

Caracteristicile cadrului natural, funcțiile turistice în teritoriu, gruparea obiectivelor, precum și unele particularități ale circulației turistice, circumscriu pe teritoriul județului patru zone cu specific și particularități bine conturate:

- zona turistică montană Meseș-Plopiș**, formată din munții Meseș;
- zona turistică a Silvaniei**, care are un relief mai domol și cuprinde partea de nord-vest a județului;
- zona turistică Almaș-Agrij**, care cuprinde partea de sud-est a județului, depresiunea Almaș-Agrij și partea de nord-vest a dealurilor Șimișna și Gârbou;
- zona turistică a Someșului**, situată în partea de nord-est a județului și cuprinde toată valea Someșului.

Cele mai atractive obiective turistice de pe teritoriul județului sunt:

- biserici de lemn ( Fildu de Sus, Baica, Racâș, etc.);
- mănăstiri (Strîmba, Bic, Bălan, etc.);
- castele, conace (Jibou: castelul Wesselényi; Șimleu Silvaniei :Castelul Báthory, etc.)
- băi termale ( Boghiș, Bizușa);
- zone peisagistice (Poiana Narciselor de la Racîș; Grădina Zmeilor de la Gâlgău; Izvoarele Barcăului);
- muzee (Zalău, Șimleu Silvaniei, Bocșa, Bobota);
- castrul roman Porolissum (Moigrad);
- Grădina Botanică din Jibou.