

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	9
Terytorium i położenie Polski	11
Kształtowanie się terytorium państwa	11
Położenie, obszar i granice Polski	16
Organizacja państwa polskiego	19
ŚRODOWISKO GEOGRAFICZNE POLSKI	25
Budowa geologiczna	27
Zarys budowy geologicznej	27
Przegląd dziejów geologicznych	30
Prekambr	32
Era paleozoiczna	32
Era mezozoiczna	35
Era kenozoiczna	36
Surowce mineralne	44
Główne cechy ukształtowania powierzchni	47
Pas nizin nadmorskich	48
Pas wzniesień pojeziernych	49
Pas nizin środkowopolskich (Kraina Wielkich Dolin)	50
Pas wyżyn	51
Pas kotlin podkarpackich	52
Pas gór	53
Klimat	56
Stosunki wodne	66
Charakterystyka sieci wodnej	66
Rzeki	66
Jeziora	70
Zasoby wodne	73
Morze Bałtyckie	76
Gleby	82
Świat roślin i zwierząt	89

Świat roślinny	89
Świat zwierzęcy	96
Ochrona przyrody	100
DZIAŁALNOŚĆ CZŁOWIEKA W ŚRODOWISKU PRZYRODNICZYM	109
Ludność	109
Geograficzno-historyczne uwarunkowania rozwoju osadnictwa na ziemiach polskich	109
Zmiany zaludnienia na przestrzeni wieków aż do czasów współczesnych	110
Migracje ludności	115
Rozmieszczenie ludności w Polsce	119
Problemy demograficzne współczesnej Polski	121
Struktura narodowościowa	121
Struktura wyznaniowa	123
Struktura zatrudnienia	124
Osadnictwo	126
Osadnictwo miejskie	126
Osadnictwo wiejskie	131
Rolnictwo	134
Przyrodnicze uwarunkowania rozwoju rolnictwa	134
Rola czynników społeczno-gospodarczych w gospodarce rolnej	136
Ogólne cechy gospodarki rolnej	139
Użytkowanie ziemi	142
Produkcja rolnicza	144
Perspektywy polskiego rolnictwa	149
Przemysł	151
Uwarunkowania rozwoju przemysłu w Polsce	151
Czynniki przyrodnicze	151
Czynniki społeczno-ekonomiczne	156
Struktura produkcji przemysłowej	158
Gałęzie tracące znaczenie	161
Polska energetyka	162
Okręgi przemysłowe	165
Turystyka	170
Walory turystyczne Polski	171
Zagospodarowanie turystyczne	174
Sieć komunikacyjna	179

Współpraca międzynarodowa	190
Handel zagraniczny	190
Współpraca Polski z krajami w strefach pogranicza	192
REGIONY GEOGRAFICZNE	195
Region pomorski	197
Dzieje regionu	197
Cechy krajobrazu	199
Region zachodniopomorski	202
Środowisko przyrodnicze	202
Działalność człowieka	206
Region wschodniopomorski	209
Zróżnicowanie środowiska przyrodniczego	209
Działalność człowieka	212
Region mazurski	219
Przewodnie cechy środowiska przyrodniczego	219
Działalność człowieka w dawnych czasach	222
Gospodarka współczesna	226
Ochrona środowiska	229
Region podlaski	232
Krajobrazy Podlasia	232
Historia regionu i cechy jego gospodarki	239
Miasta Podlasia	243
Region mazowiecki	246
Kotlina Warszawska	251
Na północ od Kotliny Warszawskiej	255
Na zachód i południe od Kotliny Warszawskiej	258
Region wielkopolski	262
Środowisko przyrodnicze	262
Człowiek w Wielkopolsce	267
Wielkopolska Zachodnia	269
Wielkopolska Wschodnia	270
Wielkopolska Środkowa	273
Region łódzki	276
Region lubelski	282
Zróżnicowanie krajobrazowe Lubelszczyzny	284
Gospodarka regionu lubelskiego	289

Ludność i osadnictwo	292
Atrakcje turystyczne regionu	294
Region małopolski	298
Wyżyna Krakowsko-Częstochowska	300
Niecka Nidziańska	308
Wyżyna Kielecko-Sandomierska	309
Środowisko przyrodnicze	309
Człowiek na Wyżynie Kielecko-Sandomierskiej	313
Kotlina Sandomierska	317
Region śląski	322
Z dziejów regionu	322
Region dolnośląski	324
Zróżnicowanie środowiska przyrodniczego	324
Gospodarcze wykorzystanie zasobów regionu	329
Region górnośląski	335
Działalność przemysłowa i jej konsekwencje	335
Ludność	339
Walory środowiska przyrodniczego	341
Region karpacki	345
Cechy środowiska przyrodniczego Karpat	345
Przyrodnicze konsekwencje budowy geologicznej Karpat	352
Osadnictwo na obszarze Karpat	355
Gospodarka w regionie karpackim	357
Wybrane regiony turystyczne Karpat	360
Tatry, Podhale i Pieniny	360
Beskid Śląski	362
Beskid Żywiecki	362
Gorce	363
Beskid Sądecki	364
Beskid Niski	364
Bieszczady	365
Krajobrazy pogórzy	366
Regionalne stroje ludowe	369
Zakończenie	373
Słowniczek	375

