

## Spis treści

Wstęp .....	4
<b>Polska – położenie i terytorium</b>	
1. Położenie i obszar Polski .....	7
2. Organizacja państwa .....	13
Sprawdź, czy potrafisz .....	17
<b>Środowisko przyrodnicze Polski</b>	
3. Przeszłość geologiczna ziem polskich .....	21
4. Plejstocen – epoka zlodowaceń w Polsce .....	26
5. Rodzaje i znaczenie skał w Polsce .....	30
6. Ukształtowanie pionowe powierzchni Polski .....	35
7. Pogoda i klimat .....	39
8. Wody powierzchniowe i podziemne .....	45
9. Gleby .....	50
10. Szata roślinna i świat zwierząt .....	54
Sprawdź, czy potrafisz .....	59
<b>Ludność Polski</b>	
11. Ludność Polski .....	65
12. Struktura wieku i płci .....	70
13. Rozmieszczenie ludności .....	75
14. Struktura zatrudnienia i bezrobocie w Polsce .....	78
15. Migracje ludności .....	83
16. Miasta się zmieniają .....	88
Sprawdź, czy potrafisz .....	93
<b>Geografia gospodarcza Polski</b>	
17. Czynniki rozwoju polskiego rolnictwa .....	99
18. Uprawa roślin w Polsce .....	105
19. Chów zwierząt .....	110
20. Przemysł – zasoby surowców mineralnych .....	114
21. Przemysł energetyczny .....	120
22. Przetwórstwo przemysłowe .....	124
23. Rozwój usług w Polsce .....	130
24. Transport i łączność .....	134
25. Turystyka .....	141
26. Wpływ gospodarki na stan środowiska .....	148
27. Ochrona środowiska przyrodniczego i kulturowego w Polsce .....	153
Sprawdź, czy potrafisz .....	157
<b>Regiony geograficzne Polski</b>	
Wprowadzenie .....	163
28. Karpaty .....	165
29. Sudety .....	173
30. Wyżyna Śląska .....	179
31. Wyżyna Krakowsko-Częstochowska .....	185
32. Góry Świętokrzyskie .....	191
33. Wyżyna Lubelska i Roztocze .....	196
34. Nizina Śląska .....	202
35. Nizina Wielkopolska i Pojezierze Wielkopolskie .....	208
36. Nizina Mazowiecka .....	214
37. Pojezierze Pomorskie i Mazurskie .....	220
38. Pobrzeże Polskie .....	226
39. Morze Bałtyckie .....	232
Sprawdź, czy potrafisz .....	237
Wskazówki ułatwiające planowanie wycieczki po regionie .....	241
Indeks rzeczowy .....	243
Dla dociekliwych .....	248