

Spis treści

Wstęp.....	5
I. Położenie i środowisko przyrodnicze Polski.....	7
1. Położenie Polski w Europie	7
2. Podział administracyjny Polski	10
3. Najważniejsze wydarzenia z przeszłości geologicznej Polski	14
A. Podział dziejów Ziemi.....	14
B. Główne rodzaje skał w Polsce.....	16
C. Skały występujące w regionie, ich rozpoznawanie i zastosowanie	21
D. Powstawanie gór	23
E. Zalewy mórz	25
F. Powstawanie węgla kamiennego.....	26
G. Złodowacenia	27
H. Zależność między współczesną rzeźbą Polski a wybranymi wydarzeniami geologicznymi	32
4. Klimat Polski	33
A. Czynniki kształtujące klimat Polski	33
B. Elementy i cechy klimatu Polski.....	34
5. Zasoby naturalne Polski i własnego regionu.....	39
A. Lasy.....	39
B. Wody – rzeki i jeziora	43
C. Wody podziemne i źródła. Racjonalne gospodarowanie wodą	48
D. Gleby	50
E. Surowce mineralne.....	54
II. Ludność i gospodarka Polski	59
1. Ludność Polski.....	59
A. Liczba ludności Polski. Migracje	59
B. Struktura wieku i płci ludności Polski	64
C. Rozmieszczenie ludności w Polsce	66
D. Struktura zatrudnienia ludności w Polsce	69
E. Miasta w Polsce	72
2. Rolnictwo – I sektor gospodarki narodowej	75
A. Struktura użytkowania ziemi.....	76
B. Zróżnicowanie rozmieszczenia upraw	80
C. Chów zwierząt gospodarskich	83
D. Rolnictwo Polski na tle rolnictwa Europy.....	85
3. Przemysł – II sektor gospodarki narodowej	87
A. Wykorzystanie źródeł energii nieodnawialnej.....	87
B. Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii.....	92
C. Inne działy przemysłu w Polsce	94
D. Zmiany w strukturze polskiego przemysłu.....	96
E. Wpływ przemysłu na stan środowiska przyrodniczego	97

4. Usługi– III sektor gospodarki narodowej	99
A. Rodzaje usług. Czynniki rozwoju	99
B. Walory turystyczne Polski	100
C. Zróżnicowanie sieci transportowej w Polsce	105
5. Ochrona środowiska przyrodniczego i kulturowego w Polsce	115
III. Regiony geograficzne Polski	124
1. Region, w którym mieszkam.....	124
2. Niziny Polski.....	126
A. Pobrzeże Bałtyku	126
B. Pojezierza	130
C. Niziny Środkowopolskie	135
3. Wyżyny Polski.....	140
4. Kotliny Podkarpackie	147
5. Polskie góry	150
A. Sudety	150
B. Karpaty	153
6. Morze Bałtyckie	159
7. Walory turystyczne wybranego regionu geograficznego – Kotlina Warszawska	163
8. Podróż wzdłuż wybranej trasy po Pojezierzu Olsztyńskim	166
IV. Sąsiedzi Polski.....	174
1. Zróżnicowanie środowiska przyrodniczego państw sąsiadujących z Polską	174
2. Niemcy	176
3. Czechy	183
4. Słowacja.....	186
5. Ukraina	190
6. Białoruś.....	194
7. Litwa	197
8. Rosja	200
9. Ludność i gospodarka Polski na tle państw sąsiadujących	209
Podręcznik zawiera wklejki:	
Mapa fizyczna Polski	
Podziały administracyjne Polski	64/65
Turystyka i ochrona przyrody Polski	
Euroregiony w Polsce	176/177