




Charakterystyka pasa Nizin Środkowopolskich

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Grafika interaktywna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)

A landscape photograph of Wysoczyzna Turecka, showing a green field in the foreground, a line of trees in the middle ground, and a radio tower on the right side under a clear sky. A dark semi-transparent box is overlaid on the image containing the title.

Charakterystyka pasa Nizin Środkowopolskich

Wysoczyzna Turecka

Źródło: autor - *Kolanin* - praca własna, *CC BY 3.0*, *Link*, dostępny w internecie:
https://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Wysoczyzna_Turecka.jpg.

Po ustąpieniu lądolodu obszar nizin środkowopolskich podlegał przeobrażeniom, w zimnym klimacie peryglacjalnym, na skutek procesów erozji, denudacji i akumulacji, które spowodowały m.in. zniszczenie form wyniesionych (wzgórz i pagórów) i zasypywanie obniżen. Ich skutkiem było zrównanie rzeźby terenu oraz zmniejszenie spadków i deniwelacji. Taką rzeźbę nazywamy rzeźbą staroglacjalną. Niziny są głównie wykorzystywane rolniczo. Charakteryzuje je również nieliczne występowanie jezior.

Twoje cele

- Wymienisz polskie niziny oraz wskażesz je na mapie.
- Opisziesz cechy krajobrazu nizinnego Polski.
- Scharakteryzujesz krajobraz staroglacjalny.
- Scharakteryzujesz niziny polskie pod kątem rzeźby terenu.

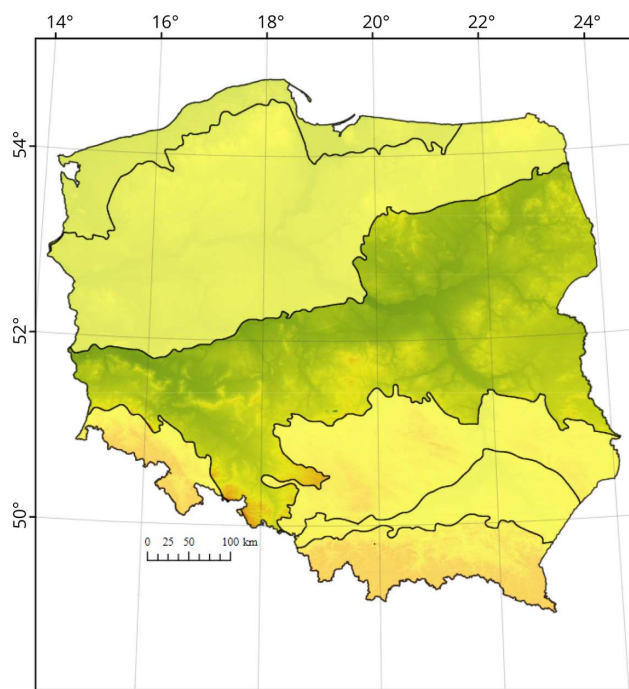
Przeczytaj

Nizina definiowana jest jako wielka forma ukształtowania terenu, której powierzchnia jest płaska, lekko falista, falista lub pagórkowata. W Polsce na ogół przyjmuje się, że jest to obszar, który leży na wysokości od 0 do 300 m n.p.m. Kryterium wysokościowe jednak nie zawsze jest takie same np. przyjmowana jest też wysokość od 200 do 500 m n.p.m. Zależy to zazwyczaj od ogólnych cech orograficznych kontynentu (większych jego fragmentów) lub od cech konkretnej niziny.

Uwzględniając tylko kryterium wysokościowe, można stwierdzić, że pas pobrzeży i pojezierzy to też niziny. Dlatego w licznych źródłach można spotkać informację, że w Polsce dominują niziny (zajmujące 91% powierzchni) tworzące **Niż Polski**. Biorąc jednak pod uwagę strukturę środowiska, regiony te należy rozróżnić, ponieważ występują tam specyficzne formy rzeźby, zróżnicowane utwory powierzchniowe, odmienny układ sieci rzecznej i inny klimat.

Niziny w Polsce

Niziny Środkowopolskie obejmują prawie 38% powierzchni Polski. Położone są pomiędzy zasięgiem fazy leszczyńskiej zlodowacenia Wisły od północy, a Przedgórzem Sudeckim i pasem wyżyn od południa. Pas nizin jest bardzo rozległy, a jego granice mają nieregularny przebieg.



Pas nizin środkowopolskich

Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja – [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Południową część Nizy Polskiego stanowi krajobraz starogłacjalny. Zajmuje powierzchnię ok. 112 000 km². Wysokość bezwzględna waha się od 65 do 300 m n.p.m. Wysokość terenu sukcesywnie wzrasta z północy na południe. Jednakże występują zaburzenia (progi) w formie wzgórz (Dalkowskie, Trzebnickie i inne) lub wysoczyzn (Łódzka, Rawska i inne), które przebiegają przez środek strefy starogłacjalnej z zachodu na wschód.

Starogłacjalna rzeźba nizin środkowopolskich ukształtowała się w wyniku przekształcenia przez procesy peryglacjalne (erozji, **denudacji** i akumulacji), form powstałych w czasie zlodowaceń środkowopolskich, w warunkach **zimnego klimatu (peryglacjalnego)**. W tych warunkach zachodziło niszczenie form wyniesionych (wzgórz i pagórów) oraz akumulacja materiału w obniżeniach. Ich skutkiem było zrównanie rzeźby terenu oraz zmniejszenie spadków i deniwelacji.

Do charakterystycznych cech **krajobrazu starogłacjalnego** zalicza się:

- występowanie równin denudacji peryglacjalnej, które reprezentowane są np. przez zdenudowane wysoczyzny,
- występowanie ostańcowych wzniesień o długich stokach (Wał Trzebnicki) i stopni krawędziowych (Wzniesienia Łódzkie),
- obecność niecek i dolin denudacyjnych, które współcześnie są odmładzane wskutek procesów erozji,
- bardzo mała, w porównaniu z rzeźbą młodogłacjalną, liczba zagłębień bezodpływowych,
- mała jeziorność,
- występowanie rozległych pól piasków przewianych i wydm śródlądowych, które są związane z dużą rozległością pradolin i piaszczystych teras w dolinach rzecznych oraz obecnością równin sandrowych i wysoczyzn zbudowanych z piasków rzecznołodowcowych (fluwiogłacjalnych).

Można więc stwierdzić, że krajobraz nizin środkowopolskich jest mało zróżnicowany. Dominują równiny o niemal płaskiej lub falistej powierzchni, miejscami urozmaicone rozległymi, niskimi pagórami i wzgórzami pochodzenia glacialnego (ostańcami morenowymi, kemami) oraz wzgórzami wydmowymi. Są one rozcięte przez rozległe pradoliny z rozbudowanym systemem teras zalewowych i nadzalewowych, wykorzystywane obecnie przez największe rzeki Polski (np. środkowa Wisła, Narew, Bug, Noteć, dolna Warta), płytkie i szerokie doliny mniejszych rzek oraz płaskie i rozległe obniżenia. Na tym obszarze występują też rozległe, w większości zabagnione, równiny zastoiskowe.

W podziale pasa nizin wyróżnia się **6 dużych regionów**:

- Nizina Wielkopolska,
- Nizina Śląska,
- Nizina Mazowiecka,
- Nizina Podlaska,

- Polesie.

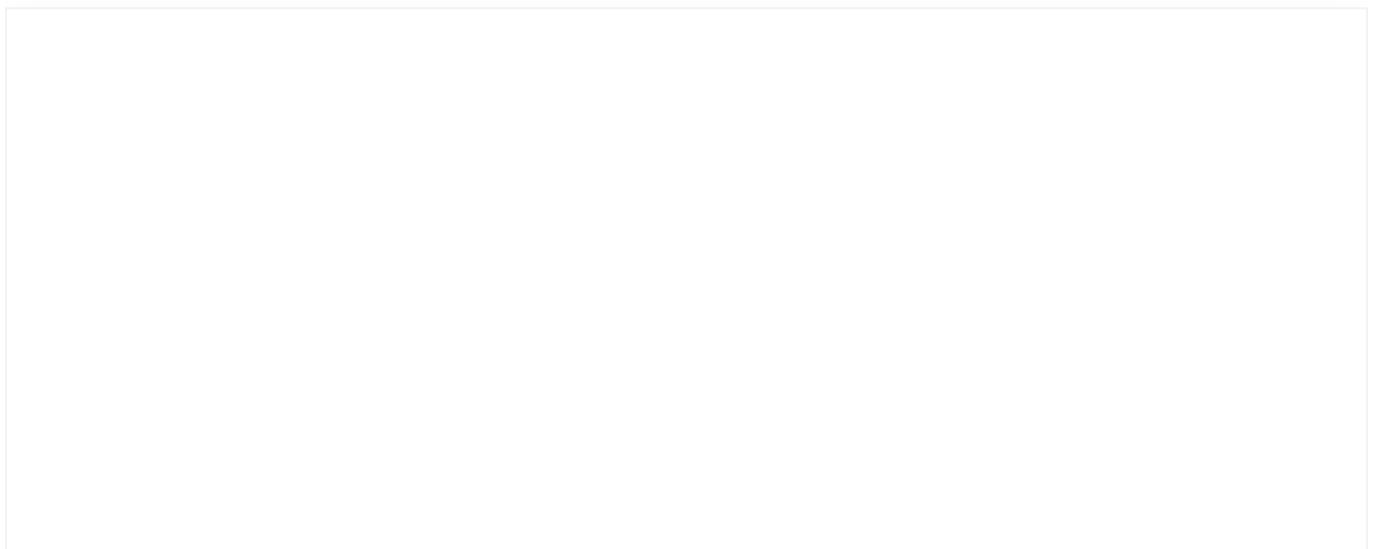
W regionalizacji fizycznogeograficznej Polski noszą one jednak inne nazwy. Na omawianym obszarze wyróżnione zostały cztery **podprowincje: Niziny Sasko-Łużyckie, Niziny Środkowopolskie, Wysoczyzny Podlasko-Białoruskie i Polesie.**

Klimat tego pasa charakteryzuje się wzrostem kontynentalizmu w kierunku wschodnim. Jego oddziaływanie najlepiej widoczne jest w różnicy temperatury między latem a zimą, tj. zimą na wschodzie jest chłodniej niż na zachodzie, a latem wartości temperatury są podobne w całym pasie. Najwyższe średnie roczne temperatury i najdłuższy okres wegetacyjny w Polsce (powyżej 230 dni) występuje na obszarze Niziny Śląskiej. Związane jest to z położeniem geograficznym tego regionu, m.in. na południu w strefie większego promieniowania słonecznego. Dodatkowo obszar znajduje się w dużej odległości od kontynentalnych mrozów w okresie zimy oraz w bliskim sąsiedztwie Sudetów, które tworzą naturalną barierę – góry te blokują napływ chłodnego powietrza.

Przez teren Nizin Środkowopolskich płyną największe rzeki Polski. Wykorzystują one bardzo często pradoliny. Jednak część z nich utworzyła i w dalszym ciągu kształtuje własne doliny, np. dolina Wisły, Odry, Warty, Bugu, Narwi. Właśnie te formy urozmaicają rzeźbę terenu tego pasa.

Odra jest rzeką przepływającą poprzecznie poprzez Nizinę Środkowopolską. Pradolina Odry stanowi wydłużoną dolinę o licznych starorzeczach i meandrującym korycie. Miejscowo występują również mokradła oraz reliktowe skupiska dębów.

Na obszarze Nizin Środkowopolskich bardzo rzadko spotyka się jeziora naturalne. Jeżeli już, to na Polesiu, a ich geneza jest związana z procesami krasowymi. Pozostałe jeziora to starorzecza w dolinach rzecznych lub stawy bezodpływowe na terenach podmokłych. Na tym obszarze spotykane są zbiorniki sztuczne, które bardzo często mylnie nazywane są jeziorami. Są to m.in. Jezioro Zegrzyńskie, Jezioro Siemianowskie, Jezioro Sulejowskie, Jezioro Turawskie, Jeziorsko.





Jezioro Zegrzyńskie leżące na Nizinie Środkowomazowieckiej.

Źródło: By geo573, [CC BY 3.0](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=48199859), dostępny w internecie: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=48199859>.

W pasie Nizin Środkowopolskich na obszarze równinnym dominują słabe gleby bielcowe i płowe. Natomiast w dolinach rzecznych oraz innych wilgotnych obniżeniach terenu występują lepsze gleby bagienne, mady oraz miejscami bardzo dobre czarne ziemie.

Najlepsze gleby występują w regionie Niziny Śląskiej. W okolicach Wrocławia występują czarne ziemie, mady i gleby brunatne. Natomiast na Płaskowyżu Głubczyckim wytworzyły się czarnoziemy o grubej pokrywie lessowej.

Jak już wiesz, na Nizinach Środkowopolskich występuje krajobraz staroglacjalny strefy peryglacjalnej, w granicach którego wyróżnia się:

- równiny denudacyjne - rozległe, bezleśne, płaskie lub lekko pofałdowane,
- doliny rzeczne,
- pradoliny,
- kotliny,
- wzgórza ostańcowe,
- wydmy śródlądowe,
- pokrywy lessowe.

Dodatkowo, ważnym aspektem na Nizinie Mazowieckiej liczne doliny i niecki denudacyjne ukształtowane w warunkach peryglacjalnych powodują rozcinanie ciągów morenowych, co sprawia, że występują tu studnie artezyjskie.

W obrębie Niziny Środkowopolskiej, na obszarze Niziny Wielkopolskiej znajdują się złoża węgla brunatnego w okolicy Bełchtowa oraz Turka oraz pokłady soli kamiennej w okolicy Kłodawy.

Słownik

denudacja

całość procesów niszczących polegających na przemieszczaniu pokrywy zwietrzelinowych i obniżaniu podłoża skalnego; zawiera ona w sobie ruchy masowe i spłukiwanie; procesy denudacyjne obejmują rozległe powierzchnie stoku – procesy erozyjne – rozcinanie liniowe; erozja prowadzi do fragmentacji powierzchni ziemi, a denudacja do jej zrównywania.

klimat peryglacjalny

jest to klimat charakterystyczny dla obszarów znajdujących się na przedpolu współczesnych lodowców i lądolodów.

makroregion

jedna z jednostek podziału fizycznogeograficznego Polski; w jego granicach mieści się obszar o podobnych cechach środowiskowo-krajobrazowych, który różni się od obszarów sąsiednich.

mezoregiony

jednostka podziału fizycznogeograficznego przestrzeni, obejmująca większy teren o zbliżonych cechach środowiskowo-krajobrazowych.

nizina

jest to wielka forma ukształtowania terenu, której powierzchnia jest płaska, lekko falista, falista lub pagórkowata; kryterium wysokości bezwzględnej mieści się zazwyczaj od 0 do 300 m n.p.m.

obszar staroglacjalny

jest to teren charakteryzujący się typową rzeźbą terenu, która powstała i kształtowała się podczas starszych zlodowaceń (południowopolskich i środkowopolskich); obszar ten znajdował się na przedpolu lądolodu skandynawskiego, gdzie panował zimny klimat.

podprowincja

jednostka podziału fizycznogeograficznego Polski; w jego granicach mieści się obszar o podobnych cechach środowiskowo-krajobrazowych, który różni się od obszarów sąsiednich; obejmuje obszar większy niż makroregion.




Grafika interaktywna

Polecenie 1

Zapoznaj się z charakterystyką makroregionów wydzielonych w pasie Nizin Środkowopolskich. Korzystając z informacji zamieszczonych w grafice interaktywnej oraz dodatkowych źródeł napisz, który z makroregionów cechuje się największą georóżnorodnością.

Mapa nizin polskich z podziałem na makroregiony
Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja – [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2



Ćwiczenie 3



Ćwiczenie 4



Źródło: Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja - [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Ćwiczenie 5



Ćwiczenie 6



źródło: Waga J., "Rzeźba nizinna terenu" EWOS

Ćwiczenie 7



Ćwiczenie 8



Na podstawie tekstu źródłowego, rozpoznaj jakiego parku narodowego, położonego w Pasie Nizin Środkowopolskich on dotyczy. Sprecyzuj, w jakim makro - i mezo-regionie znajduje się ten kompleks.

„Ukształtowanie powierzchni Parku ma budowę pasową. Posuwając się z północy na południe, można wyodrębnić: współczesne koryto Wisły w międzywalu, tarasy zalewowe Wisły, północny pas wydmowy, północny pas bagienny (dolina Łasicy), południowy pas wydmowy, południowy pas bagienny, skarpę pradoliny Wisły i Równinę Błońską. Najwyżej położony punkt znajduje się w okolicy Opalenia, przy wschodniej granicy Parku (106,6 m n.p.m.), a najniżej – w zachodniej części północnego pasa bagiennego (68,1 m n.p.m.), przy czym deniwelacje osiągają tu do 30 m wysokości względnej [...].”

Źródło: Obidziński A., *Zróźnicowanie i ochrona szaty roślinnej pogranicza Europy Środkowej i Północno-Wschodniej*, Polskie Towarzystwo Botaniczne – Zarząd Główny, Warszawa 2010.

Dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI

Imię i nazwisko autora: Ewa Malinowska

Przedmiot: geografia

Temat zajęć: Charakterystyka pasa Nizin Środkowopolskich

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, liceum i technikum, zakres rozszerzony, klasa III

Podstawa programowa

Cele kształcenia - wymagania ogólne

I. Wiedza geograficzna.

1. Rozumienie specjalistycznych pojęć i posługiwanie się terminami geograficznymi.
2. Rozszerzenie wiedzy niezbędnej do zrozumienia istoty zjawisk oraz charakteru i dynamiki procesów zachodzących w środowisku geograficznym w skali lokalnej, regionalnej, krajowej i globalnej.

II. Umiejętności i stosowanie wiedzy w praktyce.

2. Analizowanie i wyjaśnianie zjawisk i procesów geograficznych oraz zróżnicowania przyrodniczego, społeczno-gospodarczego i kulturowego świata.
4. Formułowanie twierdzeń o prawidłowościach dotyczących funkcjonowania środowiska przyrodniczego i społeczno-gospodarczego oraz wzajemnych zależności w systemie przyroda - człowiek - gospodarka.
8. Wykorzystywanie zdobytej wiedzy i umiejętności geograficznych w analizie i ocenie przemian przestrzeni geograficznej.

III. Kształtowanie postaw.

1. Rozwijanie dociekliwości poznawczej, ukierunkowanej na poszukiwanie prawdy, dobra i piękna.
3. Rozumienie pozautilitarnych wartości elementów środowiska geograficznego i krajobrazów.

Treści nauczania:

XIII. Związki między elementami środowiska przyrodniczego na wybranych obszarach Polski: gór, wyżyn, nizin, pojezierzy i pobraży.

Uczeń:

5) wyjaśnia wpływ lądolodu na środowisko przyrodnicze pojezierzy i nizin oraz porównuje rzeźbę młodoglacjalną i staroglacjalną;

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii,
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

Cele operacyjne.

Uczeń:

- wymienia polskie niziny oraz wskazuje je na mapie,
- wskazuje cechy krajobrazu nizinnego Polski,
- charakteryzuje krajobraz staroglacjalny,
- opisuje niziny polskie.

Strategie nauczania: asocjacyjna, badawcza (problemowa)

Metody i techniki nauczania: blended learning, IBSE

Formy zajęć: praca indywidualna

Środki dydaktyczne: e-materiał, atlas geograficzny, komputer, projektor multimedialny, tablety, zeszyt przedmiotowy, mapy rzeźby terenu i geologiczne

Materiały pomocnicze:

- Kondracki J., *Geografia regionalna Polski*, Wydawnictwo Naukowe PWN, warszawa 2011.
- Mapy regionalizacji fizycznogeograficznej Polski
 - mapa hipsometryczna regionów wg Kondrackiego, [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mapa_hipsometryczna_region%C3%B3w_wg_Kondrackiego.png) [dostęp online: 26.05.2020],
 - mapa fizycznogeograficzna regionów Polski, [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mapa_fizycznogeograficzna_region%C3%B3w_Polski.png) [dostęp online: 26.05.2020].

PRZEBIEG LEKCJI

Faza wprowadzająca

- Przedstawienie celów lekcji.
- Wprowadzenie do tematu lekcji poprzez krótkie omówienie (przypomnienie) pojęć region fizycznogeograficzny, regionalizacja fizycznogeograficzna Polski – pogadanka, pytania nauczyciela, odpowiedzi uczniów.

Faza realizacyjna

- Omówienie przez nauczyciela podziału fizycznogeograficznego pasa nizin, typów krajobrazu, cech charakterystycznych środowiska/krajobrazu poszczególnych makroregionów fizycznogeograficznych – równoległe wyświetlanie na ekranie schematów, zdjęć ilustrujących omawiane treści (np. granice mezoregionów na tle mapy hipsometrycznej, fotografie dokumentujące różne formy rzeźby starogłacialnej, systemy dolinne dużych rzek – Bug, Narew itp.).
- Prośba do uczniów o sporządzanie notatek w trakcie wykładu, dotyczących cech charakterystycznych środowiska pasa nizin i poszczególnych makroregionów.
- Po zakończonej prezentacji przedstawienie przez wybranych uczniów zestawu wspólnych cech środowiska/krajobrazu nizin i indywidualnych, wyróżniających cech poszczególnych makroregionów – dyskusja z udziałem wszystkich uczniów.
- Prezentacja uczniom grafiki interaktywnej w celu weryfikacji sformułowanych wniosków, wyjaśnienia wątpliwości i usystematyzowania dotychczasowej wiedzy.
- Podsumowanie prezentowanych treści mające na celu określenie charakterystycznych cech środowiska/krajobrazu pasa Nizin Środkowopolskich i poszczególnych makroregionów.
- Sporządzenie notatki w zeszycie zawierającej syntetyczne podsumowanie przeprowadzonej dyskusji i prezentacji.
- Prośba nauczyciela o wykonanie kilku wskazanych ćwiczeń z e-materiału i przedstawienie rezultatów.

Faza podsumowująca

- Podsumowanie i utrwalenie nowej wiedzy poprzez zadawanie pytań przez nauczyciela i udzielanie odpowiedzi przez uczniów.
- Ocena aktywności i przypomnienie celów zajęć.

Praca domowa:

- dokończenie ćwiczeń zawartych w e-materiale,
- zapoznanie się z pozostałymi informacjami z e-materiału,
- zebranie dodatkowych, nieuwzględnionych w e-materiale i podczas lekcji informacji (np. osobliwości przyrodniczych, problemów środowiskowych itp.) dotyczących omawianego regionu – uczeń na podstawie zebranych danych rozszerza charakterystykę omawianego regionu; zebrane informacje prezentuje ustnie podczas następnej lekcji.

\ Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:

Grafika interaktywna może być wykorzystana w czasie lekcji dotyczącej pasowości krajobrazowej Polski. Uczniowie, w fazie realizacyjnej, analizują cechy środowiska, w tym ukształtowanie terenu i wysokości bezwzględne, poszczególnych pasów i występujących w ich obrębie regionów fizycznogeograficznych, wskazują różnice i podobieństwa, identyfikują przyczyny.