwumiesięcznych wakacji.

Bory Tucholskie - wakacje w zacisznym miejscu

Bardzo dobrym pomysłem na wakacje jest zaszyć się w zacisznym miejscu, położonym z dala od ludzi. Jednym z regionów, w których turyści mogą korzystać z przestrzeni, są położone na północy kraju Bory Tucholskie – największy w Polsce kompleks borów sosnowych. W gęstych lasach rosną grzyby i jagody, są one również miejscem życia dzikich zwierząt, niektóre gatunki trudno spotkać gdzie indziej. Jeśli więc marzą nam się wakacje w lesie, blisko natury, okolice Borów Tucholskich będą świetną lokalizacją! O tym jak cenna jest tamtejsza przyroda świadczy fakt utworzenia Parku Narodowego Bory Tucholskie, który chroni tamtejszą naturę. Podczas urlopu warto zagłębić się w leśne ostępy, tym bardziej, że na turystów czekają dobrze oznakowane trasy piesze, rowerowe oraz ścieżki dydaktyczne, pozwalające lepiej poznać specyfikę parku. Taka wycieczka na pewno zajmie kilka godzin!



Beskid Sądecki

Beskid Sądecki jest takim pasmem górskim, z którego rozciągają się przepiękne widoki na Tatry. To z pewnością dość łagodne, ale jednak ciągle wymagające szlaki, magia Szlaku Węgierskiego i urocze drewniane cerkwie rozsiane po dolinach. Bywa tu kolorowo, pusto, ale też widokowo i błotniście. Są też trzy wieże widokowe, z których rozpościera się całkiem ładny widok na okolicę. Wybierasz wejście na Radziejową czy rowerowy podjazd po Wierchomłę? A może wolisz zwiedzać Muszynę albo Krynicę? W Beskidzie Sądeckim atrakcji nie brakuje!



Szlak Orlich Gniazd

Szlak Orlich Gniazd to nie tylko jedna z największych atrakcji województw śląskiego i małopolskiego, ale również trasa unikalna na skalę Polski. Sieć średniowiecznych warowni Kazimierza Wielkiego jest przepięknie wkomponowana w krajobraz i przyrodę Jury Krakowsko Częstochowskiej. Czekają na Was takie perełki jak Olsztyn, Ogrodzieniec, Pieskowa Skała czy podniesiony z ruin zamek w Bobolicach. Trasa nie prowadzi przez góry, ale jest trochę pofałdowana, więc trzeba się liczyć z kilkoma podjazdami.



A może gdzieś dalej?

Jakub Głogoza

Singapur

To jedno z miast-państw w Azji południowo-wschodniej, które stało się popularnym celem turystycznym dla wielu osób. Mieszkańcy posiadają jeden z najwyższych standardów życia. Singapur ma wiele do zaoferowania, m.in. piękne plaże oraz zadziwiającą architekturę. Pomimo szybko rozwijającego się miasta, można znaleźć tam oszałamiającą dziką przyrodę, która jest domem dla wielu zwierząt. Singapurska kuchnia jest równie zróżnicowana, jak mieszkańcy tego państwa. Pochodzi ona od kuchni azjatyckiej i wschodniej.





Londyn

Stolica Anglii oraz Wielkiej Brytanii, siedziba Królowej Elżbiety II. To miejsce słynie ze swojego metra, dlatego nie wyobrażam sobie wycieczki bez skorzystania z tego sposobu komunikacji miejskiej. Oczywiście będąc w Londynie nie można przegapić Buckingham Palace, Pałacu Westminsterskiego oraz pikniku w jednym z najpopularniejszych parków. Gmach Muzeum Historii Naturalnej to również jeden z najpiękniejszych budynków tego miasta, ale to jego wnętrze najbardziej zaskakuje. Odwiedzając Londyn trzeba również wybrać się do miejsca, w którym, niezależnie od pory dnia, jest zawsze jasno. Piccadylly Circus jest miejscem znanym z wyświetlających się tam ogromnych reklam. Po całodniowej, męczącej wycieczce można odpocząć od zgiełku miasta w Ogrodach Kew.



Barcelona

Drugie, co do wielkości miasto w Hiszpanii i jedno z najciekawszych miejsc w Europie. Stolica Katalonii jest nowoczesną metropolią, w której przenikają się style i epoki. Położenie nad Morzem Śródziemnym sprawia, że miejsce to jest jeszcze lepszą atrakcją turystyczną. Najważniejszymi punktami wycieczki podczas zwiedzania Barcelony są dzieła Gaudiego. Domy wzniesione według jego projektu zaskakują swoją nieoczywistością, np.: jeden nie zawiera żadnych kątów prostych. Oprócz domów, warto również odwiedzić Park Gaudiego. Jego największym dziełem jest Sagrada Familia. Piękne witraże oraz imponujące freski na zewnętrznych ścianach kościoła ukazują sceny biblijne świętej rodziny. Innymi miejscami wartymi uwagi jest Parc de la Ciutadella wraz z pałacem oraz La Font Màgica, czyli ogromne grające fontanny. A po całym dniu zwiedzania polecam przejść się główną ulicą La Ramblą i idąc w stronę plaży, zatrzymać się na najślawniejszym Barcelońskim targu.





PUBLIKACJA NIE MA CHARAKTERU KOMERCYJNEGO

Wykorzystane obrazy pochodzą ze źródeł własnych i/lub ogólnodostępnych zbiorów internetowych.