

1. Walory przyrodnicze i turystyka nad Morzem Bałtyckim

- a. Charakterystyczne elementy rzeźby wybrzeża:
 - **Piaszczyste plaże** sprzyjające wypoczynkowi.
 - **Strome klify**, m.in. w Wolińskim Parku Narodowym (wysokość ponad 90 m).
 - **Wydmy**, w tym ruchome formy w Słowińskim Parku Narodowym (np. Łącka Góra o wysokości do 40 m).
 - **Mierzeje** (Helska i Wiślana) oddzielające wody zatok i zalewów od otwartego morza.
- b. Specyfika klimatu i jego wpływ na zdrowie:
 - Najwyższe wartości **uśłonecznienia** w Polsce (nad Zatoką Gdańską do 9 godzin na dobę).
 - Powietrze nasycone **jodem**, wspomagające m.in. funkcjonowanie tarczycy.
 - Niższe temperatury powietrza latem niż w centrum kraju i temperatura wód Bałtyku zazwyczaj poniżej 20°C.
- c. Aktywność turystyczna i uzdrowiskowa:
 - Formy wypoczynku: plażowanie (ok. 1,5 mln osób w lipcu i sierpniu), sporty wodne (windsurfing, kitesurfing), turystyka piesza i rowerowa (np. na Mierzei Helskiej).
 - Funkcje uzdrowiskowe: miejscowości takie jak **Kołobrzeg** (ok. 100 tys. kuracjuszy rocznie), Świnoujście i Ustka.
 - Statystyki noclegów (2021 r.): największa liczba udzielonych noclegów w powiecie kołobrzeskim.

2. Dziedzictwo kulturowe wybrzeża Bałtyku

- a. Główne ośrodki miejskie o wysokich walorach kulturowych: Gdańsk, Gdynia, Sopot oraz Szczecin.
- b. Atrakcje pozaprzyrodnicze: liczne zabytki, muzea, festiwale oraz koncerty.

3. Dziedzictwo kulturowe Małopolski

- a. **Kraków** jako główne centrum turystyczne:
 - Zespół architektoniczny Wawelu (siedziba władców, katedra).
 - Rynek Główny – największy średniowieczny rynek staromiejski w Europie z Sukiennicami i kościołem Mariackim.
 - Zabytkowa dzielnica Kazimierz – miejsce przenikania się kultury żydowskiej i polskiej.
- b. Obiekty o randze światowej:
 - Ponad 5 tysięcy zabytków w regionie, w tym 6 wpisanych na **Listę UNESCO**.
 - Kopalnie soli w Wieliczce i Bochni.
 - Zespół architektoniczno-krajobrazowy w Kalwarii Zebrzydowskiej.
- c. Szlaki tematyczne i wydarzenia:
 - **Szlak Architektury Drewnianej** (255 obiektów, np. kościół w Dębnie).
 - Szlak Rzemiosła Małopolskiego (garncarstwo, kowalstwo, koronkarstwo).
 - Wydarzenia kulturalne: Misteria Paschalia, Sacrum Profanum, Festiwal Kultury Żydowskiej, Wianki.

4. Walory przyrodnicze Małopolski

- a. Duże zróżnicowanie wysokości i rzeźby terenu.
- b. Obecność **Tatr** – najwyższych gór w Polsce.

5. Ogólna charakterystyka ruchu turystycznego w Polsce

- a. Dynamika zmian: stały wzrost liczby turystów krajowych i zagranicznych w latach 2005–2019, z gwałtownym spadkiem w okresie pandemii COVID-19 i ponownym wzrostem od 2021 r.
- b. Intensywność ruchu (wskaźnik liczby korzystających z noclegów na 100 mieszkańców):
 - Najwyższe wartości w województwach: **małopolskim, pomorskim i zachodniopomorskim**.
 - Najniższe wartości w centralnej i wschodniej części kraju.
- c. Zależności ekonomiczne: rozwój turystyki ściśle powiązany ze wzrostem jakości usług hotelarskich, gastronomicznych oraz rozwojem bazy noclegowej.

