

Polek i Polaków

Portret Własny

Kim jesteśmy według liczb: gospodarka, nauka, kultura, bezpieczeństwo — światła i cienie, zawsze ze źródłem. Portret kraju, który świat zna słabiej, niż na to zasługuje.

polska.test • wersja z 2026-08-23

21.

gospodarka świata

PKB nominalny 1,13 bln USD
(IMF 2026)

+114%

realnego PKB od 2004 r.

3,6× szybciej niż średnia UE

+81%

**przeciętna płaca
2019→2025**

realnie +22%; płaca minimalna
×2

0,69

zabójstw na 100 tys.

7× mniej niż USA; 22. w Global
Peace Index

24.

w rankingu szczęścia

z 48. miejsca w 2022 r.

1,14

dzieci na kobietę

największe wyzwanie

Spis treści

1. Z lotu orła: Polska w 60 sekund

1. Polska w dwunastu liczbach
2. Osiem mitów sprzed pół wieku kontra dane z 2026 roku
3. Dwanaścioro Polek i Polaków, których zna świat

2. Historia i ciągłość: 1060 lat, w tym 123 bez państwa

1. 1060 lat w szesnastu datach
2. Bilans przetrwania w siedmiu liczbach
3. Kurczące się i odradzające terytorium
4. Co przetrwało ćwierć wieku: zwyczaje wigilijne 1998 → 2023
5. Wiara trwa, praktyki słabną: religijność 1992 → 2021

3. Ludzie: jak żyją, pracują i czują się Polki i Polacy

1. Polki i Polacy w dwunastu liczbach
2. Wyścig, którego nie chcieliśmy wygrać: Polska starzeje się o 80% szybciej niż UE
3. Polska rosnąca i kurcząca się: dekada w siedemnastu regionach
4. Rok, w którym Polska przestała żenić się częściej niż Europa
5. Gdzie mieszka trzydziestolatek: co drugi Polak w wieku 25–34 lat — z rodzicami
6. Kto studiuje: Polki częściej niż Europejki, Polacy rzadziej niż Europejczycy
7. Drugi najdłuższy tydzień pracy w Unii — i jeden z najrzadziej przepracowanych z domu
8. Zadowoleni z życia: Polacy na podium Unii, wyżej niż Niemcy i Francuzi w każdej grupie wiekowej
9. Kraj jednego języka obcego: po angielsku bardzo dobrze, drugiego języka brak
10. Mit najwyższego narodu: Polacy urosli o 14 cm w sto lat — ale Holendrzy i Czesi bardziej
11. Rzuciliśmy palenie, nie zaczęliśmy się ruszać: ciało i nawyki
12. Nowak, Kowalski, Wiśniewski — i powrót Zofii, Antoniego i Leona

4. Gospodarka: z peryferii do pierwszej dwudziestki

1. Odporna gospodarka: wzrost PKB Polski na tle UE
2. Wyścig od 2004 roku: kto urosł najbardziej od rozszerzenia UE
3. Droga z połowy do czterech piątych: PKB na mieszkańca względem średniej UE
4. Polska na równi z Portugalią: PKB na mieszkańca w UE, 2025
5. Z dwucyfrowego bezrobocia do jednego z najniższych w Europie
6. Ciemna strona boomu: drugi najwyższy deficyt w Unii
7. Rośniemy, ale inwestujemy coraz mniej: luka inwestycyjna wobec UE
8. Od deflacji przez szok 2022 r. do celu NBP: inflacja 2015–2025

5. Płace i poziom życia: sześć lat po pandemii

1. Sześć lat po pandemii w sześciu liczbach
2. Przeciętne wynagrodzenie: z 3 900 do 8 900 zł w dekadę
3. Ile z tego zostało po inflacji: realny wzrost płac rok do roku
4. Płaca minimalna w sile nabywczej: na poziomie Hiszpanii, o połowę wyżej niż w Czechach
5. Najczystszy wykres konwergencji: mediana dochodu Polska vs UE

6. Ubóstwo spadło do jednego z najniższych poziomów w Unii
7. Tu pieniądze nie nadążają: ceny mieszkań rosły dwa razy szybciej niż w UE
8. Kto ile zarabia: wynagrodzenia według branż, lipiec 2026
9. Mapa płac: od 9 489 zł na Mazowszu do 7 134 zł na Warmii i Mazurach
10. Bezrobocie rejestrowane: 3,7% w Wielkopolsce, 9,3% na Warmii i Mazurach

6. Firmy, eksport i cyfrowa Polska

1. Silnik eksportowy: sześciokrotny wzrost w dwie dekady
2. W czym Polska jest pierwsza: nisze eksportowe i produkcyjne
3. Eksport kompetencji: usługi ICT rosną bez jednego roku spadku
4. BLIK: 2,9 miliarda transakcji rocznie — polski standard płatności
5. Gry jako eksport: Wiedźmin sprzedał się w 85 milionach egzemplarzy
6. Luka, która nie chce się domknąć: nakłady na badania i rozwój
7. Cyfrowa Polska w sześciu liczbach

7. Nauka i odkrycia: od Kopernika do orbity

1. Polskie przełomy, które zmieniły świat
2. Nagrody Nobla: od Skłodowskiej-Curie do Tokarczuk
3. Polska szkoła powyżej średniej OECD we wszystkich trzech obszarach
4. Olimpijska czołówka świata: medale polskich uczniów
5. Wykształceni, ale nieopatentowani: profil innowacyjności Polski
6. Druga matematyka w UE, zero uczelni w światowej dwusetce
7. Skok w kosmos: składka Polski do ESA wzrosła o 277%

8. Kultura i sztuka: od Chopina do Wiedźmina

1. WOŚP: ćwierć miliarda złotych w jeden dzień, rok po roku
2. Muzea pękają w szwach: rekordowe 46 mln zwiedzających
3. Polska przyciąga: turystyka, dziedzictwo, diaspora
4. Marka słabsza niż gospodarka: Polska 31. w Global Soft Power Index
5. Chodzimy do muzeów, nie czytamy więcej: 41% Polaków z książką
6. Pierwsi na świecie i polskie nazwiska w sztuce: 1935–2024
7. Ile kosztuje polska sztuka: rekordy aukcyjne w kraju
8. Kultura publiczna: wydatki powyżej średniej UE, widownia rośnie

9. Sport: wąskie pasmo, mocne wyniki

1. Sport w sześciu liczbach: tenis, siatkówka, skoki, kobiety
2. Kibice wrócili na trybuny: rekordowa frekwencja Ekstraklasy

0. Przyroda: lasy rosną, żubry wróciły, wody brakuje

1. Krzywa odbudowy lasu: lesistość 1945 → 2024
2. Ile Europy chroni: lądowe obszary chronione w UE
3. Wielki powrót: żubr, wilk, ryś i niedźwiedź 2000 → 2024
4. Od Bałtyku po Tatry: przyroda w sześciu liczbach
5. W unijnym ogonie: woda na mieszkańca
6. Zapaść zalesień i odwrót ptaków pól
7. Gdzie rośnie las: od 49,5% powierzchni w Lubuskiem do 21,4% w Łódzkiem

8. Dwie Polski się nie pokrywają: najbiedniejsze Świętokrzyskie chroni 65% swojej powierzchni

1. Architektura: od Krakowa po Varso Tower

1. Osiemnaście wpisów UNESCO, 1978–2026
2. Najwyższy budynek Unii: Varso Tower i warszawska panorama
3. Warszawa wśród wieżowcowych miast Unii
4. 81 tysięcy zabytków: nie tylko kościoły i zamki
5. Odbudowa i nagrody: sześć liczb o polskiej architekturze
6. Gdzie stoją zabytki: Dolny Śląsk ma ich więcej niż Mazowsze z Warszawą

2. Kuchnia: od pierogów do 58 miliardów euro

1. Od akcesji do rekordu: eksport rolno-spożywczy 2004–2025
2. Co Polska sprzedaje światu do jedzenia: struktura eksportu 2025
3. Pierogi na czele: kuchnia polska w pierwszej piętnastce świata
4. Smak Polski w sześciu liczbach
5. Nie każdy trend rośnie: piwo traci po 3 litry rocznie
6. Jasna i ciemna strona stołu: ceny, wydatki, nadwaga, ekologia

3. Oaza spokoju: bezpieczeństwo i dobrostan

1. Najbezpieczniejsza część Europy: zabójstwa na 100 tys. mieszkańców
2. Największy awans na świecie: Polska 22. w Global Peace Index 2026
3. Awans o 24 miejsca w cztery lata: Polska w World Happiness Report
4. Pandemiczny dołek i trzy lata luki: trwanie życia Polska vs UE
5. Portret zdrowia mężczyzn: samobójstwa 6,4 raza częstsze niż wśród kobiet
6. Smog realnie ustępuje: o połowę mniej przedwczesnych zgonów od PM_{2,5}

4. Cienie: ksenofobia, dezinformacja, polaryzacja

1. Zwrot w trzy lata: sympatia i niechęć Polaków wobec Ukraińców
2. Niechęć jest kierunkowa, nie ogólna: stosunek do 20 narodów
3. Od 94% do 42%: poparcie dla przyjmowania uchodźców z Ukrainy
4. Komu ufają Polacy: wojsku 83%, partiom 19%
5. Płaska linia od 24 lat: tylko 22% Polaków ufa innym ludziom
6. Odporność na dezinformację: środek europejskiej stawki
7. Najszybsze odbicie w Europie: wolność prasy z 66. na 27. miejsce
8. To nie oduło: percepcja korupcji na najniższym poziomie w serii
9. Portret własny: z czego Polacy są dumni, a czego się wstydzą
10. Mapa podziału: II tura wyborów prezydenckich 2025 — wschód i zachód, z wyjątkami

5. Nierówności, mieszkania, demografia

1. Jedno z najbardziej egalitarnych społeczeństw Europy: Gini 2014–2025
2. Nierówności dochodowe w UE, 2025: Polska piąta od dołu
3. Czwarta najniższa luka płacowa płci w Unii
4. Nie ma Polski B, jest Polska rosnąca z różnych poziomów: PKB regionów
5. Auto tak, metry nie: co trzeci Polak mieszka w przeludnionym mieszkaniu
6. Nożyce demografii: urodzenia spadły o 40% od 2017 r.
7. Transfery obniżyły ubóstwo dzieci, ale nie zwiększyły liczby urodzeń: dzietność 1,14

8. Kraj emigracji stał się krajem imigracji: pierwsze zezwolenia na pobyt
9. Więcej złotych, mniejszy udział w torcie: emerytury względem płac
10. Starość ma adres: 24% seniorów w Świętokrzyskiem, 19% w regionie warszawskim
11. Gdzie pracują cudzoziemcy: 71 na 1000 mieszkańców na Mazowszu, 11 na Podkarpaciu i w Świętokrzyskiem

6. Polska w Europie i świecie

1. Z marudera na lidera NATO: wydatki obronne jako % PKB
2. Armia, która się podwoiła: liczebność Sił Zbrojnych RP
3. Dwadzieścia lat w Unii: saldo 161,8 mld euro
4. Po raz pierwszy poniżej 50%: węgiel w polskiej elektroenergetyce
5. 1,6 miliona domowych elektrowni: prosumenci
6. Drogi, których nie było: 434 km w 2000 r., 5 593 km w 2026 r.
7. Drugi dom dla miliona: ochrona czasowa dla Ukraińców w UE
8. Gdzie jest Polska na mapie świata: pozycje w rankingach globalnych

7. Portret zbiorczy: światła i cienie na jednej stronie

1. Polska kontra średnia UE w dziesięciu wskaźnikach
2. Sześć światła
3. Sześć cieni

Polska, jaką zna świat, jest często Polską sprzed 50 lub 100 lat — biedną, rolniczą, szarą, wschodnią. Polska z danych za 2026 r. jest inna w niemal każdym wymiarze: 21. gospodarka świata, najszybciej rosnąca duża gospodarka Unii od rozszerzenia 2004 r., jeden z najbezpieczniejszych krajów kontynentu, społeczeństwo o jednej z najniższych nierówności dochodowych w Europie, szkoła ucząca powyżej średniej OECD i eksport, który w dwie dekady urósł sześciokrotnie.

Portret własny musi jednak pomieścić także cienie — i robi to tą samą metodą, bez dramatyzowania: rosnącą niechęć do obcych, niskie zaufanie, podatność na dezinformację, drugi najwyższy deficyt w Unii, najniższą w historii dietę i mieszkania, których ceny uciekły płacom. Na tle świata Polska pozostaje oazą spokoju i względnego dobrobytu; na tle własnych ambicji — krajem z listą zadań. Szesnaście rozdziałów, sto wykresów, każdy ze źródłem.

Z lotu orła: Polska w 60 sekund

Dla kogoś, kto o Polsce słyszał tylko stereotypy sprzed pół wieku: kraj 37 milionów ludzi w środku Europy, 21. gospodarka świata, jedno z najbezpieczniejszych miejsc na kontynencie — i portret, który sam siebie rysuje liczbami, nie przymiotnikami.

Ten dokument powstał z prostego spostrzeżenia: Polska, jaką zna świat, jest często Polską sprzed 50 lub 100 lat — biedną, rolniczą, szarą, wschodnią. Polska, jaką pokazują dane z 2026 r., jest inna w niemal każdym wymiarze. Rozdział otwierający to widok z lotu orła: kilkanaście liczb, żeby złapać skalę, osiem stereotypów skonfrontowanych z wykresami z dalszych rozdziałów, i dwanaście nazwisk, które świat zna lepiej niż kraj, z którego pochodzą. Reszta dokumentu rozwija każdą z tych liczb — ze źródłem.

RYS. 1.1

Polska w dwunastu liczbach

Skala, tempo, bezpieczeństwo, ludzie — stan na 2025/2026

37,3 mln

mieszkańców
5. kraj UE (GUS, 31.12.2025)

312,7 tys. km²

powierzchni
6. kraj UE; 7 sąsiadów, Bałtyk

21.

gospodarka świata
PKB nominalny 1,13 bln USD
(IMF 2026)

+114%

realnego PKB od 2004 r.
najszybciej rosnąca duża
gospodarka UE

81%

średniej UE — dochód na
mieszkańca
52% w 2004 r. (PPS)

3,1%

bezrobocia
UE: 6,0% (2025)

0,69

zabójstw na 100 tys.
USA: 5,76; 22. w Global Peace
Index

24.

w World Happiness
Report
z 48. w 2022 r.

4,48%

PKB na obronę
najwięcej w NATO (2025)

18

obiektów UNESCO
Kraków i Wieliczka na pierwszej
liście (1978)

22 mln

osób polskiego
pochodzenia za granicą
w 138 krajach

1,14

dzieci na kobietę
największe wyzwanie (2024)

Członek UE od 2004 r., NATO od 1999 r.,
strefy Schengen od 2007 r.; waluta: złoty

Powierzchnia ok. 312,7 tys. km² — 6. kraj
UE; 37,3 mln mieszkańców — 5. kraj UE

Dwanaście liczb, które trzeba znać, zanim
zacznie się czytać dalej. Dziesięć z nich to
światła; jedna — dieta — to największe

wyzwanie; jedna — obrona — to znak czasów.
Każda ma w dalszych rozdziałach swój wykres,
swoją serię i swoje źródło.

ŹRÓDŁA

1. GUS — Polska w liczbach 2025 (powierzchnia, ludność, podstawowe wskaźniki) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2025,14,18.html>> (2025)
2. GUS — Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stand-i-struktura-oraz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-w-2025-r-stand-w-dniu-31-grudnia,6,40.html>> (2026-04)
3. IMF World Economic Outlook 2026 (omówienie: Notes from Poland, 16.04.2026) <<https://notesfrompoland.com/2026/04/16/poland-has-not-joined-worlds-top-20-economies-new-imf-figures-show/>> (2026-04)
4. Pozostałe wartości: Eurostat, Bank Światowy, NATO, IEP, World Happiness Report, UNESCO, GUS — źródła przy wykresach w rozdziałach 4–16 <<https://polska.tkm.cc/zrodla>> (2026-08)

RYS. 1.2

Osiem mitów sprzed pół wieku kontra dane z 2026 roku

Co „wiadomo” o Polsce — i co mówią liczby

STEREOTYP		DANE
„Biedny, rolniczy kraj na wschodzie”	21.	gospodarka świata (PKB nominalny ponad 1 bln USD); dochód na mieszkańca 81% średniej UE, na równi z Portugalią — rozdział 4
„Szary, postkomunistyczny, smutny”	24.	miejsce w World Happiness Report 2026, wyżej niż Wielka Brytania i Kanada; awans o 24 miejsca od 2022 r. — rozdział 13
„Niebezpiecznie, jak to na Wschodzie”	0,69	zabójstw na 100 tys. — siedem razy mniej niż w USA, mniej niż w Niemczech i Francji; 89% Polaków czuje się bezpiecznie — rozdział 13
„Polski hydraulik — tania siła robocza”	19,8 mld USD	eksportu usług IT rocznie (10x więcej niż w 2010 r.); 138 medali olimpiady informatycznej na 114 uczestników; płaca minimalna w sile nabywczej jak w Hiszpanii — rozdziały 5–7
„Zacofana technologicznie”	2,9 mld	transakcji BLIK rocznie; 97,8% płatności kartą zbliżeniowo; 11 mln użytkowników cyfrowej tożsamości o mocy dowodu — rozdział 6
„Węgiel i smog”	52%	udział węgla w produkcji prądu — z 80% dekadę temu; przedwczesne zgony od smogu spadły o połowę od 2010 r. — rozdziały 13 i 16
„Kraj, z którego się wyjeżdża”	nr 1	w UE pod względem pierwszych zezwoleń na pobyt przez dziesięć lat z rzędu (2013–2022); 1,34 mln cudzoziemców pracuje i płaci składki — rozdział 15
„Gościnni czy niechętni obcym?” — prawda złożona	961 tys. / 43%	osób z Ukrainy pod ochroną czasową (2. w UE) — i 43% Polaków deklarujących niechęć do Ukraińców (17% w 2023 r.); obie liczby są prawdziwe — rozdziały 14 i 16

Każdy wiersz odsyła do wykresu w dalszym rozdziale; jeden wiersz celowo pokazuje prawdę złożoną

Osiem zdań, które obcokrajowiec najczęściej słyszy o Polsce — i osiem liczb, które je prostują. Siedem stereotypów dane po prostu unieważniają. Ósmy wiersz zostawiamy celowo dwuznaczny: Polska jest jednocześnie krajem,

który przyjął niemal milion uchodźców, i krajem, w którym niechęć do nich urosła w trzy lata z 17% do 43%. Portret własny musi pomieścić obie liczby.

ŹRÓDŁA

1. Wszystkie wartości pochodzą z wykresów w rozdziałach 4–16 (źródła: IMF, Eurostat, World Happiness Report, Bank Światowy, IOI, BLIK, Forum Energii, EEA, CBOS) — pełna lista na stronie Źródła <<https://polska.tkm.cc/zrodla>> (2026-08)

RYS. 1.3

Dwanaścioro Polek i Polaków, których zna świat

Wybór subiektywny, liczby nie

KTO		DLACZEGO ŚWIAT ZNA
Mikołaj Kopernik	1543	De revolutionibus — Ziemia krąży wokół Słońca; początek rewolucji naukowej
Fryderyk Chopin	642	zgłoszeń do Konkursu Chopinowskiego 2025 — najbardziej prestiżowego konkursu pianistycznego świata, od 1927 r. w Warszawie
Maria Skłodowska-Curie	2 Noble	fizyka 1903 i chemia 1911 — jedyna osoba nagrodzona w dwóch naukach przyrodniczych; polon nazwany na cześć Polski
Jan Paweł II	1978–2005	pierwszy papież spoza Włoch od 455 lat; 104 pielgrzymki zagraniczne; jedna z postaci, które zmieniły koniec XX wieku
Lech Wałęsa i „Solidarność”	10 mln	członków związku w 1981 r. — największy ruch społeczny powojennej Europy; Pokojowy Nobel 1983; wybory 4 czerwca 1989
Stanisław Lem	30 mln	egzemplarzy w ponad 40 językach; „Solaris” dwukrotnie sfilmowane (Tarkowski 1972, Soderbergh 2002)
Andrzej Wajda i Roman Polański	Oscary	Wajda — Oscar honorowy (2000); Polański — Oscar za reżyserię „Pianisty” (2003); Paweł Pawlikowski — „Ida”, Oscar 2015
Andrzej Sapkowski / Wiedźmin	85 mln	sprzedanych gier z trylogii Wiedźmina (CD PROJEKT) + serial Netflixa — najbardziej znana polska marka kulturowa XXI wieku
Robert Lewandowski	41	goli w jednym sezonie Bundesligi (2020/21) — rekord wszech czasów; Piłkarz Roku FIFA 2020 i 2021
Iga Świątek	6	tytułów wielkoszlemowych, 125 tygodni na 1. miejscu rankingu WTA; finał Wimbledonu 2025 wygrany 6:0, 6:0
Olga Tokarczuk	Nobel 2018	piąta literacka Nagroda Nobla dla pisarza języka polskiego (po Sienkiewicz, Reymont, Miłosz, Szymborskiej)
Sławosz Uznanski-Wisniewski	2025	drugi Polak w kosmosie — misja Ignis (Ax-4), 20 dni na ISS, 47 lat po Mirosławie Hermaszewskim

Od Kopernika do Świątek: nazwiska, które słyszeli ludzie nieznający Polski — i liczba, która stoi za każdym z nich

Świat zna tych ludzi lepiej niż kraj, z którego pochodzą — to najkrótsza definicja luki między pozycją gospodarczą Polski a jej marką. Kopernik, Chopin i Skłodowska-Curie trafili do

podręczników; Jan Paweł II i Wałęsa zmienili koniec XX wieku; Lem, Wiedźmin, Lewandowski i Świątek są marką dla nowego pokolenia. Wybór nazwisk jest subiektywny — liczby przy nich nie.

ŹRÓDŁA

1. [Wikipedia — XIX International Chopin Piano Competition; Marie Curie; Pope John Paul II; Solidarity \(Polish trade union\); Andrzej Wajda; Roman Polanski; Iga Świątek; Robert Lewandowski](#) <[https://en.wikipedia.org/wiki/Solidarity_\(Polish_trade_union\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Solidarity_(Polish_trade_union))> (2026)
2. [solaris.lem.pl — oficjalny serwis Stanisława Lema \(nakład, języki\)](#) <<https://solaris.lem.pl/>> (2026)
3. [CD PROJEKT — podsumowanie roku 2025](#) <<https://www.cdprojekt.com/en/media/news/the-cd-projekt-groups-wraps-up-2025/>> (2026-03)
4. [ESA — Ignis mission](#) <https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/ignis/Ignis_First_space_mission_for_ESA_s_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_begins> (2025-06)

Liczba członków „Solidarności” (ok. 10 mln w 1981 r.) i 104 pielgrzymki Jana Pawła II — wartości encyklopedyczne; pozostałe liczby mają wykresy w rozdziałach 7–9.

ROZDZIAŁ 2

Historia i ciągłość: 1060 lat, w tym 123 bez państwa

Od chrztu Mieszka I minęło 1060 lat; przez 123 z nich Polski nie było na mapie. Pierwsza konstytucja w Europie, jedna z pierwszych ustaw tolerancji religijnej, największy ruch społeczny powojennej Europy — i najcięższe straty wojenne w relacji do ludności. Ciągłość przetrwała w instytucjach i przy wigilijnym stole.

To nie jest podręcznik historii — to kilka liczb, które tłumaczą resztę dokumentu. Dlaczego Polska tak mocno nadrabia dystans (bo zaczynała z poziomu kraju zniszczonego w 1945 r. i zamkniętego na 45 lat), dlaczego tak ceni bezpieczeństwo i niepodległość (123 lata zaborów, dwie okupacje), skąd bierze się tradycja tolerancji i samorządności (Statut kaliski, konfederacja warszawska, Nihil novi) i dlaczego zdolność do jednoczenia się w kryzysie jest drugim powodem do dumy w badaniach CBOS. Ciągłość jest tu mierzalna: 97% Polaków wciąż dzieli się opłatkiem.

1060 lat w szesnastu datach

Kamienie milowe państwowości i ciągłości, 966–2025

- 966** ● **Chrzest Mieszka I — początek państwa polskiego**
Pierwsza koronacja królewska (Bolesław Chrobry) 59 lat później, w 1025 r.
- 1264** ● **Statut kaliski — przywilej dla Żydów**
Bolesław Pobożny gwarantuje Żydom odrębne sądownictwo i ochronę; Anglia wypędzi ich w 1290, Francja w 1306, Hiszpania w 1492.
- 1364** ● **Akademia Krakowska**
Kazimierz Wielki zakłada drugi uniwersytet Europy Środkowej (po Pradze 1348, przed Wiedniem 1365) — dzisiejszy Uniwersytet Jagielloński.
- 1505** ● **Nihil novi — demokracja szlachecka**
„Nic nowego bez zgody” sejm: król nie stanowi prawa bez izby poselskiej.
- 1569** ● **Unia lubelska — Rzeczpospolita Obojga Narodów**
U szczytu (1619) ok. 1 mln km² i ok. 12 mln mieszkańców — jedno z największych państw Europy.
- 1573** ● **Konfederacja warszawska — pokój religijny**
Gwarancja wolności wyznania dla szlachty wszystkich wyznań; od 2003 r. na Liście Pamięci Świata UNESCO.
- 1791** ● **Konstytucja 3 maja**
Pierwsza skodyfikowana konstytucja w Europie, druga na świecie po amerykańskiej (1787).
- 1795** ● **III rozbiór — 123 lata bez państwa**
Rozbiory 1772, 1793, 1795; zryw 1794, 1830, 1863. Polska znika z mapy do 1918 r.
- 1918** ● **11 listopada — odzyskanie niepodległości**
II Rzeczpospolita: 388 634 km²; 25,7 mln mieszkańców (1921); obroniona w Bitwie Warszawskiej 1920.
- 1939** ● **II wojna światowa**
5,62–5,82 mln zabitych obywateli RP (IPN 2009), ok. 16–17% ludności; 2,7–2,9 mln polskich Żydów — ok. 90% spotęchności.
- 1944** ● **Powstanie warszawskie — 63 dni**
Armia Krajowa: ok. 390 tys. żołnierzy (1944) — największa podziemna armia Europy; Warszawa zniszczona w 85–90%.
- 1980** ● **„Solidarność” — 10 mln członków**
Porozumienia sierpniowe 31 sierpnia 1980; stan wojenny 13 grudnia 1981; Pokojowy Nobel dla Lecha Wałęsy 1983.
- 1989** ● **4 czerwca — pierwsze częściowo wolne wybory w bloku**
„Solidarność” zdobywa 99 ze 100 mandatów w Senacie i wszystkie 161 możliwych w Sejmie; Okrągły Stół II–IV 1989.
- 1999** ● **NATO — 12 marca 1999**
Razem z Czechami i Węgrami; pierwsze rozszerzenie Sojuszu po zimnej wojnie.
- 2004** ● **Unia Europejska — 1 maja 2004**
Referendum 2003: 77,5% za; Schengen 21 grudnia 2007.
- 2025** ● **Druga prezydencja w Radzie UE**
Styczeń–czerwiec 2025; 21 lat po akcesji Polska jest 5. ludnościowo i 6. gospodarczo krajem Unii.

Trzy pierwszeństwa: Statut kaliski (1264) w stuleciu, w którym Anglia i Francja wypędzały Żydów; konfederacja warszawska (1573) — pokój religijny wpisany na Listę Pamięci Świata UNESCO; Konstytucja 3 maja (1791) — pierwsza w Europie, druga na świecie

Akademia Krakowska (1364) — druga uczelnia Europy Środkowej po Pradze; Rzeczpospolita Obojga Narodów (1569) — ok. 1 mln km² u szczytu

Szesnaście dat, jedna oś: państwo, które było jednym z największych w Europie, zniknęło z mapy na 123 lata, przetrwało dwie okupacje i wróciło do Zachodu w ciągu jednego pokolenia. Trzy z tych dat to światowe pierwszeństwa — przywilej kaliski, konfederacja warszawska i Konstytucja 3 maja — i to z nich wyrasta polska

tradycja samorządności i tolerancji, którą dzisiejsze dane (rozdział 14) każą oglądać bez idealizacji.

Oś kończy się w 2025 r., ale jej puenta jest współczesna: kraj, który w 1945 r. był ruiną, a w 1989 r. bankrutem, w 2026 r. jest 21. gospodarką świata.

ŹRÓDŁA

1. UNESCO, Memory of the World — The Confederation of Warsaw of 28 January 1573 <<https://www.unesco.org/en/memory-world/confederation-warsaw-28th-january-1573-religious-tolerance-guaranteed>> (2003)
2. IPN — W. Materski, T. Szarota (red.), Polska 1939–1945. Straty osobowe i ofiary represji pod dwiema okupacjami (2009), za Wikipedia (EN): World War II casualties of Poland <https://en.wikipedia.org/wiki/World_War_II_casualties_of_Poland> (2009)
3. Wikipedia (EN) — Christianization of Poland; Statute of Kalisz; Jagiellonian University; Polish–Lithuanian Commonwealth; Constitution of 3 May 1791; Partitions of Poland; Solidarity; Accession of Poland to the EU <https://en.wikipedia.org/wiki/Constitution_of_3_May_1791> (2026)

Daty bezsporne za źródłami encyklopedycznymi; straty wojenne i liczebność AK — szacunki (IPN 5,62–5,82 mln; AK 380–400 tys.). Teza o „najwyższych na świecie” stratach w relacji do ludności jest powszechnie powtarzana, ale bywa kwestionowana wobec Białorusi — podajemy ją ostrożnie.

Bilans przetrwania w siedmiu liczbach

Wielkość, strata, odbudowa — liczby, które tłumaczą resztę portretu

1 060

lat od chrztu Polski
(1966)

937 lat z własnym państwem,
123 bez

1 mln km²

Rzeczpospolita u szczytu
(1619)

3,2× dzisiejsza Polska; ok. 12
mln mieszkańców

123

lata bez państwa
(1795–1918)

11,6% historii; zrywy 1794,
1830, 1863

5,6–5,8 mln

obywateli RP zabitych
1939–1945

ok. 16–17% ludności (IPN 2009);
2,7–2,9 mln polskich Żydów

85–90%

zabudowy Warszawy w
gruzach (1945)

Starówka odbudowana
1945–1951, UNESCO 1980

10 mln

członków „Solidarności”
(1981)

ok. jedna trzecia Polaków w
wieku produkcyjnym

99/100

mandatów w Senacie 4
czerwca 1989

i 161 ze 161 możliwych w Sejmie

7 318

Sprawiedliwych wśród
Narodów Świata z Polski

najwięcej ze wszystkich
narodów (Yad Vashem, 1 I 2024;

Arytmetyka na danych 966–2026: 937 lat z państwem (88,4%), 123 lata bez (11,6%) — bez uwzględnienia okupacji 1939–1945 i ograniczonej suwerenności PRL

Siedem liczb i jedna klamra: od kraju trzy razy większego niż dziś, przez 123 lata nieistnienia i najcięższe straty wojenne w relacji do ludności spośród państw europejskich, po największy ruch społeczny powojennej Europy i wybory, które zaczęły koniec bloku wschodniego. Najliczniejsza grupa Sprawiedliwych wśród Narodów Świata — 7 318 Polek i Polaków

uhonorowanych przez Yad Vashem — stoi obok 2,7–2,9 mln zamordowanych polskich Żydów: obie liczby należą do tej samej historii. Warszawskie Stare Miasto trafiło na listę UNESCO nie mimo tego, że jest rekonstrukcją, lecz właśnie dlatego — jako wkład w światową doktrynę konserwatorską.

ŹRÓDŁA

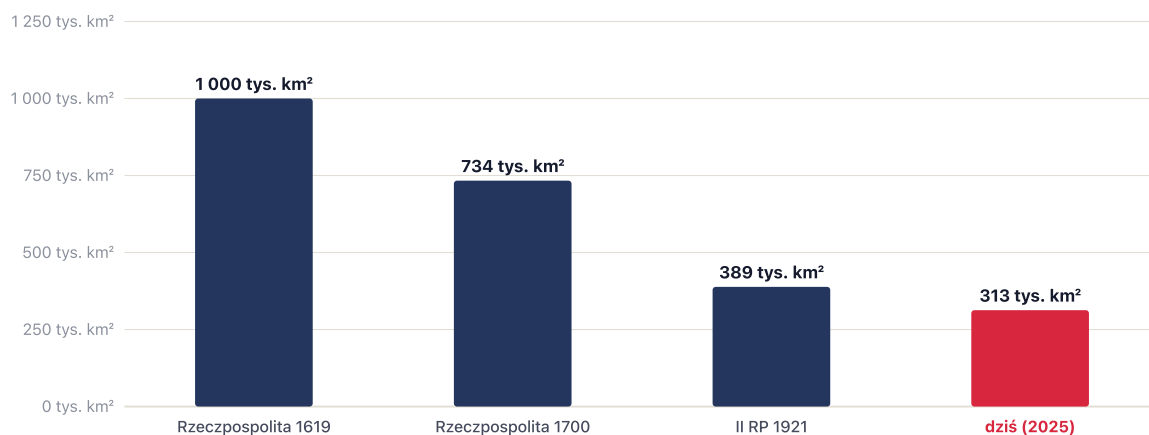
1. IPN — Polska 1939–1945. Straty osobowe i ofiary represji pod dwiema okupacjami (2009), za Wikipedia (EN) <http://en.wikipedia.org/wiki/World_War_II_casualties_of_Poland> (2009)
2. Wikipedia (EN) — Planned destruction of Warsaw (za A. Ciburowski, 1969); Solidarity (Polish trade union); Polish–Lithuanian Commonwealth <https://en.wikipedia.org/wiki/Planned_destruction_of_Warsaw> (2026)
3. Yad Vashem — Names and Numbers of Righteous Among the Nations, per Country (as of 1 January 2024) <<https://www.yadvashem.org/righteous/statistics.html>> (2024-01)
4. UNESCO World Heritage Centre — Historic Centre of Warsaw (miasto zniszczone w 85%, odbudowa 1945–1951) <<https://whc.unesco.org/en/list/30/>> (1980)

Zniszczenia Warszawy: 85% wg uzasadnienia UNESCO, 85–90% wg opracowań (wrzesień 1939 do 10%, getto 1943 do 15%, powstanie 1944 25%, planowe wyburzanie 40%).

RYS. 2.3

Kurczące się i odradzające terytorium

Powierzchnia państwa polskiego w wybranych momentach, tys. km²



1619: ok. 1 000 000 km² · 1700: 733 500 km² · 1921: 388 634 km² · dziś: ok. 312 700 km²

Granice przesuwają się, ludność i język trwały: ok. 40 mln rodzimych użytkowników polszczyzny na świecie (Ethnologue)

Mapa Polski przesuwiała się o setki kilometrów — na wschód w XVII w., na zachód w 1945 r. — a kraj, który u szczytu był trzykrotnie większy niż dziś, po 1945 r. znalazł się w granicach niemal bez mniejszości narodowych. Ta historia

tłumaczy, dlaczego polska tożsamość opiera się bardziej na języku, religii i pamięci niż na terytorium — i dlatego liczba 22 milionów osób polskiego pochodzenia poza krajem (rozdział 8) jest tak duża.

ŹRÓDŁA

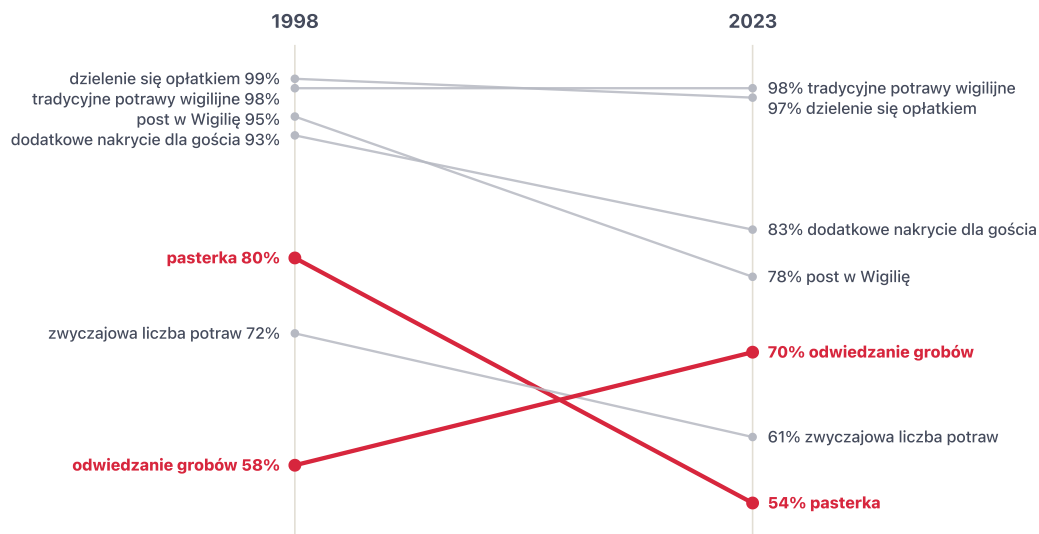
1. Wikipedia (EN) — Polish–Lithuanian Commonwealth (obszar 1619 i 1700); Second Polish Republic (spis 1921) <https://en.wikipedia.org/wiki/Polish%E2%80%93Lithuanian_Commonwealth> (2026)
2. GUS — Polska w liczbach 2025 (powierzchnia) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2025,14,18.html>> (2025)

Obszar 1619 r. to wartość przybliżona (ok. 1 mln km²); dzisiejsza powierzchnia geodezyjna wg GUS.

RYS. 2.4

Co przetrwało ćwierć wieku: zwyczaje wigilijne 1998 → 2023

Odsetek Polaków deklarujących dany zwyczaj wigilijny, %, CBOS, 1998 vs 2023



Opłatkiem dzieli się 97% Polaków (1998: 99%), tradycyjne potrawy — 98%; odwiedzanie grobów bliskich w święta WZROSŁO z 58% do 70%

Zwyczaje ściśle religijne słabną najszybciej: pasterka 80% → 54%, post w Wigilię 95% → 78%

Ciągłość codzienna trzyma się mocno tam, gdzie jest rodzinna, i słabnie tam, gdzie jest ściśle religijna. Opłatek, wspólny stół i tradycyjne potrawy są niemal powszechne — tak samo jak ćwierć wieku temu. Pasterka, post i spowiedź

tracą po kilkanaście–kilkadziesiąt punktów. Jedyna linia w górę to odwiedzanie grobów bliskich — polski kult pamięci, który 1 listopada wyprowadza na cmentarze większość kraju.

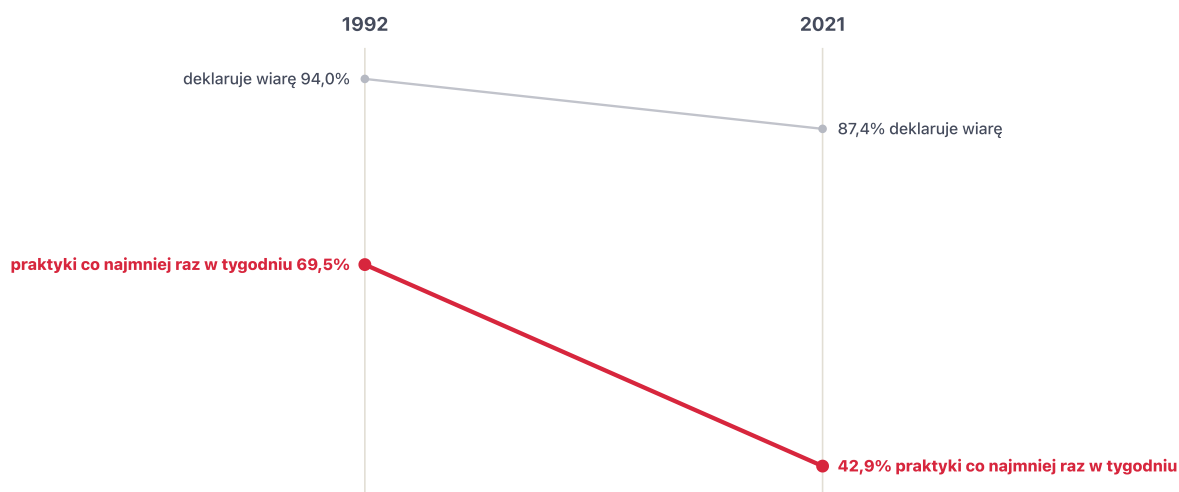
ŹRÓDŁA

1. CBOS, Komunikat z badań nr 155/2023 „Boże Narodzenie 2023” <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_155_23.PDF> (2023-12)

RYS. 2.5

Wiara trwa, praktyki słabną: religijność 1992 → 2021

Odsetek dorosłych Polaków, %, CBOS, 1992 vs 2021



Deklaracja wiary: 94% (1992) → 87,4% (2021); regularne praktyki (co najmniej raz w tygodniu): 69,5% → 42,9%; niepraktykujący: 24,1%

ISKK, dominantes 2024: 29,6% zobowiązanych uczestniczy w niedzielnej mszy

Polska pozostaje jednym z bardziej religijnych społeczeństw Europy w deklaracjach — 87% uważa się za wierzących — ale praktyki spadają najszybciej w historii pomiarów, zwłaszcza wśród młodych. W jedną niedzielę 2024 r. na mszy było

29,6% zobowiązanych; w 1992 r. regularnie praktykowało 70% dorosłych. To ta sama linia podziału, co przy wigilijnym stole: tożsamość zostaje, instytucja traci.

ŹRÓDŁA

1. CBOS, Komunikat z badań nr 144/2021 „Religijność młodych na tle ogółu społeczeństwa” <https://www.cbos.pl/SPISKO_M.POL/2021/K_144_21.PDF> (2021-11)
2. Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego — dominantes i communicantes 2024 <<https://iskk.pl/>> (2025)

Dane CBOS z sierpnia 2021 r.; ISKK liczy uczestników mszy względem zobowiązanych (metodologia liczenia w jedną niedzielę roku).

Ludzie: jak żyją, pracują i czują się Polki i Polacy

Społeczeństwo, które starzeje się najszybciej w Unii, ale wciąż mieszka razem i ocenia swoje życie na 7,7 w skali do 10 — trzeci wynik w UE. Pracuje najdłużej w Europie po Grekach, studiuje częściej niż przeciętny Europejczyk (zwłaszcza kobiety), żeni się coraz rzadziej i coraz później, a mit o „najwyższym narodzie” obala jednym wykresem.

Zanim przejdziemy do gospodarki, kilka liczb o tych, którzy ją tworzą. Polki i Polacy są dziś społeczeństwem w połowie drogi: już nie młodym (mediana wieku 43,4 roku, jeszcze w 2015 r. — 39,6), ale wciąż młodszym od unijnej średniej; coraz lepiej wykształconym i pracującym więcej niż niemal wszyscy w Europie, a zarazem mieszkającym dłużej z rodzicami i żeniącym się rzadziej niż kiedykolwiek. Ten rozdział zbiera to, co o Polakach mówią rejestry i badania Eurostatu, GUS i CBOS: kim są, jak mieszkają, czego się uczą, ile pracują, jak oceniają własne życie — i jak bardzo różni się pod tym względem Polska regionalna od Warszawy. Ciemne strony są tu dwie: zdrowie (o trzy lata krótsze życie niż w UE, mało ruchu) i demografia, której poświęcony jest osobno rozdział 15.

Polki i Polacy w dwunastu liczbach

37,3 mln

43,4 lat

2,8 os.

51%

3,7

45%

78,8%

40,1 h

7,7/10

78,5 lat

198 125

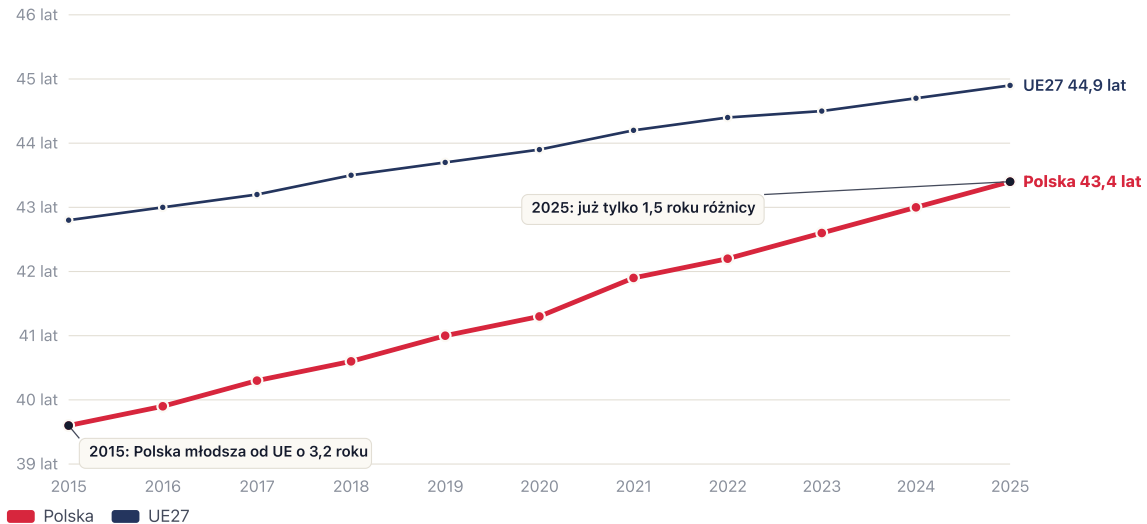
22,1 mln

Każda liczba ma w tym rozdziale swój wykres i szczegółowe źródło. Nazwiska: suma form męskiej i żeńskiej z dwóch plików rejestru (obliczenie własne).

RYS. 3.2

Wyścig, którego nie chcieliśmy wygrać: Polska starzeje się o 80% szybciej niż UE

Mediana wieku ludności, lata; stan na 1 stycznia, 2015–2025



Mediana wieku 2015 → 2025: Polska 39,6 → 43,4 roku (+3,8); UE 42,8 → 44,9 (+2,1); luka zmalała z 3,2 do 1,5 roku

Osoby 65+: 15,4% → 21,0% ludności w dekadę (UE 19,1% → 22,0%); na 100 dzieci do 14 lat przypada już 148 osób 65+

Obciążenie demograficzne (65+ na 100 osób 15–64): 22,2 → 32,7 (UE 29,0 → 34,5) — przy tym tempie Polska zrówna się z UE przed 2030 r.

Polska nie jest (jeszcze) krajem starym — jest krajem, który starzeje się najszybciej. W dziesięć lat mediana wieku wzrosła o 3,8 roku, niemal dwa razy szybciej niż w Unii, a przewaga młodości, która w 2015 r. wynosiła ponad trzy lata, skurczyła się do półtora roku. Udział seniorów skoczył z 15% do 21% — w 1990 r. wynosił 10%, a dzieci do 14 lat było wtedy 24% (dziś 14%).

To tempo, nie poziom, jest właściwą wiadomością tego wykresu: ten sam proces, który reszta Europy rozłożyła na dwa pokolenia, w Polsce zachodzi w jednym. Jego przyczyny — rekordowo niska dzietność i emigracja po 2004 r. — oraz skutki dla rynku pracy i emerytur opisuje rozdział 15.

ŹRÓDŁA

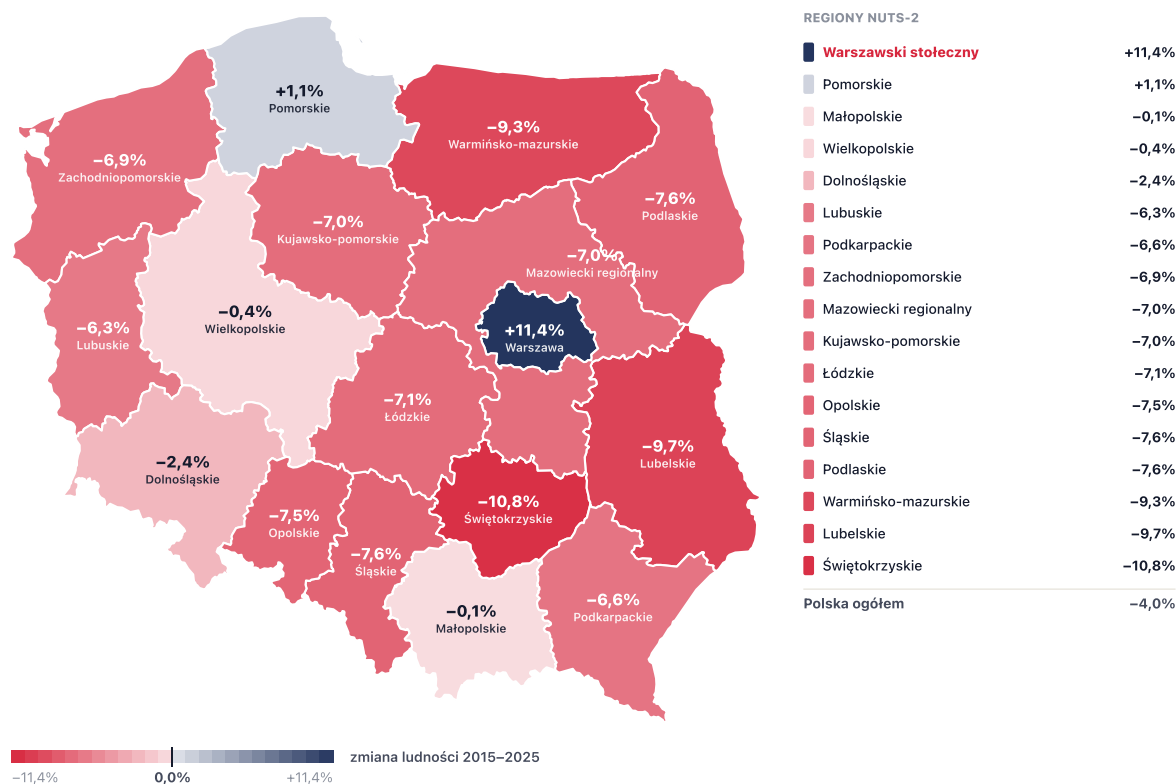
1. Eurostat, [demo_pjanind](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_pjanind/default/table) — Population structure indicators at national level (MEDAGEPOP, PC_Y65_MAX, OLDDEP1; geo = PL, EU27_2020) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_pjanind/default/table> (2026-08)
2. GUS — Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. (stan 31.12.2025), tabl. I (dane 1950–2025) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stand-i-struktura-oraz-ruch-naturalny-w-p-rzekroju-terytorialnym-w-2025-r-stand-w-dniu-31-grudnia,6,40.html>> (2026-04)

GUS na 31.12.2025 podaje medianę 43,8 roku — różnica wobec Eurostatu (43,4) to wyłącznie data odniesienia (rok później).

RYS. 3.3

Polska rosnąca i kurcząca się: dekada w siedemnastu regionach

Zmiana liczby ludności 2015 → 2025 (stan na 1 stycznia), %, regiony NUTS-2



2015 → 2025: Polska -3,97%; warszawski stołeczny +11,45%, pomorskie +1,15% — wszystkie pozostałe regiony się skurczyły

Największe ubytki: świętokrzyskie -10,84%, lubelskie -9,67%, warmińsko-mazurskie -9,34%; mazowiecki regionalny (Mazowsze bez Warszawy i obwarzanka) -7,00%

Agregat „mazowieckie” (+3,28%) ukrywa rozjazd wewnątrz jednego województwa — stąd mapa w podziale NUTS-2

Dwie Polski na jednej mapie. Rośnie Warszawa ze swoim obwarzankiem (o 11% w dekadę — więcej niż niejedno europejskie państwo) i Pomorze z Trójmiastem; Małopolska i Wielkopolska trzymają stan. Cała reszta się kurczy, najmocniej ściana wschodnia i Kieleccyzna, ale też Śląsk, Opolszczyzna i Łódzkie. Mazowsze pokazuje, dlaczego mapa ma siedemnaście, a nie

szesnaście pól: jako całość urosło o 3%, ale bez Warszawy straciło 7% — tyle co Podlasie.

To mapa migracji wewnętrznych i dzietności, nie tylko wyjazdów za granicę: młodzi przenoszą się do pięciu-sześciu metropolii, a regiony, z których wyjeżdżają, są jednocześnie najstarsze (rozdział 15, mapa udziału osób 65+) i najbiedniejsze (mapa PKB regionów w tym samym rozdziale).

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [demo_r_pjanaggr3](#) — Population on 1 January by broad age group, sex and NUTS 3 region (dane pierwotne GUS); zmiana % obliczona z liczb ludności 1.01.2015 i 1.01.2025 (<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/vi>)

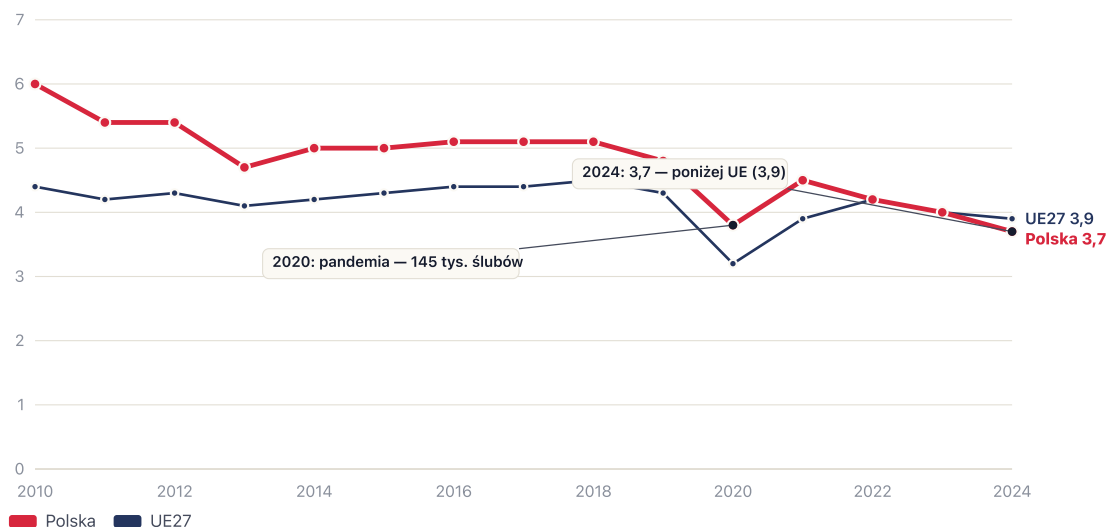
[ew/demo_r_pjanaggr3/default/table>](#) (2026-08)

Eurostat podaje ludność Polski 1.01.2025 jako 36,5 mln (definicja ludności rezydującej), GUS w krajowym bilansie — 37,3 mln; zmiana procentowa liczona jest w jednej, spójnej serii Eurostatu.

RYS. 3.4

Rok, w którym Polska przestała żenić się częściej niż Europa

Surowy współczynnik małżeństw na 1000 mieszkańców, 2010–2024



Współczynnik małżeństw: 6,0 na 1000 (2010) → 3,7 (2024); UE 4,4 → 3,9 — w 2024 r. Polska po raz pierwszy poniżej średniej unijnej

Liczba ślubów: 228 tys. (2010) → 135 tys. (2024), –41%; w 2025 r. 133 tys. (GUS). Rozwody płaskie od 15 lat: 1,6 na 1000 (UE 1,6)

Wiek pierwszego ślubu: kobiety 26,1 → 28,9 roku, mężczyźni 28,4 → 31,6 (2010 → 2024); wiek matki przy pierwszym dziecku 28,7 (UE 29,9)

W 2010 r. Polacy zawierali o jedną trzecią więcej małżeństw na tysiąc mieszkańców niż przeciętni Europejczycy; w 2024 r. dwie linie się przecięły. Nie dlatego, że Polacy częściej się rozwodzą — współczynnik rozwodów stoi od piętnastu lat w miejscu, dokładnie na poziomie unijnym — lecz dlatego, że ślub jest odkładany i coraz częściej pomijany: kobiety wychodzą za mąż prawie trzy

lata później niż w 2010 r., mężczyźni ponad trzy, a udział urodzeń pozamałżeńskich wzrósł z 21% do 29% (w UE 41%).

Trzeba to czytać razem z następnym wykresem: Polacy później opuszczają dom rodzinny, później się żenią, nieco wcześniej niż Europejczycy zostają rodzicami — i mają najmniej dzieci w swojej historii (rozdział 15).

ŹRÓDŁA

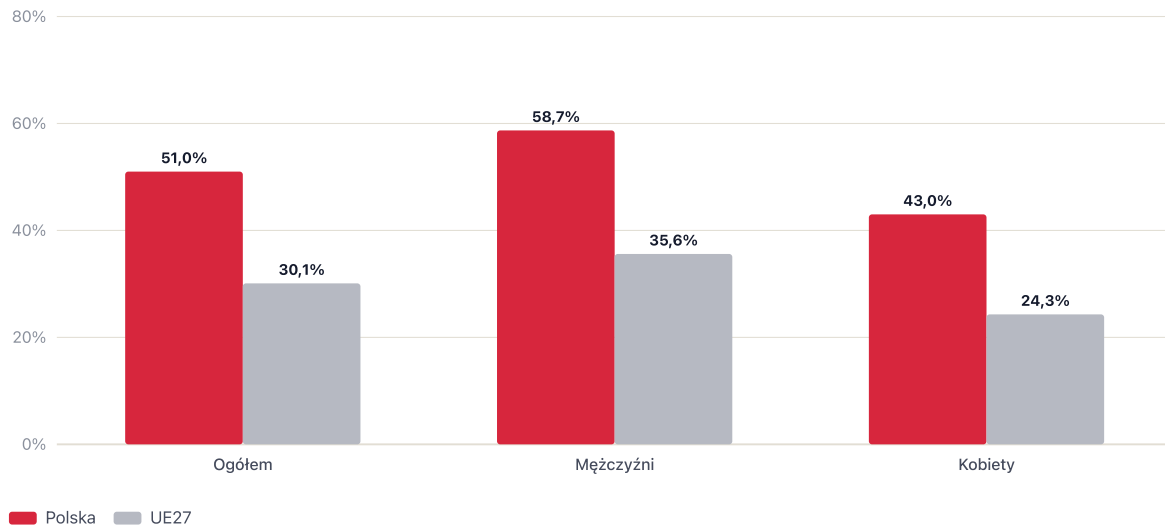
1. Eurostat, demo_nind — Marriage indicators (GNUPRT surowy współczynnik małżeństw, MARRIAGE liczba małżeństw, FAGEMAR1/MAGEMAR1 wiek pierwszego małżeństwa) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_nind/default/table> (2026-04)
2. Eurostat, demo_ndivind (GDIVRT — surowy współczynnik rozwodów) i demo_find (AGEMOTH1 — wiek matki przy pierwszym dziecku, NMAPCT — urodzenia pozamałżeńskie) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_ndivind/default/table> (2026-08)
3. GUS — Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r., tabl. I (małżeństwa i rozwody 2025) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stand-i-struktura-oraz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-w-2025-r-stand-w-dniu-31-grudnia,6,40.html>> (2026-04)

Wartość 2024 dla mężczyzn (31,6 roku) jest wstępna. Stosunek rozwodów do małżeństw (43% w 2024 r.) to iloraz dwóch współczynników, nie prawdopodobieństwo rozpadu małżeństwa.

RYS. 3.5

Gdzie mieszka trzydziestolatek: co drugi Polak w wieku 25–34 lat — z rodzicami

Odsetek osób w wieku 25–34 lat mieszkających z rodzicami, %, 2025



25–34 lata mieszkający z rodzicami (2025): Polska 51,0% (mężczyźni 58,7%, kobiety 43,0%); UE 30,1% (35,6% / 24,3%)

Paradoks: szacowany wiek wyprowadzki z domu to 26,8 roku — niemal tyle co w UE (26,3); w 2021 r. było to 28,4

Gospodarstwo domowe: 2,8 osoby (UE 2,3; Słowacja 3,1, Litwa 1,8); gospodarstwa jednoosobowe: 24,9% (UE 35,7%)

Ponad 20 punktów procentowych ponad średnią unijną: co drugi Polak między 25. a 35. rokiem życia i niemal trzech na pięciu mężczyzn w tym wieku mieszka z rodzicami. Składają się na to ceny mieszkań (rozdział 15), późne małżeństwa i model rodziny wielopokoleniowej, który w statystyce widać jako jedno z największych gospodarstw domowych w Unii i jeden z

najniższych odsetków ludzi mieszkających samotnie.

Uczciwy niuans: ci, którzy się wyprowadzają, robią to w wieku bliskim unijnemu (26,8 wobec 26,3 roku) — i coraz wcześniej niż jeszcze w 2021 r. Dom rodzinny nie jest więc w Polsce pułapką bez wyjścia, lecz dłuższym przystankiem: tańszym, wygodnym i społecznie akceptowanym.

ŹRÓDŁA

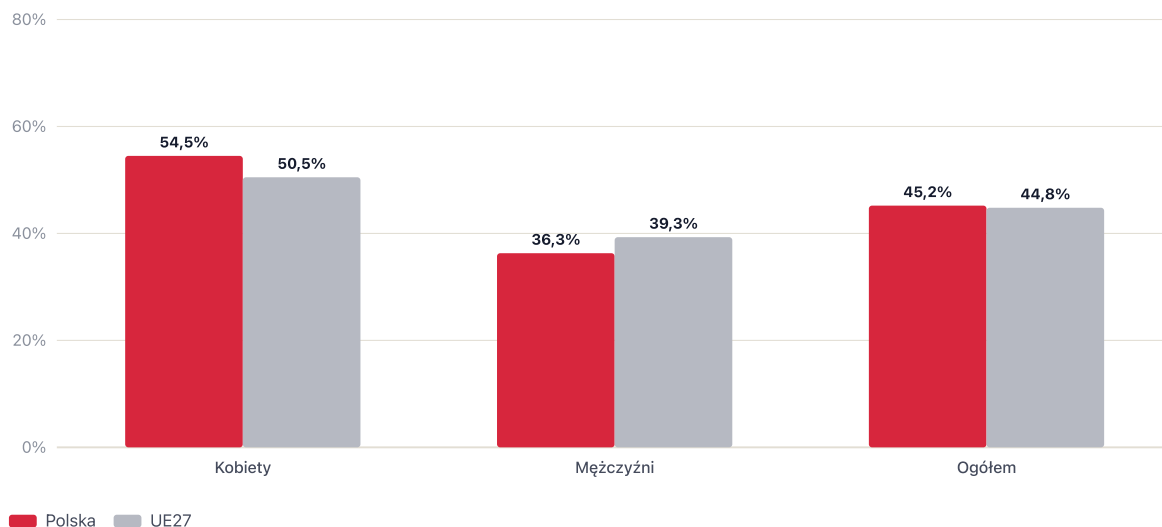
1. Eurostat, ilc_lvps08 — Share of young adults aged 25–34 living with their parents by sex (EU-SILC 2025) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_lvps08/default/table> (2026-05)
2. Eurostat, yth_demo_030 — Estimated average age of young people leaving the parental household <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/yth_demo_030/default/table> (2026-04)
3. Eurostat, ilc_lvph01 (przeciętna wielkość gospodarstwa domowego) i ilc_lvph02 (gospodarstwa jednoosobowe), EU-SILC 2025 <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_lvph01/default/table> (2026-07)

Skok polskiego szeregu w latach 2019–2024 (44% → 54%) częściowo odzwierciedla zmianę metodyki EU-SILC w Polsce; poziom i różnica wobec UE są potwierdzone we wszystkich falach badania.

RYS. 3.6

Kto studiuje: Polki częściej niż Europejki, Polacy rzadziej niż Europejczycy

Odsetek osób w wieku 25–34 lat z wykształceniem wyższym (ISCED 5–8), %, 2025



Wyższe wykształcenie w wieku 25–34 lat (2025): Polska 45,2% (UE 44,8%); kobiety 54,5% wobec 50,5% w UE; mężczyźni 36,3% wobec 39,3%

Luka płci 18,2 pkt proc. — znacznie szersza niż w UE (11,2); kobiety to 65,6% absolwentów studiów, trzeci wynik w Europie po Islandii i Łotwie, drugi w samej UE (UE 57,9%)

W całej grupie 25–64 lat: 40,0% z wyższym wykształceniem (UE 36,9%), +6,3 pkt w cztery lata

Polska jest krajem wykształconych kobiet: ponad połowa Polek przed 35. rokiem życia ma dyplom, więcej niż w UE, a wśród absolwentów uczelni kobiety stanowią dwie trzecie — to trzeci najwyższy udział w Europie. Mężczyźni są po drugiej stronie średniej: studiuje ich wyraźnie mniej niż w Unii, a różnica między płciami (18 punktów) jest o dwie trzecie większa niż przeciętnie w UE. Polki nie są przy tym

rekordzistkami Europy — 54,5% to 15. wynik w UE, cztery punkty nad średnią; rekord Polski to udział kobiet wśród absolwentów.

Druga wiadomość jest mniej wygodna: boom edukacyjny lat 2000. wygasa. Odsetek młodych z dyplomem przestał rosnąć i lekko spada, podczas gdy reszta Unii nadrabia — o jakości tych dyplomów i pozycji polskich uczelni mówi rozdział 7.

ŹRÓDŁA

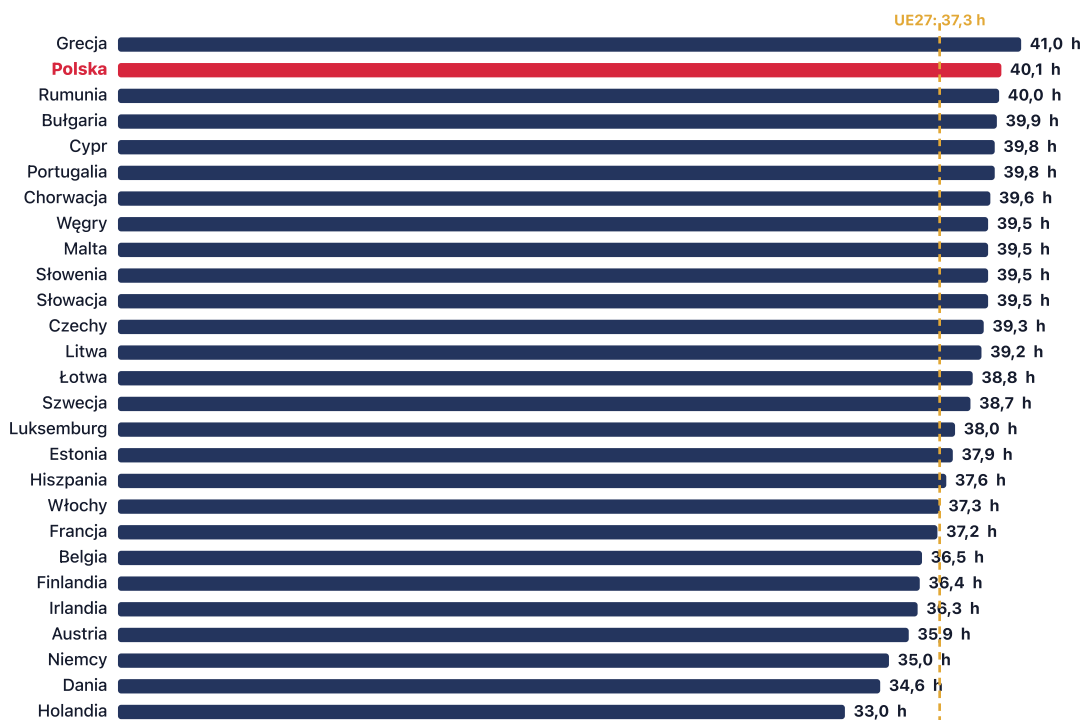
1. Eurostat, edat_ifse_03 — Population by educational attainment level, sex and age (ISCED 5–8, 25–34 i 25–64) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/edat_ifse_03/default/table> (2026-06)
2. Eurostat, educ_uoe_grad02 — Graduates by education level, programme orientation, sex and field of education (udział kobiet wśród absolwentów ISCED 5–8, 2024) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/educ_uoe_grad02/default/table> (2026-07)

Polski odsetek w grupie 25–34 lat spada drugi rok z rzędu (46,3% w 2023 r. → 45,7% → 45,2%), podczas gdy UE rośnie (43,1% → 44,8%) i właśnie dogoniła Polskę.

RYS. 3.7

Drugi najdłuższy tydzień pracy w Unii — i jeden z najrzadziej przepracowanych z domu

Przeciętna liczba zwykle przepracowanych godzin tygodniowo w głównej pracy, osoby pracujące 20–64 lata, 2025



Zwykle przepracowane godziny tygodniowo (20–64 lata, 2025): Polska 40,1 h; UE 37,3 h; Grecja 41,0 h, Holandia 33,0 h. Różnica do Holandii: 7,1 h tygodniowo, ponad 6 tygodni pracy rocznie

Zatrudnienie 20–64: 78,8% (UE 76,1%) — w 2019 r. Polska była na poziomie UE; kobiety 73,2% (UE 71,3%); samozatrudnieni 17,8% pracujących (UE 13,1%)

Praca z domu (2025): 6,1% zwykle + 10,2% czasami = 16,3%; UE 8,9% + 14,4% = 23,3% — Polska 19. w UE pod względem pracy zdalnej „zwykle”

Polacy pracują dużo i prawie wszyscy: wskaźnik zatrudnienia, który w 2019 r. równał się unijnemu, jest dziś o prawie trzy punkty wyższy, a przeciętny tydzień pracy — 40 godzin — jest drugi najdłuższy w Unii. Część tej różnicy to struktura (mniej etatów częściowych niż na Zachodzie), ale nawet wśród pracujących na pełny etat Polska wyprzedza średnią UE. Co

szósty pracujący pracuje na własny rachunek — o jedną trzecią częściej niż przeciętnie w Unii.

Ciekawe zestawienie: kraj najdłużej pracujący jest zarazem jednym z najrzadziej pracujących z domu — pandemiczny szczyt pracy zdalnej (9% w 2020 r.) szybko się cofnął, a dziś „zwykle” pracuje zdalnie 6% Polaków wobec 9% Europejczyków i 21% Finów.

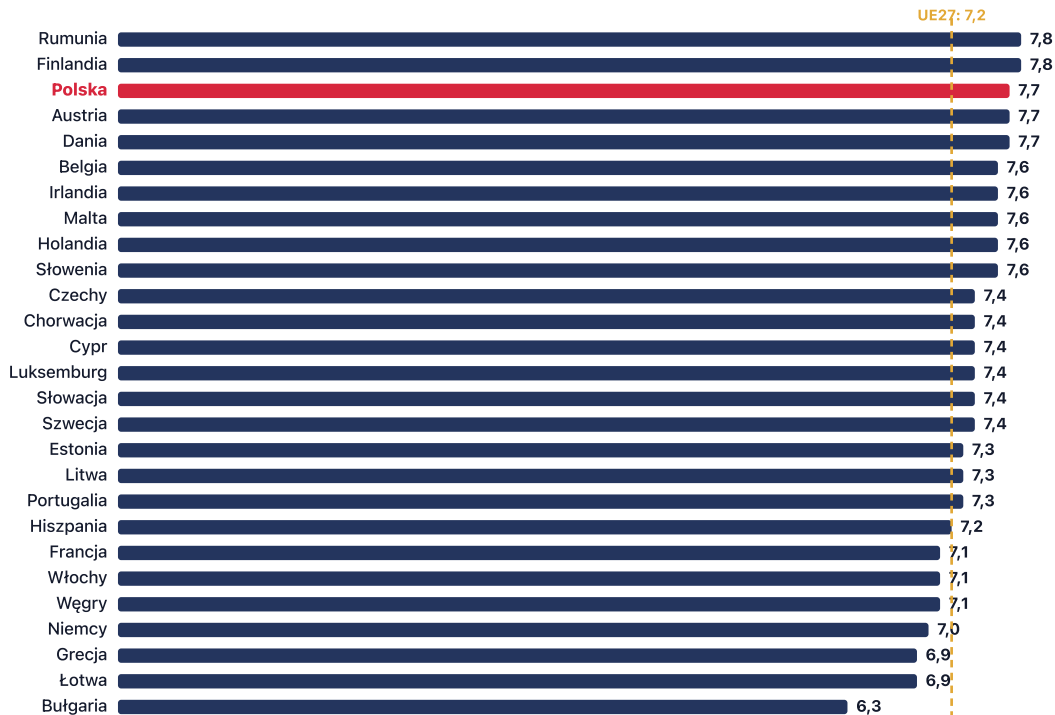
1. Eurostat, [lfsa_ewhun2](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ewhun2/default/table) — Average number of usual weekly hours of work in main job, by sex, age, professional status, full-time/part-time and economic activity (20–64, ogółem) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ewhun2/default/table> (2026-06)
2. Eurostat, [lfsi_emp_a](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsi_emp_a/default/table) (wskaźnik zatrudnienia 20–64), [lfsa_egaps](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_egaps/default/table) (pracujący na własny rachunek), [lfsa_ehomp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ehomp/default/table) (praca z domu) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsi_emp_a/default/table> (2026-06)

Godziny obejmują pracujących w pełnym i niepełnym wymiarze — kraje o dużym udziale pracy w niepełnym wymiarze (Holandia, Niemcy, Austria) mają przez to niższą średnią; w przeliczeniu na pełne etaty Polska (41,1 h) nadal przewyższa UE (40,3 h). Udział samozatrudnionych obliczony z liczb bezwzględnych (20–64).

RYS. 3.8

Zadowoleni z życia: Polacy na podium Unii, wyżej niż Niemcy i Francuzi w każdej grupie wiekowej

Przeciętna ocena ogólnego zadowolenia z życia, skala 0–10, osoby w wieku 16 lat i więcej, 2025



Przeciętna ocena zadowolenia z życia (0–10, osoby 16+, 2025): Polska 7,7 — trzecie miejsce ex aequo z Austrią i Danią; Rumunia i Finlandia 7,8; UE 7,2; Niemcy 7,0; Bułgaria 6,3

Według wieku: 16–29 lat 7,9 (UE 7,5); 35–49 lat 7,9 (UE 7,3) — tu przewaga nad UE jest największa (+0,6); 65+ 7,6 (UE 7,1)

Trend: 7,3 (2013) → 7,7 (2018) → 7,5 (2021) → 7,7 (2025); zaufanie do innych ludzi w tym czasie nie wzrosło (rozdział 14)

To jedna z liczb, które najbardziej zaskakują czytelnika z zewnątrz: Polacy — rzekomo narzekający — oceniają swoje życie na 7,7 w skali do 10, lepiej niż mieszkańcy Niemiec, Francji, Szwecji i Hiszpanii, a w Unii wyprzedzają ich tylko Rumuni i Finowie (z Austriakami i Duńczykami dzielą trzecie miejsce). Wynik jest stabilny od 2018 r., z pandemicznym dołkiem w 2021 r., i wyższy niż średnia unijna w każdej

grupie wiekowej — także wśród seniorów, wbrew intuicji o „trudnej polskiej starości”.

Kontekst jest ważny: to samoocena, nie wskaźnik warunków życia, a ten sam naród w badaniach zaufania społecznego (rozdział 14) wypada poniżej średniej. Polacy są coraz bardziej zadowoleni z własnego życia i niezmiennie nieufni wobec innych — to napięcie przewija się przez cały portret.

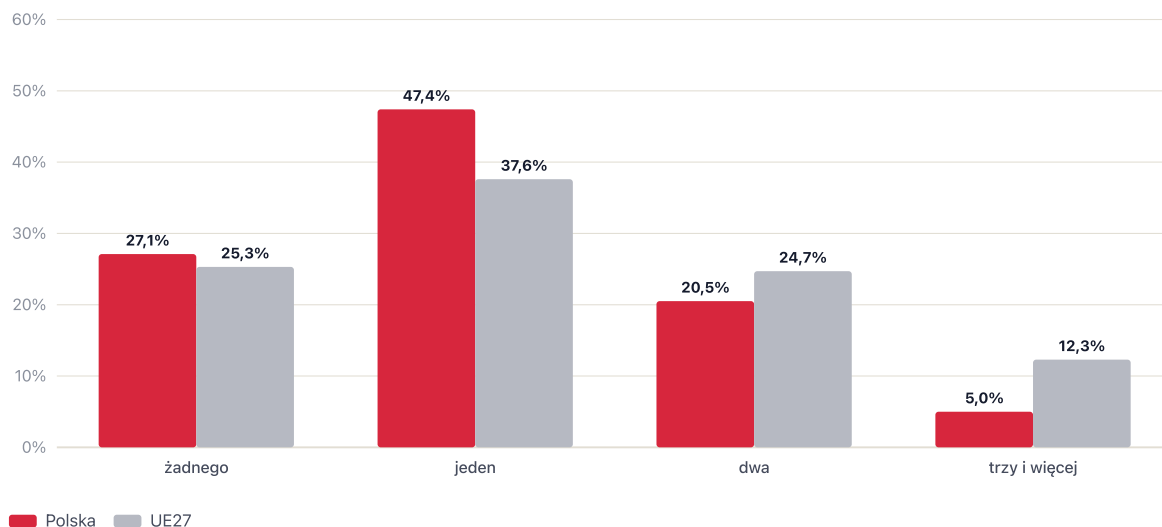
1. Eurostat, ilc_pw01 — Average rating of satisfaction by domain, sex, age and educational attainment level (overall life satisfaction, 16+, EU-SILC 2025) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_pw01/default/table> (2026-06)

Samoocena w badaniu EU-SILC; inny pomiar niż World Happiness Report (rozdział 13, 24. miejsce na świecie), który opiera się na pytaniu o „drabinę życia” Gallupa.

RYS. 3.9

Kraj jednego języka obcego: po angielsku bardzo dobrze, drugiego języka brak

Liczba znanych języków obcych, osoby w wieku 25–64 lat, % populacji, 2022



Dorośli 25–64 znający co najmniej jeden język obcy (2022): Polska 72,9%; UE 74,7%. **Dwa lub więcej:** 25,5% wobec 37,0%; **trzy i więcej:** 5,0% wobec 12,3%

EF English Proficiency Index 2025: Polska 15. na 123 kraje (13. w Europie na 37), 600 pkt — pasmo „bardzo wysoka biegłość”; czytanie 612, mówienie 518

Postęp: odsetek bez żadnego języka obcego spadł z 32,9% (2016) do 27,1% (2022); w UE z 31,8% do 25,3%

Polacy znają języki obce mniej więcej tak często jak przeciętni Europejczycy — ale zwykle jeden. Prawie połowa dorosłych deklaruje dokładnie jeden język obcy (w UE 38%), a tylko co czwarty dwa lub więcej (w UE 37%); trzema językami posługuje się co dwudziesty Polak i co ósmy Europejczyk. Tym jednym językiem jest niemal zawsze angielski, i to na wysokim poziomie: w

indeksie EF Polska jest w pierwszej piętnastce świata, z typową asymetrią — rozumiemy i czytamy lepiej, niż mówimy.

Dla czytelnika z zagranicy praktyczny wniosek: w miastach i wśród ludzi poniżej czterdziestki po angielsku porozumie się bez trudu; niemiecki, kiedyś drugi język Polski, ustąpił miejsca, a rosyjski pozostał głównie w pokoleniu starszym.

ŹRÓDŁA

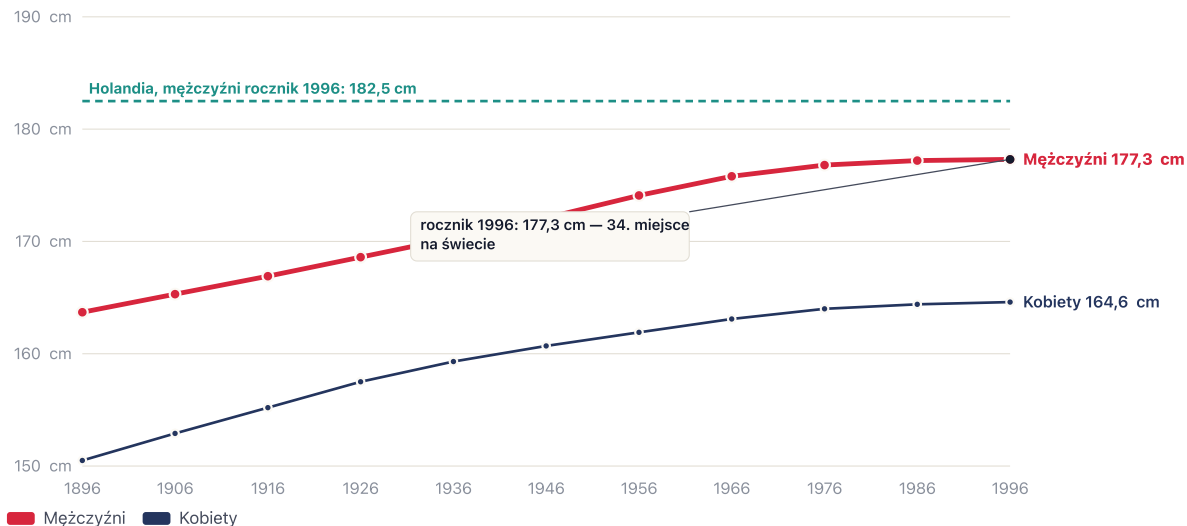
1. Eurostat, [edat_aes_l22 — Number of foreign languages known \(self-reported\) by age \(Adult Education Survey 2022\)](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/edat_aes_l22/default/table) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/edat_aes_l22/default/table> (2026-04)
2. EF Education First — EF English Proficiency Index 2025, Poland <<https://www.ef.com/wwen/epi/regions/europe/poland/>> (2025-11)

Badanie AES jest prowadzone co ok. 6 lat (2007, 2011, 2016, 2022) — to najnowsza dostępna fala. EF EPI mierzy wyłącznie angielski, na próbie osób rozwiązujących test EF (nie jest reprezentatywny dla całej populacji).

RYS. 3.10

Mit najwyższego narodu: Polacy urosli o 14 cm w sto lat — ale Holendrzy i Czesi bardziej

Przeciętny wzrost dorosłych według roku urodzenia, cm, Polska, roczniki 1896–1996



Przeciętny wzrost rocznika 1996 (pomiar w wieku 18–19 lat): mężczyźni 177,3 cm, kobiety 164,6 cm — 34. i 33. miejsce wśród 202 krajów

Stulecie: mężczyźni 163,7 cm (rocznik 1896) → 177,3 cm (+13,6); kobiety 150,5 → 164,6 (+14,1). Wzrost wyhamował: roczniki 1976 → 1996 to tylko +0,5 cm

Najwyżsi mężczyźni rocznika 1996: Holandia 182,5 cm, Belgia 181,7, Estonia 181,6, Łotwa 181,4, Dania 181,4; Czechy 180,1, Niemcy 179,9

Stereotyp — także wśród samych Polaków — głosi, że Polacy należą do najwyższych narodów świata. Dane tego nie potwierdzają: mężczyzna z rocznika 1996 mierzy przeciętnie 177 cm, co daje Polsce miejsce w czwartej dziesiątce — za Holendrami, Skandynawami, Bałtami, Bałkanami, Czechami i Niemcami. Prawdziwa w tej opowieści jest skala zmiany: w sto lat Polacy i Polki urosli o

14 cm, najszybciej w dekadach powojennej poprawy odżywiania i opieki zdrowotnej.

Równie ważne jest wyhamowanie: między rocznikami 1976 a 1996 przybyło zaledwie pół centymetra. Wzrost dorosłych jest dobrym zbiorczym miernikiem dzieciństwa — i sugeruje, że łatwe rezerwy (lepsze jedzenie, mniej chorób) zostały już wyczerpane.

ŹRÓDŁA

1. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), „A century of trends in adult human height”, eLife 2016 — dane w opracowaniu Our World in Data (average height by year of birth) <<https://ourworldindata.org/grapher/average-height-by-year-of-birth>> (2016)

Najnowsza porównywalna międzynarodowo seria (kohorty do rocznika 1996). Krążąca w mediach liczba „180,7 cm” nie ma wskazanej fali pomiarowej i nie znajduje potwierdzenia w danych NCD-RisC.

Rzuciliśmy palenie, nie zaczęliśmy się ruszać: ciało i nawyki

Zdrowie i styl życia Polaków na tle UE — pięć wskaźników

WSKAŹNIK

POLSKA NA TLE UE

Oczekiwana długość życia, 2024	78,5 lat	UE 81,5 — trzy lata krócej; mężczyźni 74,8 wobec 78,9 w UE (luka 4,1 roku); różnica płci w Polsce 7,4 roku
Palący codziennie (15+), 2019	18,4%	dokładnie średnia UE (18,4%); spadek z 21,9% w 2014 r. — jeden z szybszych w Unii; mężczyźni 23,0%, kobiety 14,2%
Spełniający zalecenia WHO dot. aktywności aerobowej, 2019	19,7%	UE 31,0%; w 2014 r. 17,1% — powolna poprawa, wciąż o jedną trzecią poniżej Unii
„Nigdy nie ćwiczę ani nie uprawiam sportu”, 2022	65%	UE 45%; gorzej tylko w Portugalii (73%) i Grecji (68%)
Korzystanie z internetu, osoby 65–74 lata, 2025	60,6%	UE 79,0% — największa przepaść pokoleniowa w zestawie; młodzi 16–24: 99,7% wobec 98,8% w UE

Oczekiwana długość życia (2024): 78,5 roku wobec 81,5 w UE; mężczyźni 74,8 wobec 78,9 — luka 4,1 roku; kobiety 82,2 wobec 84,1

Palący codziennie (15+, 2019): 18,4% — dokładnie średnia UE; w 2014 r. 21,9% (UE 19,0%). Spełniający zalecenia WHO dot. aktywności aerobowej: 19,7% (UE 31,0%)

„Nigdy nie uprawiam sportu ani nie ćwiczę” (2022): 65% Polaków wobec 45% w UE — trzeci najgorszy wynik po Portugalii (73%) i Grecji (68%)

Najpoważniejszy cień tego rozdziału nie dotyczy pieniędzy ani nastrojów, lecz ciała. Polacy żyją o trzy lata krócej niż przeciętny mieszkaniec Unii, a polscy mężczyźni — o ponad cztery; pandemiczna strata została już odrobiona (dołek 75,4 roku w 2021 r.), ale dystans do UE się nie zmniejszył. Jedno wyrażnie poprawiło się w ostatniej dekadzie: palenie, które spadło do poziomu unijnego po dekadach wyrażnie wyższych wskaźników.

Słabym punktem pozostaje ruch: tylko co piąty Polak spełnia zalecenia aktywności fizycznej, a dwie trzecie deklaruje, że nie ćwiczy nigdy — więcej niż w jakimkolwiek kraju Unii poza Portugalią i Grecją. Do tego dochodzi przepaść cyfrowa między pokoleniami: najmłodsi Polacy są w sieci częściej niż ich unijni rówieśnicy, seniorzy — znacznie rzadziej.

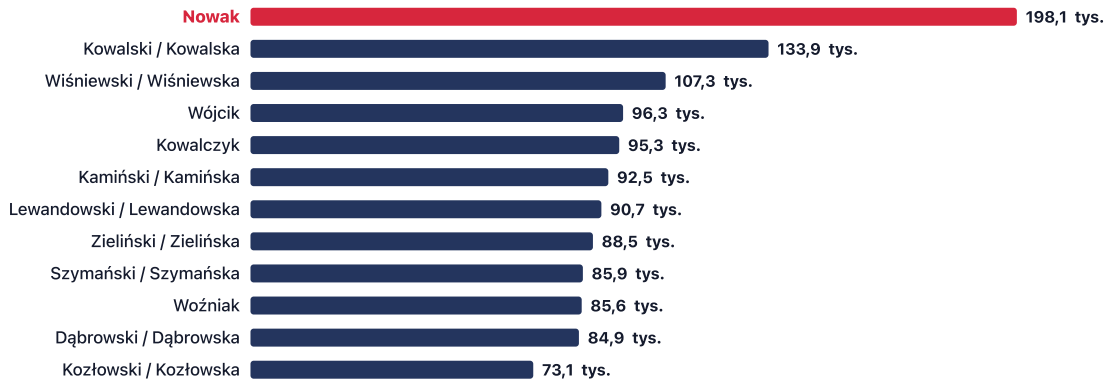
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [demo_mlexpec](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table) — Life expectancy by age and sex (2024) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table> (2026-06)
2. Eurostat, [hlth_ehis_sk3e](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_sk3e/default/table) (palący codziennie) i [hlth_ehis_pe9e](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_pe9e/default/table) (aktywność aerobowa), European Health Interview Survey 2019 <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_sk3e/default/table> (2024-01)
3. Komisja Europejska — Special Eurobarometer 525 „Sport and physical activity” (badanie kwiecień–maj 2022) <<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>> (2022-09)
4. Eurostat, [isoc_ci_ifp_iu](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_ifp_iu/default/table) — Individuals, internet use (korzystanie w ostatnich 3 miesiącach, 2025) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_ifp_iu/default/table> (2026-04)

EHIS jest prowadzone co ok. 5–6 lat; fala 2019 jest najnowszą opublikowaną (stan na sierpień 2026). Wartości o paleniu i aktywności są więc starsze niż reszta zestawu.

Nowak, Kowalski, Wiśniewski — i powrót Zofii, Antoniego i Leona

Najczęstsze nazwiska w Polsce, liczba żyjących osób (forma męska + żeńska), tys., rejestr PESEL, stan na 20.01.2026



Najpopularniejsze imiona nadane w II połowie 2025 r.: Zofia (4 415), Zuzanna, Maja, Laura, Hanna; Nikodem (5 772), Antoni, Leon, Jan, Aleksander

Wracają imiona „dziadkowe”: Zofia, Antoni, Leon, Franciszek, Ignacy, Stanisław — wszystkie w pierwszej dziesiątce

Nazwisk w rejestrze PESEL jest kilkaset tysięcy; Nowak nosi o 48% więcej osób niż Kowalski/Kowalska

Trzy najczęstsze polskie nazwiska — Nowak, Kowalski, Wiśniewski — to zarazem trzy typy: od „nowego” przybysza, od kowala i od wiśni; dalej idą nazwiska od zawodów, miejsc i imion, a końcówka -ski, kiedyś znak szlacheństwa, jest dziś najwykleszą z polskich końcówek. Najpopularniejsze nazwisko nosi 198 tysięcy osób — w kraju o 37 milionach mieszkańców to

mniej niż pół procent, znak dużej różnorodności nazwisk.

Imiona mówią o czasie: rodzice rocznika 2025 sięgają po imiona swoich dziadków i pradiadków. Zofia, Antoni, Leon, Franciszek, Ignacy i Stanisław wróciły do pierwszej dziesiątki, a Nikodem — imię, które jeszcze dwadzieścia lat temu było rzadkością — jest dziś numerem jeden wśród chłopców.

ŹRÓDŁA

1. Ministerstwo Cyfryzacji — Nazwiska występujące w rejestrze PESEL (pliki: nazwiska męskie i nazwiska żeńskie, stan na 20.01.2026), [dane.gov.pl, zbiór 1681](https://dane.gov.pl/pl/dataset/1681,nazwiska-wystepujace-w-rejestrze-pesel) <<https://dane.gov.pl/pl/dataset/1681,nazwiska-wystepujace-w-rejestrze-pesel>> (2026-01)
2. Ministerstwo Cyfryzacji — Najpopularniejsze imiona nadawane dzieciom w drugiej połowie 2025 roku <<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/najpopularniejsze-imiona-nadawane-dzieciom-w-drugiej-polowie-2025-roku>> (2026-02)

Ministerstwo publikuje formy męską i żeńską osobno; sumy łączne (np. Nowak 99 738 kobiet + 98 387 mężczyzn) są obliczeniem własnym. Nazwiska nieodmieniane przez rodzaj (Nowak, Wójcik, Kowalczyk, Woźniak) zyskują w rankingu łącznym.

ROZDZIAŁ 4

Gospodarka: z peryferii do pierwszej dwudziestki

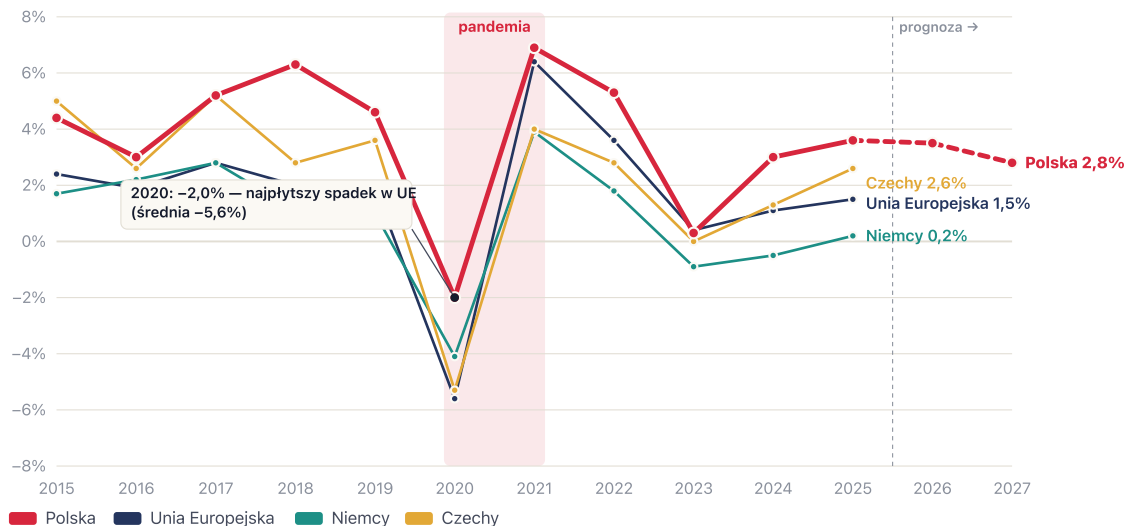
Od 1992 r. Polska rosła najdłużej w Europie bez przerwy. Dziś jest 21. gospodarką świata, o włos od pierwszej dwudziestki, i najszybciej rosnącą dużą gospodarką Unii.

Ten rozdział zbiera twarde liczby o skali i tempie polskiej gospodarki: nominalne PKB przekroczyło w 2025 r. bilion dolarów, od wejścia do UE gospodarka urosła realnie o 114%, a dochód na mieszkańca w siłę nabywczą wzrósł z połowy do czterech piątych średniej unijnej. Pokazujemy też dwie rysy na tym obrazie, które widać w tych samych bazach danych: drugi najwyższy deficyt w UE i stopę inwestycji poniżej średniej.

RYS. 4.1

Odporna gospodarka: wzrost PKB Polski na tle UE

Realny wzrost PKB, % rok do roku, 2015–2025; Polska 2026–2027: prognoza Komisji Europejskiej (wiosna 2026)



28 lat nieprzerwanego wzrostu (1992–2019) — najdłużej w Europie

2009: jedyny kraj UE bez recesji (+2,6%), 2020: najpłytsza recesja pandemiczna w Unii (–2,0%)

2025: +3,6% wobec +1,5% w UE i +0,2% w Niemczech

Polska gospodarka nie jest największa w regionie ani najbogatsza — jest najbardziej odporna. Między 1992 a 2019 r. rosła bez jednego roku spadku, a w 2009 r., gdy cała Unia skurczyła się o ponad 4%, była jedynym państwem członkowskim ze wzrostem. Pandemia przerwała tę serię najpłycej w UE: –2,0% wobec –5,6% średnio i –10,9% w Hiszpanii.

Po inflacyjnym spowolnieniu 2023 r. tempo wróciło do 3–4% rocznie, czyli dwa–trzy razy szybciej niż w strefie euro. Prognozy Komisji, NBP i agencji ratingowych na 2026 r. zbiegają się w przedziale 3,5–3,7%, a na 2027 r. — około 2,8%, bo wygasa największy impuls inwestycyjny ostatnich lat: Krajowy Plan Odbudowy.

ŹRÓDŁA

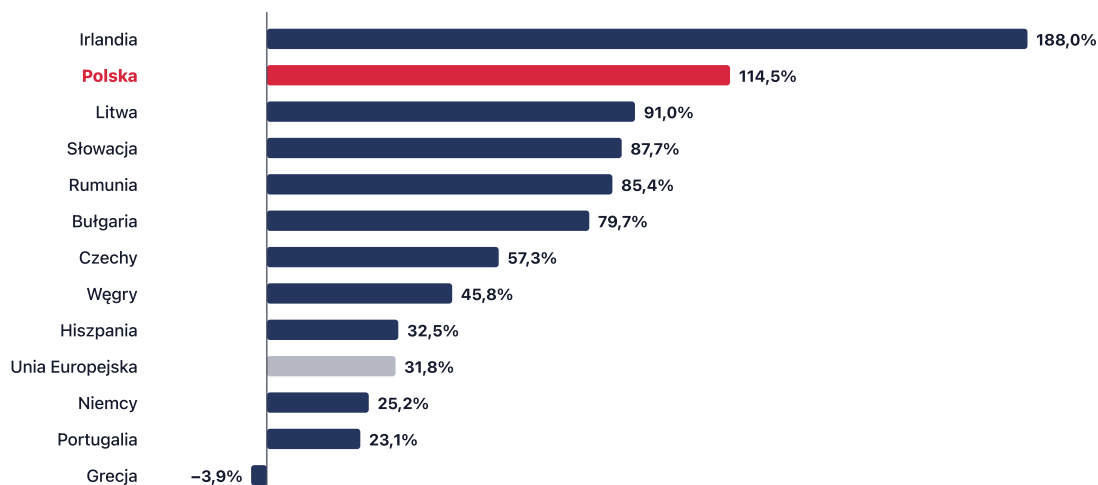
1. Bank Światowy, World Development Indicators — GDP growth (annual %), NY.GDP.MKTP.KD.ZG <<https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.KD.ZG?locations=PL>> (2026–08)
2. Komisja Europejska, Spring 2026 Economic Forecast — Poland <https://economy-finance.ec.europa.eu/economic-surveillance-eu-member-states/country-pages-including-country-reports/poland/economic-forecast-poland_en> (2026–05)
3. Eurostat, nama_10_gdp — real GDP growth 2009 (Polska jedynym krajem UE ze wzrostem) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_gdp/default/table?lang=en> (2026–08)

Wszystkie serie z jednej bazy (Bank Światowy); agregat „Unia Europejska” Banku Światowego różni się nieznacznie od EU27 Eurostatu (2025: 1,5% vs 1,4%).

RYS. 4.2

Wyścig od 2004 roku: kto urosł najbardziej od rozszerzenia UE

Skumulowany realny wzrost PKB 2004→2025, % (2004 = 100); obliczenie z rocznych stóp wzrostu Banku Światowego



Polska: +114,5% realnego PKB w latach 2004–2025 — 3,6 raza szybciej niż średnia UE

Niemcy w tym czasie: +25,2%; Grecja: -3,9%

To jeden wykres, który streszcza dwie dekady. Od rozszerzenia Unii w 2004 r. polska gospodarka więcej niż się podwoiła, podczas gdy cała Unia urosła o niespełną jedną trzecią, a Niemcy — główny rynek zbytu polskiego eksportu — o jedną czwartą. Wyprzedza nas tylko Irlandia, której PKB jest statystycznym artefaktem księgowości wielkich korporacji.

W tym samym czasie Grecja skurczyła się, a Portugalia — kraj, z którym Polska zrównała się w 2025 r. pod względem dochodu na mieszkańca — urosła o niecałą jedną czwartą. Wśród dużych gospodarek Unii nikt nie nadrobił dystansu szybciej.

ŹRÓDŁA

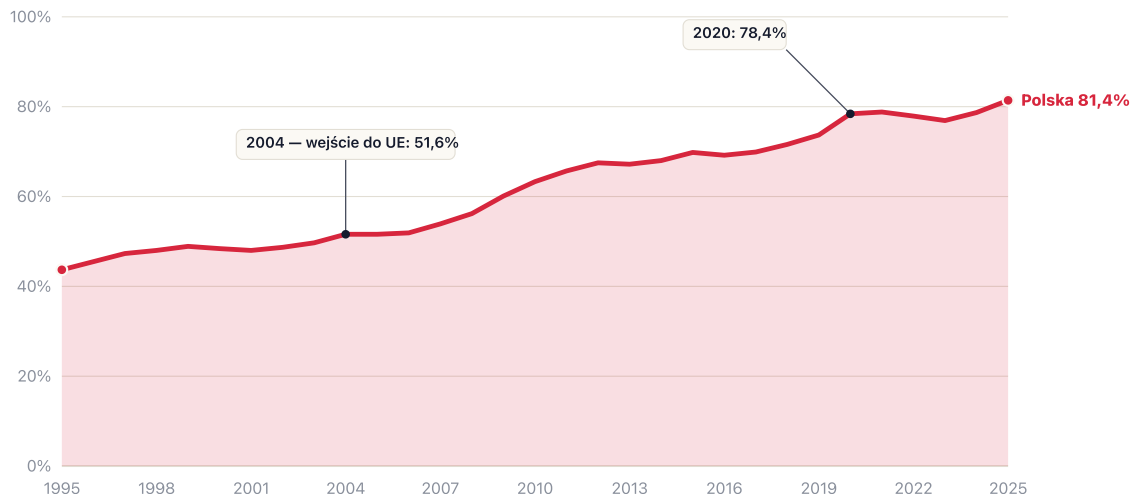
1. Bank Światowy, World Development Indicators — GDP growth (annual %), NY.GDP.MKTP.KD.ZG; złożenie rocznych stóp 2005–2025 (obliczenie własne) <<https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.KD.ZG?locations=PL>> (2026-08)

Irlandia: wynik zniekształcony księgowaniem aktywów korporacji międzynarodowych (nie odzwierciedla realnej gospodarki). Wartości to obliczenia własne z serii Banku Światowego — metoda przejrzysta i odtwarzalna.

RYS. 4.3

Droga z połowy do czterech piątych: PKB na mieszkańca względem średniej UE

PKB na mieszkańca według parytetu siły nabywczej (PPS), UE27 = 100, 1995–2025



1995: 43,7% średniej UE · 2004: 51,6% · 2014: 68,0% · 2025: 81,4%

2025: Polska zrównała się z Portugalią i wyprzedziła Grecję, Węgry, Słowację i Estonię

Najmocniejsza pojedyncza liczba tego rozdziału: w chwili wejścia do Unii przeciętny mieszkaniec Polski wytwarzał nieco ponad połowę tego, co przeciętny mieszkaniec UE; w 2025 r. — ponad cztery piąte. To 30 punktów procentowych w jedno pokolenie, z wyraźnym przyspieszeniem po 2004 r. i w latach pandemii, gdy reszta Europy hamowała mocniej niż Polska.

Zrównanie z Portugalią, członkiem Wspólnot od 1986 r., jest symbolicznym punktem odniesienia w polskiej debacie o „doganianiu Zachodu”. Lata 2001–2003 pokazują, że konwergencja nie jest automatyczna: przed akcesją wskaźnik stał w miejscu przez trzy lata.

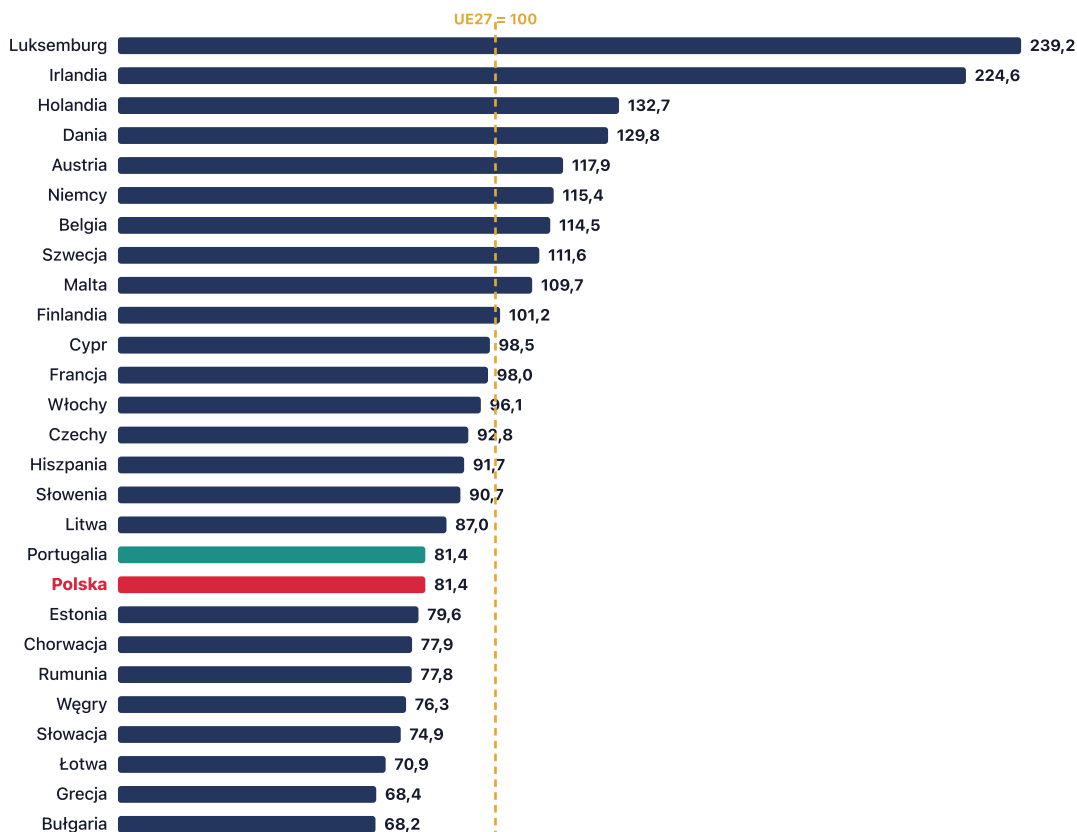
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, nama_10_pc — GDP per capita in PPS, volume index EU27_2020 = 100 <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_pc/default/table?lang=en> (2026-08)

RYS. 4.4

Polska na równi z Portugalią: PKB na mieszkańca w UE, 2025

PKB na mieszkańca w PPS, UE27 = 100, 2025



Polska 81,4 — wyżej niż Estonia, Chorwacja, Rumunia, Węgry, Słowacja, Łotwa, Grecja i Bułgaria

Do Czech (92,8) i Hiszpanii (91,7) brakuje jeszcze ok. 10 punktów

Ranking z 2025 r. pokazuje, gdzie Polska właśnie jest: w środku stawki, dokładnie na poziomie Portugalii i przed wszystkimi krajami, które weszły do Unii razem z nią lub później — z wyjątkiem Czech, Słowenii i Litwy. Jeszcze w 2004 r. Polska była przedostatnia wśród ówczesnych 25 członków, przed Łotwą.

Dystans do „starej Unii” nie zniknął: do Hiszpanii i Czech brakuje dziesięciu punktów, do Niemiec — trzydziestu czterech. Ale kierunek i tempo są jednoznaczne, a w sile nabywczej płac minimalnych i mediany dochodu (rozdział 5) konwergencja jest jeszcze bardziej zaawansowana.

ŹRÓDŁA

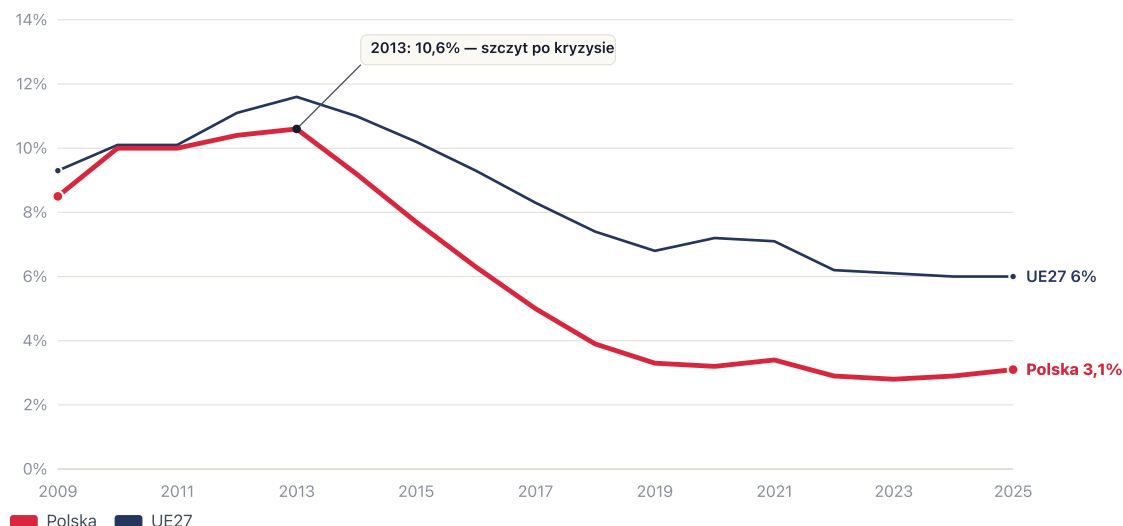
1. Eurostat, [nama_10_pc — GDP per capita in PPS, EU27_2020 = 100, 2025](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_pc/default/table?lang=en) (2026-08)

Luksemburg i Irlandia: wartości zawyżone przez pracowników transgranicznych (LU) i księgowość korporacji (IE).

RYS. 4.5

Z dwucyfrowego bezrobocia do jednego z najniższych w Europie

Stopa bezrobocia (BAEL, 15–74 lata), % aktywnych zawodowo, średnie roczne 2009–2025



2013: 10,6% · 2025: 3,1% — przy średniej UE 6,0%

Czerwiec 2026: 3,1% — trzeci najniższy wynik w UE (po Bułgarii i Cyprze, po 3,0%)

Jeszcze dekadę temu Polska miała bezrobocie wyższe niż dziś Hiszpania. Linie rozeszły się około 2014 r. i od tego czasu polski rynek pracy należy do najciaśniejszych w Unii: przez ostatnie pięć lat stopa bezrobocia nie przekroczyła 3,5%, a w 2023 r. spadła do 2,8%.

Warto o precyzję: w pojedynczych miesiącach Polska bywa pierwsza, ale w czerwcu 2026 r. była trzecia — po Bułgarii i Cyprze. Odwrotną stroną tego sukcesu jest niedobór rąk do pracy, który w dużej mierze wypełniają pracownicy z Ukrainy i Białorusi (rozdział 15).

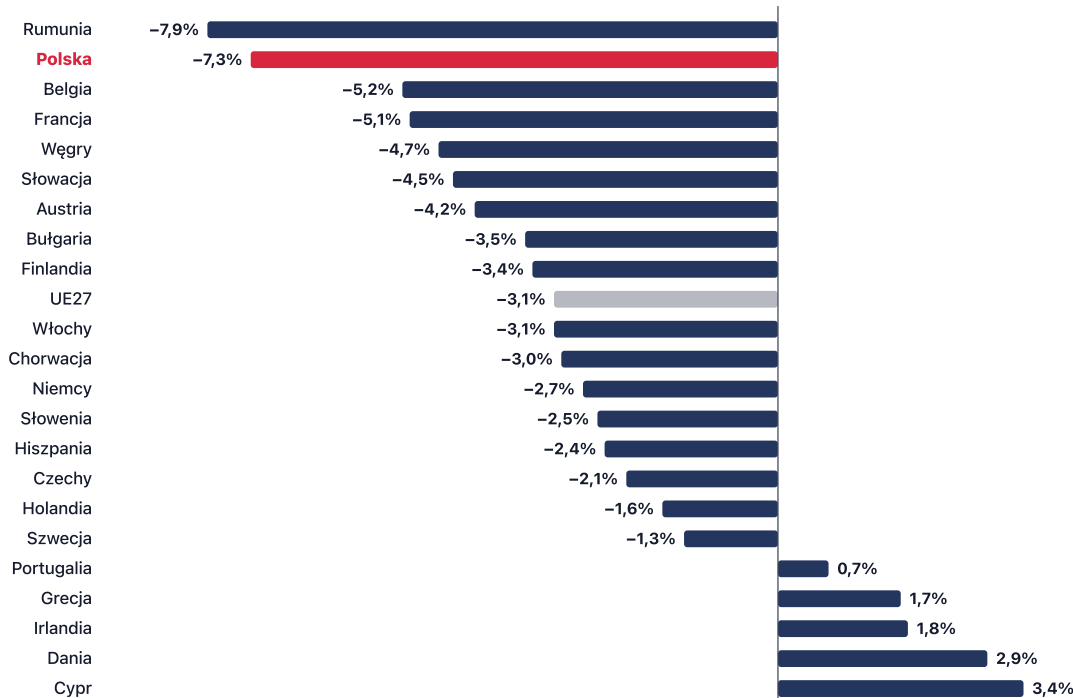
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [une_rt_a — unemployment by sex and age, annual data](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/une_rt_a/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/une_rt_a/default/table?lang=en> (2026-08)

RYS. 4.6

Ciemna strona boomu: drugi najwyższy deficyt w Unii

Saldo sektora instytucji rządowych i samorządowych, % PKB, 2025 (notyfikacja EDP, kwiecień 2026)



**Deficyt 2025: -7,3% PKB (UE: -3,1%);
prognoza KE: -6,5% w 2026 r., -6,3% w
2027 r.**

**Dług: 59,7% PKB (UE: 81,7%) — wciąż
niski, ale najszybciej rosnący w UE: 64,5%
w 2026 r., 68,3% w 2027 r.**

Fitch i Moody's: perspektywa negatywna (2025), ratingi A-/A2 utrzymane

Rekordowy wzrost jest w dużej mierze finansowany rekordowym deficytem — wydatkami obronnymi i transferami społecznymi, z których część księgowana jest poza budżetem. W 2025 r. tylko Rumunia miała większą dziurę w finansach publicznych; deficyt Polski był ponad dwukrotnie wyższy niż średnia unijna.

To liczba o dwóch twarzach. Dług publiczny (59,7% PKB) pozostaje o 22 punkty poniżej średniej UE i poniżej progu z Maastricht, ale rośnie najszybciej w Unii, a trzy z czterech agencji ratingowych zmieniły perspektywę na negatywną. Żaden rating nie został obniżony — to sygnał ostrzegawczy, nie degradacja.

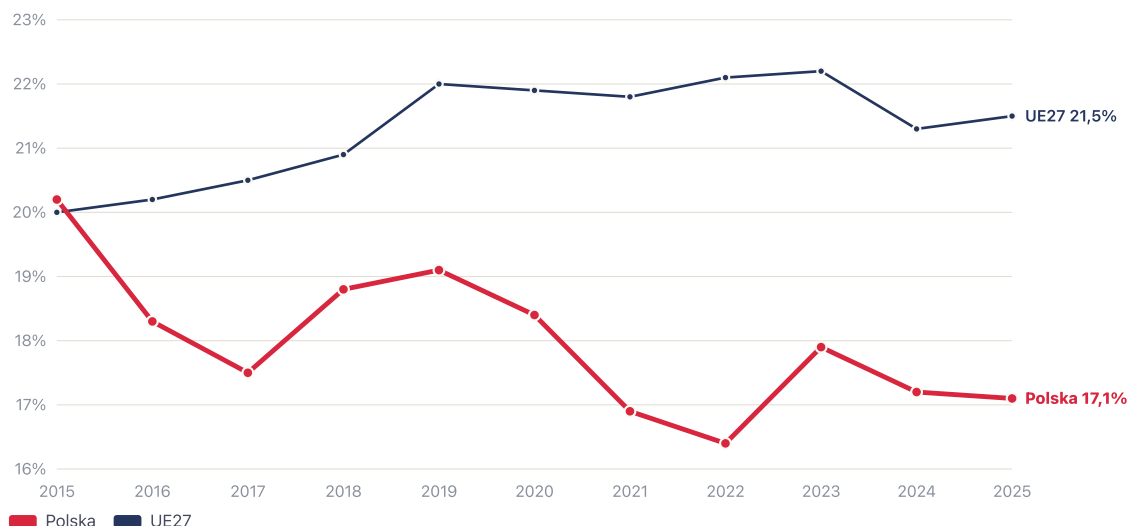
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, gov_10dd_edpt1 — government deficit/surplus, debt and associated data <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/gov_10dd_edpt1/default/table?lang=en> (2026-04)
2. Komisja Europejska, Spring 2026 Economic Forecast — Poland (prognoza deficytu i długu) <https://economy-finance.ec.europa.eu/economic-surveillance-eu-member-states/country-pages-including-country-reports/poland/economic-forecast-poland_en> (2026-05)
3. Ministerstwo Finansów — komunikaty o decyzjach agencji ratingowych (Fitch A–, perspektywa negatywna) <<https://www.gov.pl/web/finance/fitch-rating-agency-affirmed-polands-credit-rating11>> (2026-02)

RYS. 4.7

Rośniemy, ale inwestujemy coraz mniej: luka inwestycyjna wobec UE

Nakłady brutto na środki trwałe, % PKB, 2015–2025



**2015: Polska 20,2% PKB vs UE 20,0% ·
2025: Polska 17,1% vs UE 21,5%**

Luka 4,4 pkt proc. mimo największego w historii napływu funduszy unijnych

KPO: 54,7 mld EUR, wypłacono 34,2 mld EUR (62%) do czerwca 2026; program kończy się 31 grudnia 2026

Druga rysa na obrazie sukcesu. W 2015 r. Polska inwestowała nieco więcej niż przeciętny kraj Unii; dziesięć lat później — wyraźnie mniej. Wzrost napędza konsumpcja gospodarstw domowych i wydatki publiczne, nie kapitał prywatny, a stopa inwestycji od 2016 r. jest trwale poniżej średniej UE.

Krajowy Plan Odbudowy częściowo maskuje ten problem: to największy zewnętrzny impuls inwestycyjny w historii polskiej gospodarki i właśnie wygasa — ostatnie płatności przypadają na koniec 2026 r. Stąd prognozowane spowolnienie wzrostu w 2027 r.

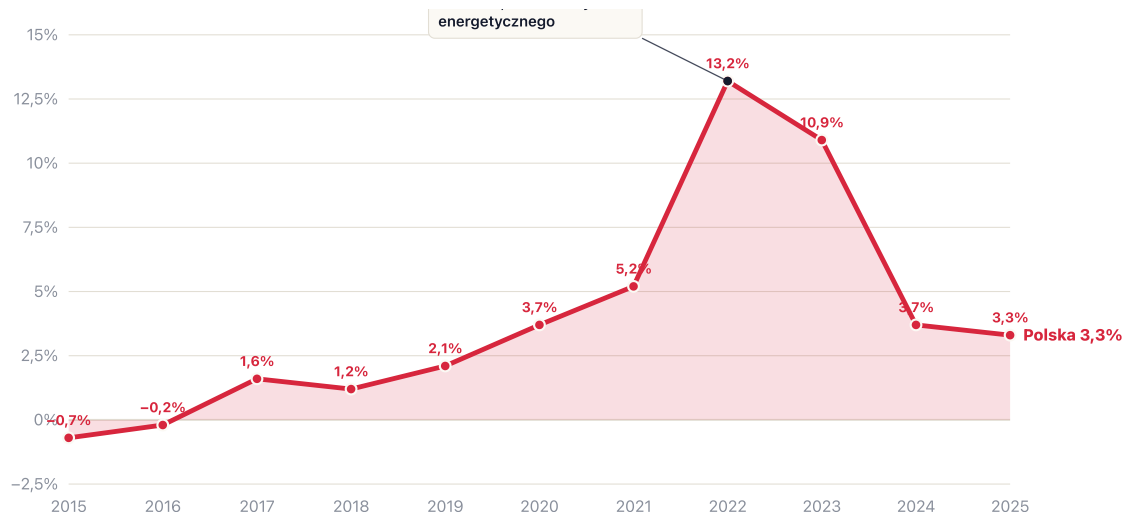
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [nama_10_gdp — gross fixed capital formation \(P51G\), % of GDP](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_gdp/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_gdp/default/table?lang=en> (2026-08)
2. Komisja Europejska, komunikat IP/26/866 — wypłaty z Instrumentu na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności dla Polski <https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_26_866> (2026-06)

RYS. 4.8

Od deflacji przez szok 2022 r. do celu NBP: inflacja 2015–2025

Zharmonizowany wskaźnik cen konsumpcyjnych (HICP), średnioroczna zmiana, %, 2015–2025



Szczyt: 13,2% w 2022 r. — najwyższej w XXI wieku; 2025: 3,3%; lipiec 2026: 3,0% (CPI)

Stopa referencyjna NBP: 0,10% (2020) → 6,75% (IX 2022) → 3,75% (od III 2026)

Sekwencja w trzech aktach: deflacja lat 2015–2016, szok energetyczny po inwazji Rosji na Ukrainę, który wywindował ceny o 13% w jednym roku, i powrót w okolice celu NBP. Narodowy Bank Polski podniósł stopy o 665 punktów bazowych w jedenaście miesięcy — jedna z

najszybszych normalizacji w Europie — a od maja 2025 r. obniżył je siedem razy.

Dla tej opowieści inflacja jest kontekstem, nie bohaterem: bez tej serii każdy wykres o nominalnych płacach w rozdziale 5 wprowadzałby w błąd.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [prc_hicp_aaind](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_hicp_aaind/default/table?lang=en) — HICP annual average rate of change <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_hicp_aaind/default/table?lang=en> (2026-08)
2. Narodowy Bank Polski — podstawowe stopy procentowe NBP (historia zmian) <<https://nbp.pl/en/monetary-policy/monetary-policy-instruments/basic-nbp-interest-rates/>> (2026-03)

Cel inflacyjny NBP: 2,5% ± 1 pkt proc. Średnioroczny CPI GUS za 2025 r.: 3,6% (HICP: 3,3%); odczyt za lipiec 2026 (3,0%) to krajowy CPI, nie HICP.

Płace i poziom życia: sześć lat po pandemii

Od 2019 r. przeciętne wynagrodzenie wzrosło nominalnie o 81%, realnie o ponad jedną piątą, a płaca minimalna podwoiła się. Ubóstwo i nierówności dochodowe spadły do jednych z najniższych w Unii. Nie nadążyły za tym mieszkania.

Najczęściej powtarzana teza o polskim boomie płacowym jest prawdziwa, ale wymaga uczciwej skali: nominalne +81% od 2019 r. to po odjęciu inflacji około +22% realnej siły nabywczej — wciąż bardzo dużo, z jednym rokiem spadku (2022) i rekordowym odbiciem (2024). Ten rozdział pokazuje, jak ten wzrost rozłożył się w społeczeństwie: od płacy minimalnej przez medianę dochodu po ubóstwo dzieci — i gdzie pieniądze nie nadążają za cenami.

RYS. 5.1

Sześć lat po pandemii w sześciu liczbach

Co zmieniło się w portfelach między 2019 a 2025/2026 r.

+81%

przeciętna płaca nominalnie
4 918 zł → 8 904 zł (2019→2025, GUS)

+22%

przeciętna płaca realnie
skumulowany wzrost siły nabywczej
2020–2025 (GUS)

4 806 zł

płaca minimalna 2026
2 250 zł w 2019 r. — ponad dwukrotnie więcej

88%

mediana dochodu UE (w sile nabywczej)
64% w 2015 r. (Eurostat, PPS)

15,0%

zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem
UE: 20,9% — Polska w czołówce Unii (2025)

+77%

ceny mieszkań 2019→2025
UE: +34,5% — to tutaj pieniądze nie nadążają

Przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej: 4 918 zł (2019) → 8 904 zł (2025)

Sektor przedsiębiorstw, lipiec 2026: 9 509 zł brutto

Sześć kafelków, jedna historia: pieniędzy jest znacząco więcej, ubóstwa znacząco mniej, a jedyna kategoria, w której Polska wyraźnie

przegrywa z własnym wzrostem, to ceny mieszkań. Każdą z tych liczb rozwijamy na kolejnych wykresach.

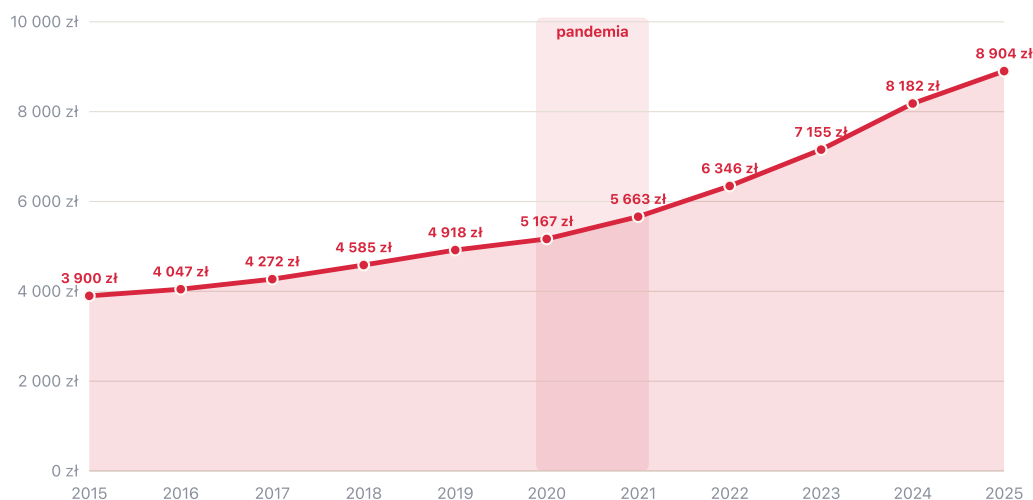
ŹRÓDŁA

1. GUS — Przeciętne miesięczne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w latach 1950–2025 <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-zatrudnieni-wynagrodzenia-koszty-pracy/przecietne-miesieczne-wynagrodzenie-w-gospodarce-narodowej-w-latach-1950-2025,2,1.html>> (2026-02)
2. GUS — Roczne wskaźniki makroekonomiczne, cz. III (wynagrodzenia realne) <<https://stat.gov.pl/wskazniki-makroekonomiczne/>> (2026-08)
3. Eurostat, ilc_di03 — mediana ekwiwalentnego dochodu do dyspozycji (PPS) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di03/default/table?lang=en> (2026-08)
4. Eurostat, ilc_peps01n — zagrożenie ubóstwem lub wykluczeniem społecznym (AROPE) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_peps01n/default/table?lang=en> (2026-08)
5. Eurostat, prc_hpi_a — indeks cen mieszkań, dane roczne <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_hpi_a/default/table?lang=en> (2026-08)

RYS. 5.2

Przeciętne wynagrodzenie: z 3 900 do 8 900 zł w dekadę

Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w gospodarce narodowej, zł, 2015–2025



**2015: 3 899,78 zł · 2019: 4 918,17 zł ·
2025: 8 903,56 zł (gospodarka narodowa,
brutto)**

**Mediana (luty 2026): 7 690,82 zł — ok.
82% średniej; w firmach do 9 osób
mediana = płaca minimalna**

To liczba, na której opiera się cała teza o boomie płacowym: między 2019 a 2025 r. przeciętna pensja brutto wzrosła o 3 985 zł, czyli o 81%. Krzywa nie ma ani jednego roku spadku, a od 2021 r. wyraźnie przyspiesza — najpierw za sprawą inflacji, potem realnie.

Uczciwy kontrapunkt: średnia zawyżana jest przez najlepiej zarabiających. Mediana z lutego 2026 r. to 7 691 zł, a w mikrofirmach połowa pracujących zarabia nie więcej niż ustawowe minimum. Sektor publiczny płaci dziś przeciętnie więcej niż prywatny.

ŹRÓDŁA

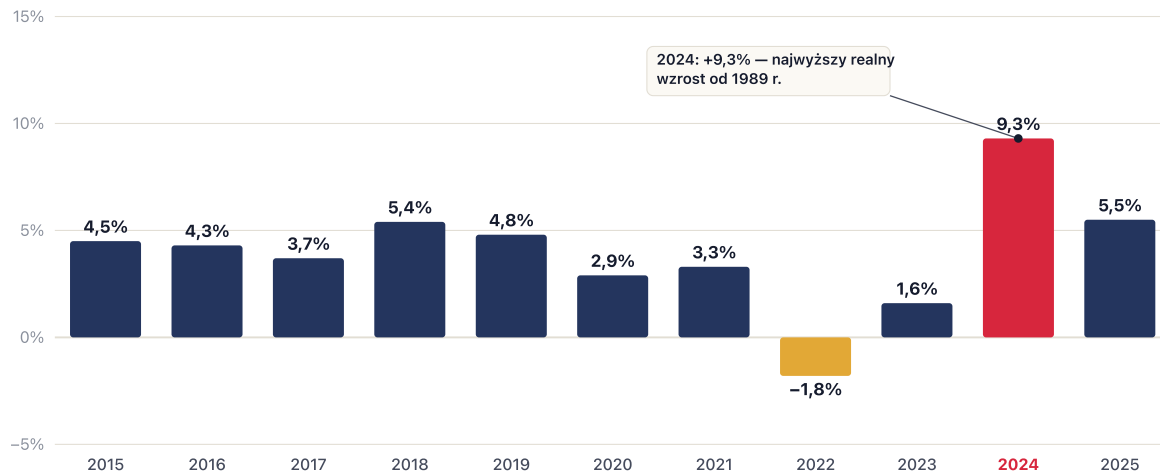
1. GUS — Przeciętne miesięczne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w latach 1950–2025 <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-zatrudnieni-wynagrodzenia-koszty-pracy/przecietne-miesieczne-wynagrodzenie-w-gospodarce-narodowej-w-latach-1950-2025,2,1.html>> (2026-02)
2. GUS — Rozkład wynagrodzeń w gospodarce narodowej w lutym 2026 r. (mediana) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-zatrudnieni-wynagrodzenia-koszty-pracy/rozklad-wynagrodzen-w-gospodarce-narodowej-w-lutym-2026-r-,32,26.html>> (2026-08)

Wartości nominalne. Realną zmianę (po inflacji) pokazuje następny wykres.

RYS. 5.3

Ile z tego zostało po inflacji: realny wzrost płac rok do roku

Przeciętne wynagrodzenie realne brutto w gospodarce narodowej, zmiana % wobec roku poprzedniego, 2015–2025



Jedyny realny spadek: 2022 (–1,8%); rekord: 2024 (+9,3%) — najwięcej od 1989 r.

Skumulowanie 2020–2025: ok. +22% realnie przy +81% nominalnie

Nominalne +81% to nie jest wzrost zamożności o 81%. Po odjęciu inflacji — skumulowanie ok. 48,6% w latach 2020–2025 — siła nabywcza przeciętnej pensji urosła o około 22% w sześć lat. To nadal bardzo dużo, ale trzy i pół raza mniej, niż sugeruje liczba nominalna.

Dwie kolumny niosą całą narrację pandemicznej dekady: 2022 r., gdy inflacja 14,4% zjadła podwyżki, i 2024 r., gdy płace realnie wzrosły o 9,3% — najmocniej od początku transformacji.

ŹRÓDŁA

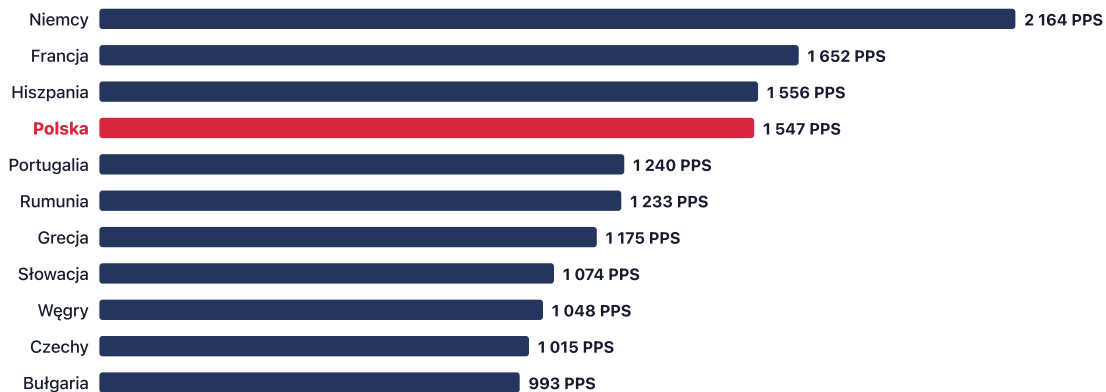
1. GUS — Roczne wskaźniki makroekonomiczne, cz. III, arkusz „Warunki życia ludności” (wynagrodzenia realne, rok poprzedni = 100) <<https://stat.gov.pl/wskazniki-makroekonomiczne/>> (2026-08)

Skumulowana inflacja CPI 2020–2025: ok. +48,6% — stąd różnica między wzrostem nominalnym a realnym.

RYS. 5.4

Płaca minimalna w sile nabywczej: na poziomie Hiszpanii, o połowę wyżej niż w Czechach

Miesięczna płaca minimalna w standardzie siły nabywczej (PPS), styczeń 2026, wybrane kraje UE



Polska: 875 PPS (2019) → 1 547 PPS (styczeń 2026), +77%

Nominalnie: 2 250 zł (2019) → 4 806 zł (2026), +114%; ok. 53% przeciętnego wynagrodzenia

Najmocniejsza pozytywna liczba porównawcza w tym rozdziale. Płaca minimalna rosła w Polsce szybciej niż przeciętna i w realnej sile nabywczej wyprzedziła Portugalię, Czechy, Węgry, Słowację i Rumunię, zatrzymując się o 9 PPS za Hiszpanią.

Skutek uboczny widać w mikrofirmach: mediana zarobków w podmiotach do 9 osób to dokładnie 4 806 zł, czyli ustawowe minimum. Płaca minimalna stała się w Polsce faktyczną płacą „rynkową” dla znacznej części najmniejszych pracodawców.

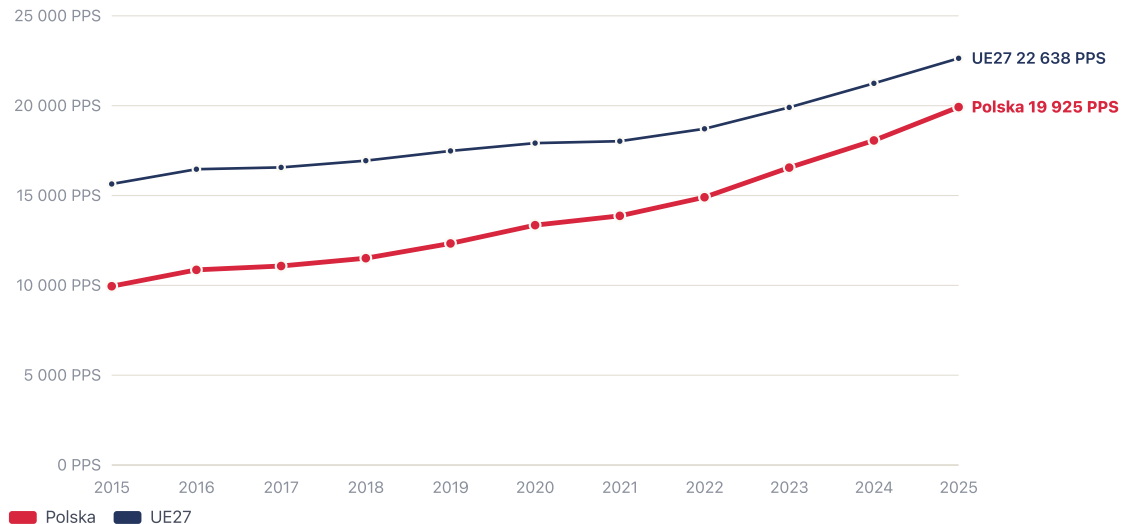
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [earn_mw_cur — monthly minimum wages, bi-annual data \(PPS\)](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/earn_mw_cur/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/earn_mw_cur/default/table?lang=en> (2026-08)
2. Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia (zestawienie kwot 2019–2026) <<https://www.pit.pl/wynagrodzenie-minimalne/>> (2026-01)

RYS. 5.5

Najczystszy wykres konwergencji: mediana dochodu Polska vs UE

Mediana ekwiwalentnego dochodu do dyspozycji na osobę, PPS, 2015–2025 (EU-SILC; rok badania, dochody za rok poprzedni)



Polska: 9 950 PPS (2015) → 19 925 PPS (2025) — dokładnie dwukrotnie; UE: +45%

Relacja do UE27: 64% (2015) → 71% (2019) → 88% (2025)

Dwie linie, które zbiegają się przez dekadę. Mediana — dochód „typowego” gospodarstwa domowego, odporna na zniekształcenie przez najbogatszych — wzrosła w Polsce w siłę nabywczą dokładnie dwukrotnie, gdy w całej Unii o niespełną połowę. Kurcząca się przestrzeń między liniami to najprostszy obraz doganiania Zachodu w portfelach, a nie tylko w PKB.

Zastrzeżenie, którego nie wolno pominąć: wskaźnik faktycznej konsumpcji na mieszkańca (AIC, UE = 100) stoi w miejscu od 2020 r. na poziomie 84–86, a Rumunia i Litwa już Polskę wyprzedziły. Dochody rosną szybciej, niż rośnie konsumpcja — Polacy więcej oszczędzają i spłacają droższe mieszkania.

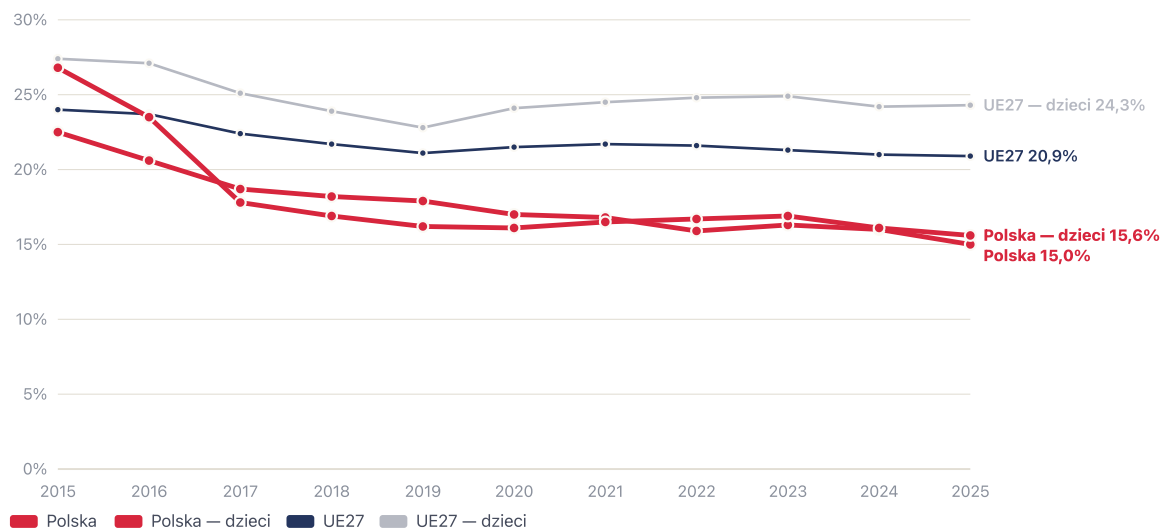
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [ilc_di03 — mean and median income by age and sex \(EU-SILC\), PPS](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di03/default/table?lang=en) <[https://ec.europa.eu/eurostat/databrows](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di03/default/table?lang=en)
[er/view/ilc_di03/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di03/default/table?lang=en)> (2026-08)

RYS. 5.6

Ubóstwo spadło do jednego z najniższych poziomów w Unii

Odsetek osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym (AROPE), %, 2015–2025



AROPE ogółem: 22,5% (2015) → 15,0% (2025); UE: 24,0% → 20,9%

Dzieci: 26,8% → 15,6%; skok w dół 2016→2017 zbiega się z pełnym rokiem programu 500+

Poważna deprivacja materialna: 7,8% → 2,0% (UE: 6,3%)

Polska zeszła z poziomu bliskiego średniej unijnej (2015) do jednego z czterech najniższych wskaźników zagrożenia ubóstwem w UE (2025) — obok Czech, Holandii i Słowenii — podczas gdy średnia unijna praktycznie stoi w miejscu. Skok w dół ubóstwa dzieci między 2016 a 2017 r. pokrywa się z pierwszym pełnym rokiem programu 500+; to korelacja czasowa, nie dowód

przyczynowy, ale najczęściej cytowany efekt tej polityki.

Wskaźnik poważnej deprivacji materialnej — „nie stać mnie na ogrzewanie, tygodniowy wyjazd, wymianę mebli” — spadł z 7,8% do 2,0%, ponad trzykrotnie poniżej średniej UE. To najostrzejsza poprawa tego typu w całej Unii.

ŹRÓDŁA

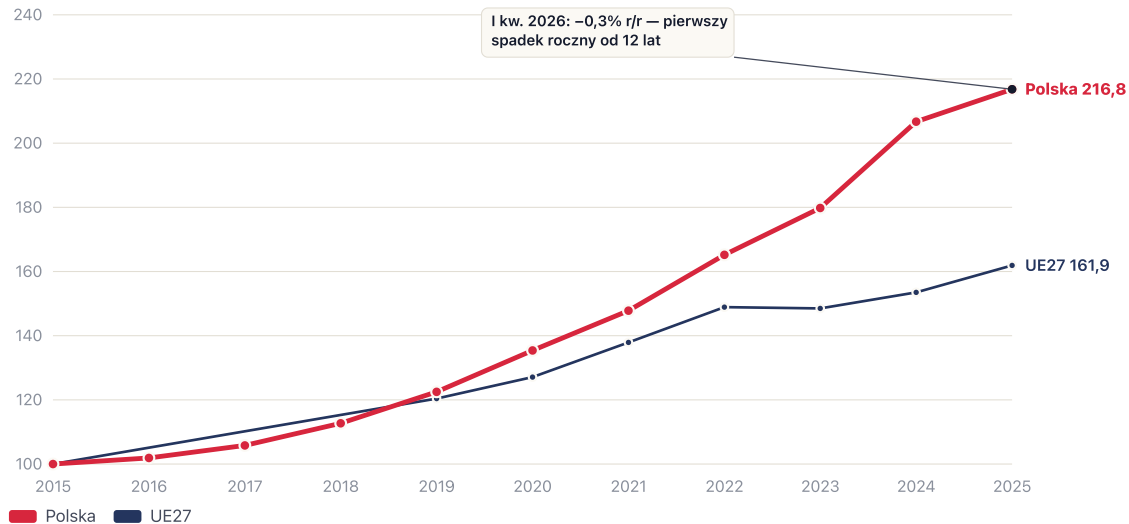
1. Eurostat, [ilc_peps01n — persons at risk of poverty or social exclusion by age \(EU-SILC\)](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_peps01n/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_peps01n/default/table?lang=en> (2026-08)
2. Eurostat, [ilc_mdsd11 — severe material and social deprivation rate](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_mdsd11/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_mdsd11/default/table?lang=en> (2026-08)

Szereg przeliczony według definicji AROPE obowiązującej od 2021 r., więc wartości za 2015 r. różnią się od publikowanych wówczas.

RYS. 5.7

Tu pieniądze nie nadążają: ceny mieszkań rosły dwa razy szybciej niż w UE

Indeks cen mieszkań (HPI), 2015 = 100, Polska vs UE27, 2015–2025



Indeks cen mieszkań 2015 = 100: Polska 216,8 (2025) vs UE 161,9; 2019→2025: +77% vs +34,5%

Nowe mieszkanie, rynek pierwotny, 7 największych miast, I kw. 2026: 14 241 zł/m² (NBP)

Za przeciętną pensję brutto w sektorze przedsiębiorstw: ok. 0,69 m² nowego mieszkania w Warszawie, ok. 0,81 m² średnio w 7 miastach (I kw. 2026) — po raz pierwszy od lat wskaźnik lekko rośnie

Najtwardsza ciemna strona rozdziału o poziomie życia. Ceny mieszkań w Polsce rosły od 2015 r. ponad dwukrotnie szybciej niż średnio w Unii i szybciej niż płace: miesięczna pensja brutto kupuje w Warszawie ok. 0,7 m² nowego mieszkania, czyli na 50 metrów potrzeba około sześciu lat całej pensji.

Dwa sygnały zmiany: w I kw. 2026 r. rynek pierwotny zanotował pierwszy od 12 lat roczny spadek cen (-0,3%), a wskaźnik dostępności po raz pierwszy od lat drgnął w górę. Z drugiej strony 30,9% Polaków wciąż mieszka w warunkach przeludnienia — prawie dwa razy częściej niż przeciętny mieszkaniec UE (rozdział 15).

ŹRÓDŁA

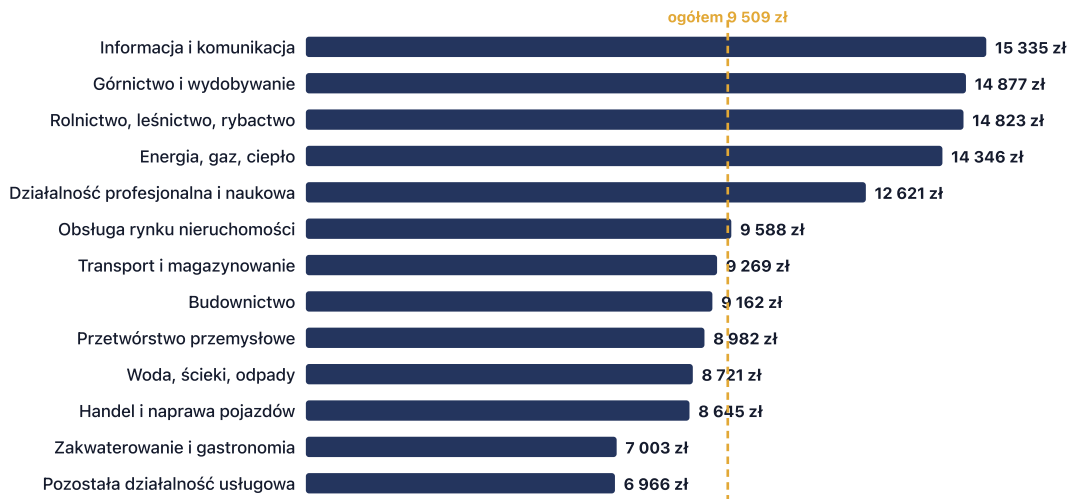
1. Eurostat, prc_hpi_a — house price index, annual data (2015 = 100) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_hpi_a/default/table?lang=en> (2026-08)
2. NBP — Informacja o cenach mieszkań i sytuacji na rynku nieruchomości mieszkaniowych i komercyjnych w Polsce w I kwartale 2026 r. (baza cen; szacowana dostępność mieszkania) <<https://nbp.pl/publikacje/cykliczne-materialy-analityczne-nbp/rynek-nieruchomosci/>> (2026-05)
3. Eurostat, ilc_lvho05a — overcrowding rate <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_lvho05a/default/table?lang=en> (2026-08)

Dostępność mieszkania wg NBP = liczba m² nowego mieszkania za przeciętne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw; wartości odczytane z wykresu raportu (przybliżone).

RYS. 5.8

Kto ile zarabia: wynagrodzenia według branż, lipiec 2026

Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw według sekcji PKD, zł, lipiec 2026



IT i komunikacja: 15 335 zł — 2,2 raza więcej niż gastronomia (7 003 zł)

Sektor przedsiębiorstw ogółem: 9 509 zł brutto, +6,8% r/r

Rozpiętość między branżami jest dwukrotna i trwała: informatyka, górnictwo i energetyka płać przeciętnie ponad 14 tys. zł, handel, gastronomia i usługi osobiste — 7–9 tys. zł. Najszybciej rosną dziś płace w usługach profesjonalnych i

naukowych (+7,7% r/r) oraz w IT (+7,2%); najwolniej w pozostałych usługach (+1,0%).

Wysoka pozycja rolnictwa to efekt statystyczny — sektor przedsiębiorstw obejmuje tylko duże gospodarstwa i firmy (10+ pracujących), nie gospodarstwa rodzinne.

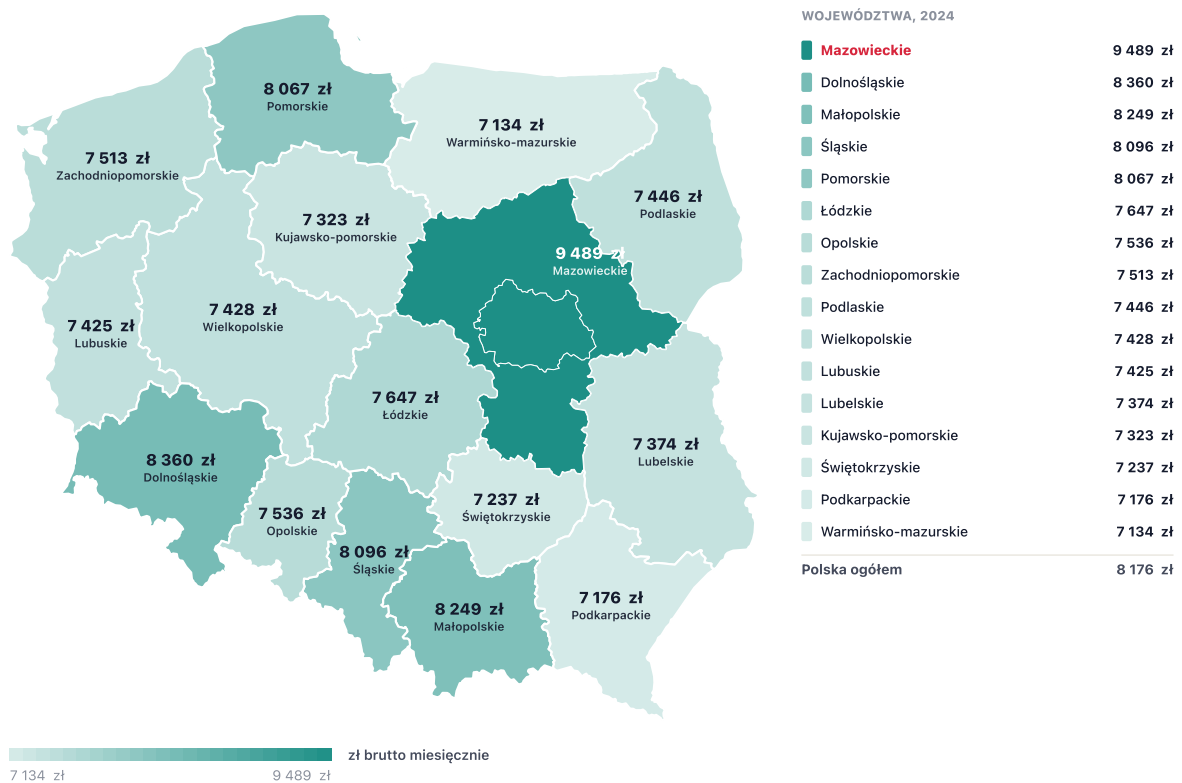
ŹRÓDŁA

1. GUS — Przeciętne zatrudnienie i wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw w lipcu 2026 r., tablica 2 <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-zatrudnieni-wynagrodzenia-koszty-pracy/przecietne-zatrudnienie-i-wynagrodzenie-w-sektorze-przedsiębiorstw-w-lipcu-2026-r-,3,176.html>> (2026-08)

RYS. 5.9

Mapa płac: od 9 489 zł na Mazowszu do 7 134 zł na Warmii i Mazurach

Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w gospodarce narodowej według województw, zł, 2024



Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w gospodarce narodowej, 2024:
Polska 8 175,60 zł; mazowieckie 9 488,94 zł, dolnośląskie 8 359,59 zł, małopolskie 8 249,31 zł; warmińsko-mazurskie 7 133,90 zł, podkarpackie 7 175,92 zł

Rozpiętość 1,33x; w 2025 r. średnia krajowa wzrosła do 8 903,56 zł (+9,1% nominalnie) — dane wojewódzkie za 2025 r. GUS ogłosi pod koniec 2026 r.

Największe płace i najniższe bezrobocie układają się wzdłuż tej samej osi zachód–centrum → wschód–północ co PKB regionów (rozdział 15)

Mapa płac powtarza mapę PKB: najwyższe wynagrodzenia płaci Mazowsze (a w nim — Warszawa), potem Dolny Śląsk, Małopolska, Śląsk i Pomorze, czyli regiony pięciu największych metropolii; najniższe — Warmia i Mazury, Podkarpacie, Kielecczyzna i Kujawy. Różnica między skrajnymi województwami to jedna trzecia, znacznie mniej niż w PKB na

mieszkańca (prawie trzykrotność), bo płace wyrównują się szybciej niż wytwarzana wartość — także dzięki ogólnokrajowej płacy minimalnej, która w biedniejszych regionach obejmuje większą część pracujących.

Mapa pokazuje przeciętne z 2024 r.: od tego czasu płace wzrosły o kolejne 9% nominalnie, najpewniej bez zmiany kolejności regionów.

ŹRÓDŁA

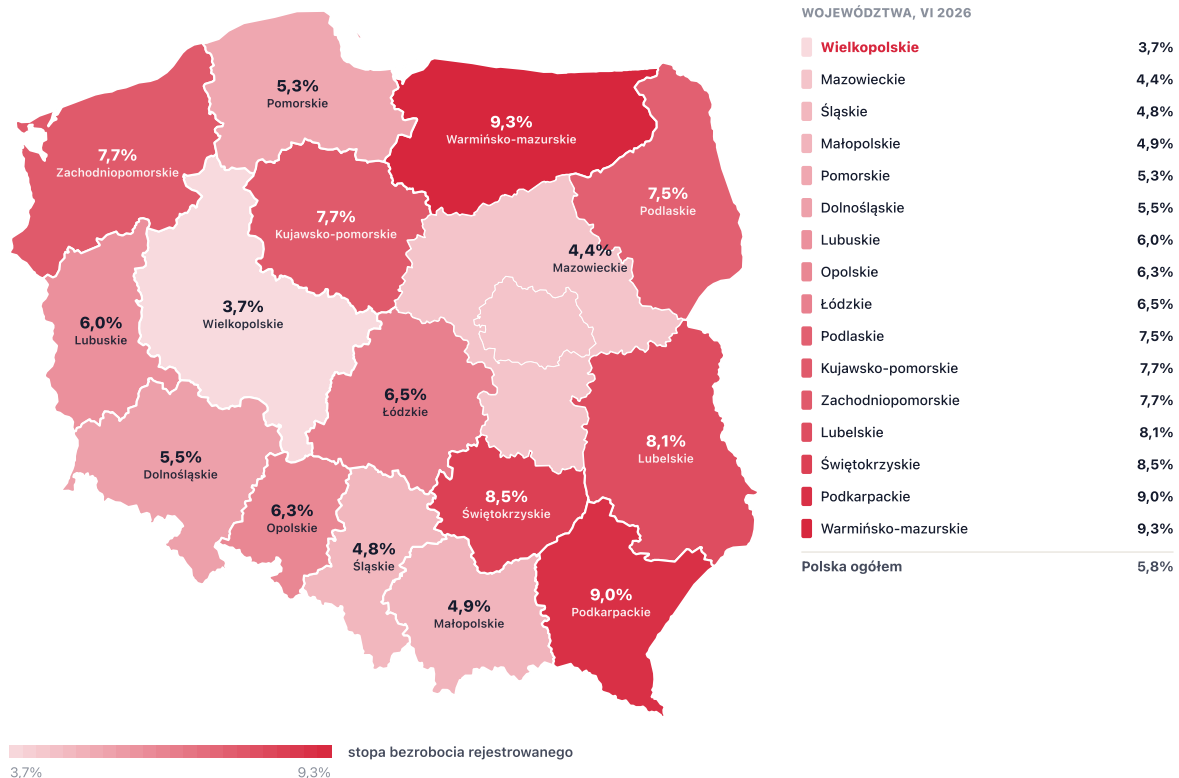
1. GUS — Obwieszczenie Prezesa GUS z 19 listopada 2025 r. w sprawie przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto w gospodarce narodowej w województwach w 2024 r. (M.P. 2025 poz. 1201) <<https://stat.gov.pl/sygnalne/komunikaty-i-obwieszczenia/lista-komunikatow-i-obwieszczen/obwieszczenie-w-sprawie-wysokosci-przecietnego-miesiecznego-wynagrodzenia-brutto-w-gospodarce-narodowej-w-wojewodztwach-w-2024-r-,295,11.html>> (2025-11)

Wynagrodzenie w gospodarce narodowej (pełna zbiorowość, łącznie z sektorem publicznym); dane za 2025 r. w podziale wojewódzkim nie są jeszcze opublikowane. Wartość krajowa 2024: 8 175,60 zł.

RYS. 5.10

Bezrobocie rejestrowane: 3,7% w Wielkopolsce, 9,3% na Warmii i Mazurach

Stopa bezrobocia rejestrowanego według województw, %, stan na koniec czerwca 2026



Stopa bezrobocia rejestrowanego, koniec czerwca 2026: Polska 5,8% (901,5 tys. zarejestrowanych); wielkopolskie 3,7%, mazowieckie 4,4%, śląskie 4,8%; warmińsko-mazurskie 9,3%, podkarpackie 9,0%, świętokrzyskie 8,5%

Rok do roku bezrobocie wzrosło we wszystkich województwach (kraj: 5,1% → 5,8%), najmocniej w lubuskim i warmińsko-mazurskim (+1,2 pkt), najslabiej w mazowieckim (+0,4)

Stopa bezrobocia BAEL/Eurostat (3,1% w 2025 r., rozdział 4) jest niższa niż rejestrowana: rejestr obejmuje także osoby zapisane dla ubezpieczenia, niepracujące zarobkowo

Bezrobocie — choć w skali kraju jedno z najniższych w Unii — jest w Polsce mocno regionalne: między Wielkopolską a Warmią i Mazurami różnica jest dwuipółkrotna. Niskie bezrobocie mają regiony metropolii i przemysłu (Wielkopolska, Mazowsze, Śląsk, Małopolska, Pomorze), wysokie — północ i wschód, z utrwalonym od lat 90. problemem

popegeerowskich powiatów Warmii i Mazur. Śląsk jest ciekawym wyjątkiem: przy przeciętnym PKB na mieszkańca ma jedno z najniższych bezrobocie.

Rok 2026 przyniósł lekki wzrost bezrobocia wszędzie, bez zmiany geografii — to raczej schłodzenie koniunktury niż nowy podział.

1. GUS — Sytuacja społeczno-gospodarcza kraju, Rynek pracy: stopa bezrobocia rejestrowanego według województw, stan w końcu czerwca 2026 r. <https://ssgk.stat.gov.pl/Rynek_pracy.html> (2026-07)

Czerwiec 2026 to najnowszy miesiąc dostępny w chwili publikacji; GUS aktualizuje dane co miesiąc.

Firmy, eksport i cyfrowa Polska

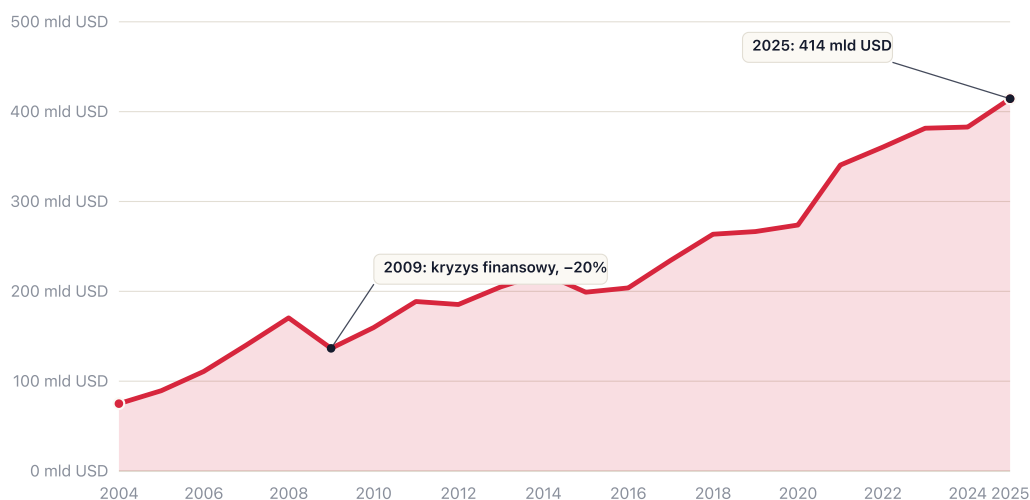
Eksport towarów wzrósł sześciokrotnie od wejścia do UE. Polska jest liderem kilkunastu nisz — od zmywarek po okna, drób i koncentrat jabłkowy — a jej najszybciej rosnący eksport jest niematerialny: usługi IT i gry.

Polska gospodarka jest eksportowa i przemysłowa: ponad jedna trzecia sprzedaży zagranicznej to maszyny i środki transportu, a co czwarty wyeksportowany towar trafia do Niemiec. Ale obok tego istnieje zaskakująco długa lista kategorii, w których Polska jest numerem jeden w Europie lub na świecie — i rosnący eksport kompetencji: usługi IT, których sprzedaż za granicę wzrosła dziesięciokrotnie w czternaście lat. Ciemna strona jest tu jedna i konkretna: nakłady na badania i rozwój wciąż o jedną trzecią niższe niż średnio w UE.

RYS. 6.1

Silnik eksportowy: sześciokrotny wzrost w dwie dekady

Eksport towarów z Polski, mld USD, ceny bieżące, 2004–2025



2004: 75 mld USD · 2025: 414 mld USD (369 mld EUR, dane ostateczne GUS) — jedno załamanie (2009), jeden spadek w EUR (2024)

Udział Polski w eksporcie światowym: 0,57% i 32. miejsce (2001) → 1,52% i 22. miejsce (2023)

Kierunki 2025: Niemcy 26,9%, Czechy 6,2%, Francja 6,1%; ok. 75% na jednolity rynek UE

Dwie dekady niemal nieprzerwanego wzrostu z jednym głębokim załamaniem w 2009 r. i płaskim rokiem 2024. Wartość sprzedaży zagranicznej wzrosła sześciokrotnie, a udział Polski w światowym eksporcie — z 0,57% do 1,52%, co przesunęło ją z 32. na 22. miejsce wśród eksporterów.

Struktura jest stabilna i stanowi zarazem atut i ryzyko: ponad jedna trzecia to maszyny i środki transportu, a jedna czwarta całości idzie do jednego kraju. Słabość niemieckiego przemysłu przekłada się bezpośrednio na polskich poddostawców — stąd spadający od 2022 r. udział eksportu w PKB (z 62% do 50%).

ŹRÓDŁA

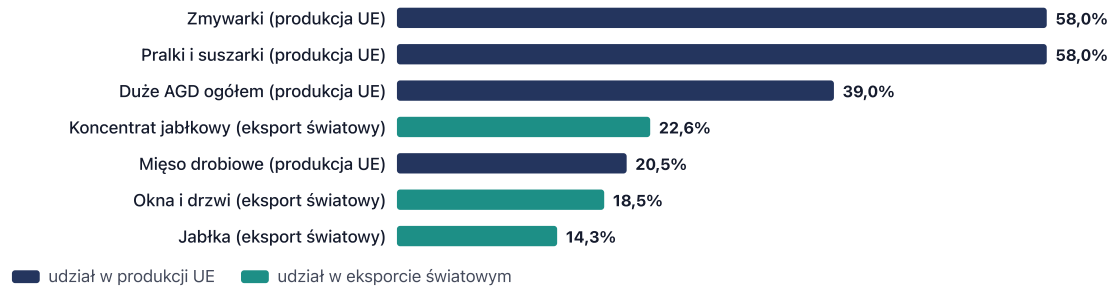
1. Bank Światowy, WDI — merchandise exports (current US\$), TX.VAL.MRCH.CD.WT (2004–2024) <<https://data.worldbank.org/indicator/TX.VAL.MRCH.CD.WT?locations=PL>> (2026–08)
2. GUS — Obroty towarowe handlu zagranicznego, dane ostateczne za 2025 r. (414,4 mld USD / 368,6 mld EUR / 1 563,6 mld PLN) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/handel/>> (2026–07)

Seria w USD (Bank Światowy) z ostatnim punktem z GUS (dane ostateczne); dynamika zależy od waluty: w 2025 r. eksport wzrósł o 2,6% w PLN, 4,4% w EUR i 8,2% w USD.

RYS. 6.2

W czym Polska jest pierwsza: nisze eksportowe i produkcyjne

Udział Polski w produkcji UE lub w eksporcie światowym w wybranych kategoriach, %, 2024



39% dużego AGD w UE powstaje w Polsce (ilościowo); zmywarki — 58%, pralki i suszarki — 58%, piekarniki — 34%

Okna i drzwi: 18,5% światowego eksportu, 1. w UE nieprzerwanie od 2015 r., 2. na świecie po Chinach

Drób: 20,5% produkcji UE (1. miejsce); koncentrat jabłkowy: 22,6% eksportu światowego (1. na świecie)

Klasyczny przykład polskiej roli w europejskim łańcuchu wartości: bardzo wysoki udział w produkcji przy niskiej rozpoznawalności marek. Niemal sześć na dziesięć zmywarek i pralek w Unii składa się w polskich fabrykach BSH, Electroluxa, Beko czy Samsunga; co piąty europejski kurczak i co piąte okno na świecie pochodzi z Polski.

Lista jest dłuższa, niż mieści wykres: trzeci eksporter mebli w Europie, drugi na świecie producent małych jachtów motorowych, piąty eksporter kosmetyków w UE, 58% europejskiego rynku autobusów wodorowych (Solaris). Nisze są realne, ale też wrażliwe — eksport akumulatorów litowo-jonowych, hit 2023 r. (10,9 mld EUR, 2. miejsce na świecie), stracił w 2024 r. ponad połowę wartości wraz ze spadkiem popytu na auta elektryczne w Niemczech.

ŹRÓDŁA

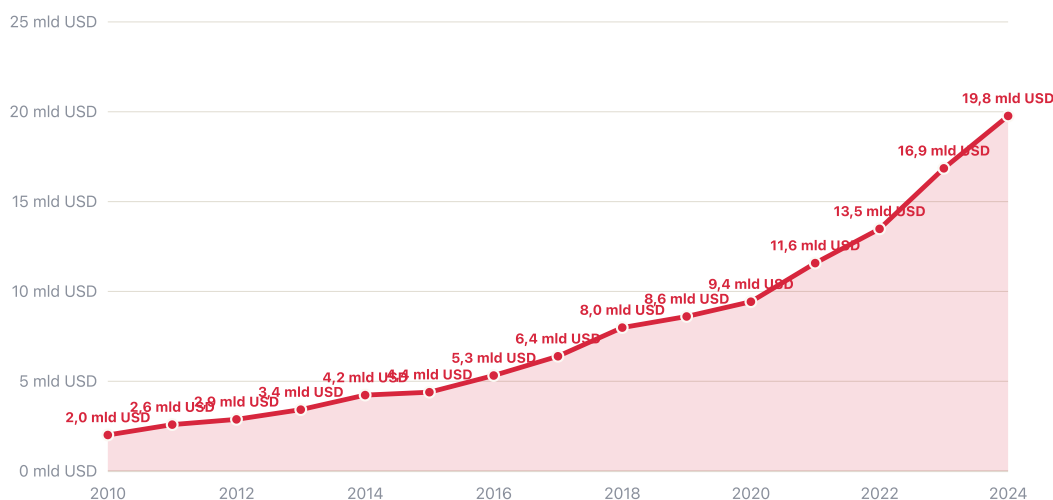
- [trade.gov.pl \(PAIH\)](https://www.trade.gov.pl/paih/) — Polska potęga eksportowa w branży stolarki budowlanej (okna i drzwi: 18,5% eksportu światowego, 3,9 mld EUR) <<https://www.trade.gov.pl/wiedza/polska-potega-eksportowa-w-branzy-stolarki-budowlanej/>> (2025)
- [APPLiA Polska](https://applia.pl/) — Raport Rynku AGD 2025/26, s. 4–9 (udziały polskiej produkcji w UE: AGD ogółem 39%, zmywarki 58%, pralki i suszarki 58%, piekarniki 34%) <<https://applia.pl/>> (2026-02)
- [Eurostat, Statistics Explained](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Agricultural_production_-_livestock_and_meat) — Agricultural production: livestock and meat (drób: Polska 20,5% produkcji UE, 2024) <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Agricultural_production_-_livestock_and_meat> (2025)
- [trade.gov.pl \(PAIH\)](https://www.trade.gov.pl/en/news/the-polish-furniture-industry-in-2024-export-challenges-and-new-perspectives/) — Polska branża meblarska w 2024 r. (3. eksporter mebli w Europie, 6. na świecie, 16,2 mld EUR) <<https://www.trade.gov.pl/en/news/the-polish-furniture-industry-in-2024-export-challenges-and-new-perspectives/>> (2025)

Zestawienie z kilku źródeł o różnych latach odniesienia (2024–2025). Udziały koncentratu jabłkowego i jabłek w eksporcie światowym pochodzą z opracowań PAIH/KOWR i wymagają potwierdzenia w danych

RYS. 6.3

Eksport kompetencji: usługi ICT rosną bez jednego roku spadku

Eksport usług ICT (telekomunikacja, informatyka, usługi informacyjne), bilans płatniczy, mld USD, 2010–2024



2010: 2,0 mld USD → 2024: 19,8 mld USD
— niemal dziesięciokrotnie, bez spadku w 2020 r.

Cały eksport usług biznesowych (IT, BPO, SSC): rekordowe 58,3 mld USD w 2025 r., +11% r/r

Najrówniejsza krzywa wzrostu w całym materiale: piętnaście lat bez ani jednego spadku, także w pandemicznym 2020 r. Eksport usług informatycznych to ta część polskiej gospodarki, która nie zależy od niemieckiej koniunktury ani od ceny energii — sprzedaje kompetencje, nie moce produkcyjne.

Zestawienie z krzywą eksportu baterii (szczyt i załamanie w ciągu dwóch lat) pokazuje różnicę między dwiema strategiami: fabryka zagranicznego koncernu może zniknąć z bilansu handlowego w jeden sezon; sto tysięcy programistów — nie.

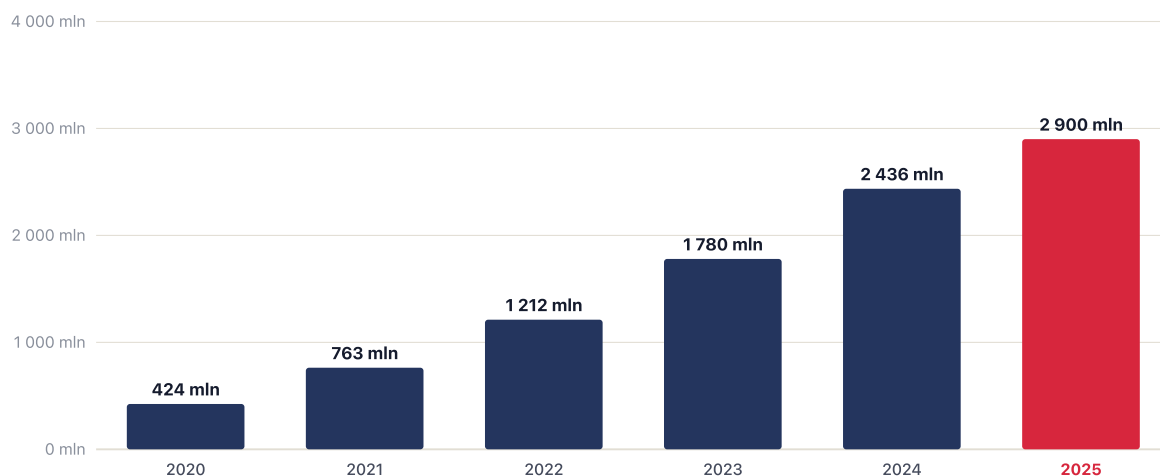
ŹRÓDŁA

1. Bank Światowy, WDI — ICT service exports (BoP, current US\$), BX.GSR.CCIS.CD <<https://data.worldbank.org/indicator/BX.GSR.CCIS.CD?locations=PL>> (2026-08)

RYS. 6.4

BLIK: 2,9 miliarda transakcji rocznie — polski standard płatności

Liczba transakcji BLIK, mln, 2020–2025



2020: 424 mln transakcji → 2025: 2,9 mld (441,5 mld zł); 20,7 mln aktywnych użytkowników

Średnio 8 mln transakcji dziennie, ok. 92 na sekundę; od startu ponad 10 mld operacji

97,8% płatności kartami w Polsce jest zbliżeniowych (NBP, I poł. 2025)

Sześćioletnia seria wykładnicza i jeden z najmocniejszych argumentów za cyfrową dojrzałością Polski. BLIK — system płatności mobilnych z sześciocyfrowym kodem, zbudowany przez konsorcjum banków — obsługuje dziś w e-commerce więcej operacji niż karty, a przelewy na telefon zastąpiły gotówkę w codziennych rozliczeniach między ludźmi.

Ciemniejsza strona cyfrowej Polski jest gdzie indziej: tylko 50,4% Polaków w wieku 16–74 lata ma co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe wobec 60,4% w UE. Świetna infrastruktura nie przekłada się automatycznie na kompetencje obywateli.

ŹRÓDŁA

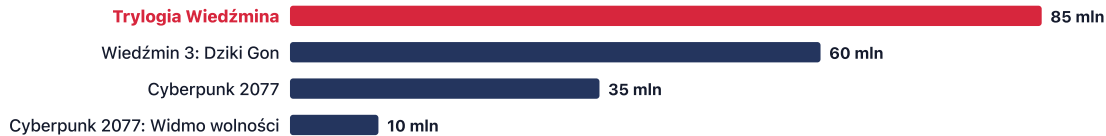
1. BLIK / Polski Standard Płatności — komunikat: blisko 3 mld transakcji BLIKIEM w 2025 r. <<https://www.blik.com/blisko-3-mld-transakcji-blikiem-w-2025-r-i-ponad-2-mln-nowych-uzytkownikow>> (2026-01)

BLIK to krajowy standard zbudowany przez konsorcjum polskich banków, nie produkt globalnego operatora kart.

RYS. 6.5

Gry jako eksport: Wiedźmin sprzedał się w 85 milionach egzemplarzy

Skumulowana sprzedaż gier CD PROJEKT, mln egzemplarzy, stan na koniec 2025 r.



Trylogia Wiedźmina: 85 mln kopii; Cyberpunk 2077: 35 mln; dodatek Phantom Liberty: 10 mln (stan na koniec 2025 r.)

Branża: 824 studia, 14,6 tys. pracowników, 5,52 mld zł przychodów (2024), ok. 97% ze sprzedaży zagranicznej

Przychody 2019–2024: 2,73 → 5,93 → 5,44 → 6,48 → 5,99 → 5,52 mld zł — trzy lata spadków po szczycie 2022

Gry wideo są dziś najbardziej rozpoznawalnym polskim eksportem kulturowym — Wiedźmin to marka literacka, growa i serialowa, a Cyberpunk 2077 po katastrofalnej premierze w 2020 r. osiągnął 35 mln egzemplarzy szybciej niż Wiedźmin 3. Polska branża gier jest drugą lub trzecią co do wielkości w Europie pod względem

zatrudnienia (po Wielkiej Brytanii, na równi z Francją).

Uczciwie: po pandemicznym szczycie sektor skurczył się trzy lata z rzędu, a co czwarte studio z raportu 2023 r. zniknęło w dwa lata. Spółka CD PROJEKT miała za to w 2025 r. drugi najlepszy rok w historii pod względem zysku (595 mln zł) i inwestuje w Wiedźmina 4 oraz Cyberpunka 2.

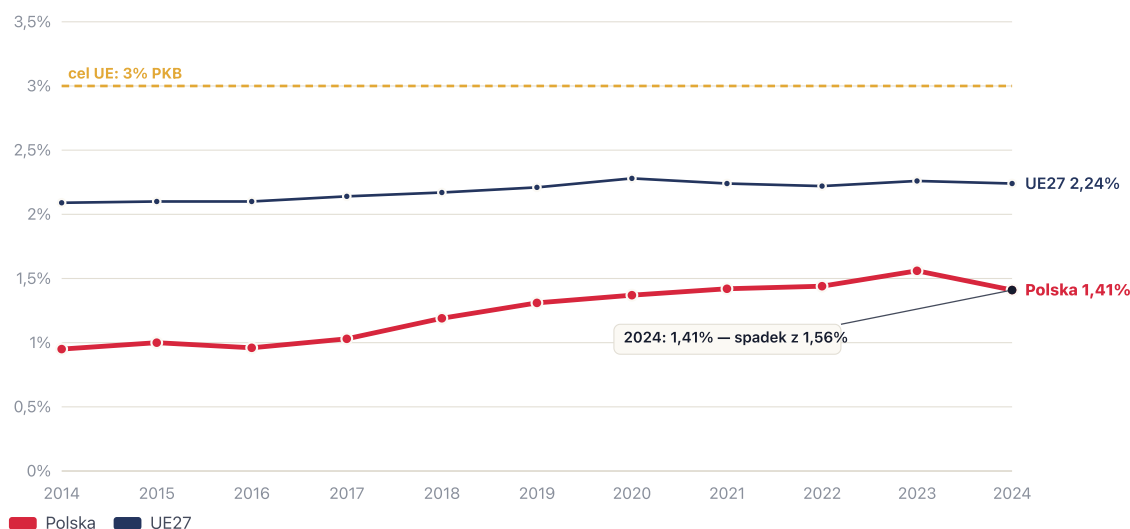
ŹRÓDŁA

1. CD PROJEKT — podsumowanie roku 2025 (raport spółki) <<https://www.cdprojekt.com/en/media/news/the-cd-projekt-group-wraps-up-2025/>> (2026-03)
2. PARP / Game Industry Conference — The Game Industry of Poland, Report 2025 <https://en.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/The_Game_Industry_Poland_2025.pdf> (2025-10)

RYS. 6.6

Luka, która nie chce się domknąć: nakłady na badania i rozwój

Nakłady krajowe brutto na działalność B+R (GERD), % PKB, Polska vs UE27, 2014–2024



Polska: 0,95% PKB (2014) → 1,56% (2023) → 1,41% (2024); UE: 2,09% → 2,24%

2024: pierwszy spadek po dekadzie wzrostu — 51,5 mld zł, –3,1% r/r; cel UE: 3% PKB

Global Innovation Index 2025: 39. miejsce na 139; European Innovation Scoreboard: 23. w UE

Centralny wykres ciemnej strony tego rozdziału. Przez dekadę Polska nadrobiła dystans szybciej niż większość Unii (+0,46 pkt proc., czwarty najwyższy przyrost w UE), ale w 2024 r. nakłady spadły — także nominalnie — i cofnęły kraj o dwa lata. Luka do średniej UE wynosi dziś 0,8 pkt proc., a do celu unijnego — ponad połowę.

W rankingach innowacyjności Polska od sześciu lat stoi w miejscu (38.–41. miejsce w Global Innovation Index), choć osiąga lepsze efekty, niż wynikałoby z nakładów. Najłabsze ogniwa to nie firmy, lecz instytucje i finansowanie: patenty, venture capital, publikacje w czołówce cytowań.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, rd_e_gerdtot — GERD by sector of performance, % of GDP <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=R%26D_expenditure> (2026-08)
2. GUS — Działalność badawcza i rozwojowa w Polsce w 2024 r. <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-s-poleczenstwo-informacyjne/nauka-i-technika/dzialalnosc-badawcza-i-rozwojowa-w-polsce-w-2024-r-,8,14.html>> (2025-11)
3. WIPO — Global Innovation Index 2025, profil Polski <<https://www.wipo.int/edocs/gii-ranking/2025/pl.pdf>> (2025-09)

Cyfrowa Polska w sześciu liczbach

Infrastruktura cyfrowa kontra kompetencje obywateli

2,9 mld**transakcji BLIK w 2025 r.**

441,5 mld zł; 20,7 mln użytkowników

97,8%**płatności kartą zbliżeniowo**

I poł. 2025; 100% terminali obsługuje NFC (NBP)

11 mln**użytkowników mObywatela**

koniec 2025; 1,5 mln logowań dziennie

19,8 mld USD**eksport usług ICT w 2024 r.**

10× więcej niż w 2010 r.

2,77 mln TEU**Baltic Hub Gdańsk, 2025**

+23% r/r; największy terminal kontenerowy na Bałtyku

50,4%**z podstawowymi umiejętnościami cyfrowymi**

UE: 60,4% (2025); cel 80% w 2030 r. — tu jest luka

mObywatel: 11 mln użytkowników (koniec 2025), 12 mln w połowie 2026; mDowód ma moc prawną dowodu osobistego

WIG +47% w 2025 r. — najlepszy rok warszawskiej giełdy w tym stuleciu; 55 debiutów, ponad 20 mld zł pozyskanego kapitału

Pięć kafelków opowiada o infrastrukturze, szósty — o ludziach. Polska ma jeden z najgęstszych na świecie systemów płatności bezgotówkowych, cyfrową tożsamość w telefonie o mocy dokumentu i rosnący eksport kompetencji;

jednocześnie połowa dorosłych nie ma podstawowych umiejętności cyfrowych, a luka do średniej UE (10 pkt proc.) nie maleje mimo szybkiej poprawy.

ŹRÓDŁA

1. BLIK / Polski Standard Płatności — podsumowanie 2025 <<https://www.blik.com/blisko-3-mld-transakcji-blikiem-w-2025-r-i-ponad-2-mln-nowych-uzytkownikow>> (2026-01)
2. Ministerstwo Cyfryzacji — 11 milionów mObywateli i rekordowy rok w aplikacji mObywatel <<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/11-milionow-mobywateli-i-rekordowy-rok-w-aplikacji-mobywatel-cyfrowa-rewolucja-w-liczbach>> (2026-01)
3. Eurostat, isoc_sk_dskl_i21 — individuals with at least basic digital skills <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_sk_dskl_i21/default/table?lang=en> (2026-08)
4. Bank Światowy, WDI — ICT service exports, BX.GSR.CCIS.CD <<https://data.worldbank.org/indicator/BX.GSR.CCIS.CD?locations=PL>> (2026-08)
5. Miasto Gdańsk / Baltic Hub — rekord przeładunków 2025 <<https://www.gdansk.pl/wiadomosci/Rekord-za-rekordem-w-Baltic-Hub-w-2025-r,a,303916>> (2026-01)
6. GPW — Record-breaking Year 2025 on the Warsaw Stock Exchange <https://www.gpw.pl/news?cmn_id=118088&title=Record-breaking+Year+2025+on+the+Warsaw+Stock+Exchange+> (2026-01)

Nauka i odkrycia: od Kopernika do orbity

Polon nazwano na cześć kraju, którego nie było na mapie. Metoda Czochralskiego leży u podstaw każdego układu scalonego, a Enigmę złamano w Warszawie. Polska szkoła uczy dziś lepiej niż średnia OECD — słabiej wypada zamiana talentu w patenty.

Polski wkład w naukę światową jest nieproporcjonalnie duży w stosunku do wielkości i politycznej historii kraju: od heliocentryzmu przez lampę naftową, witaminy i monokryształy krzemu po pierwsze planety pozasłoneczne. Dzisiejsza edukacja podstawowa i średnia należy do najlepszych w Europie, a polscy uczniowie niemal z każdej olimpiady informatycznej wracają z medalem. Rysa jest jedna, ale wyraźna: kraj z drugim wynikiem z matematyki w UE nie ma żadnej uczelni w światowej dwusetce, a jego nakłady na badania są o jedną trzecią niższe niż średnia unijna.

RYS. 7.1

Polskie przełomy, które zmieniły świat

Odkrycia i wynalazki polskich uczonych o światowym znaczeniu, 1543–2025

- 1543** • **Mikołaj Kopernik — De revolutionibus orbium coelestium**
Model heliocentryczny: Ziemia krąży wokół Słońca. Początek rewolucji naukowej.
- 1647** • **Jan Heweliusz — Selenographia**
Pierwszy atlas Księżyca; gdańskie obserwatorium było wówczas jednym z najlepszych w Europie.
- 1853** • **Ignacy Łukasiewicz — lampa naftowa**
31 lipca 1853 pierwsze lampy naftowe oświetlają szpital we Lwowie; w 1854 r. w Bóbrce rusza pierwsza na świecie kopalnia ropy.
- 1898** • **Maria Skłodowska-Curie — polon i rad**
Polon nazwany na cześć nieistniejącej wówczas na mapie Polski. Noble z fizyki (1903) i chemii (1911).
- 1912** • **Kazimierz Funk — witaminy**
Wprowadza pojęcie „witaminy” i hipotezę witaminową.
- 1916** • **Jan Czochralski — metoda hodowli monokryształów**
Odkryta przypadkiem, opublikowana w 1918 r.; dziś podstawa produkcji krzemu dla układów scalonych.
- 1932** • **Rejewski, Różycki, Zygański — złamanie Enigmy**
Biuro Szyfrów odtwarza budowę maszyny, nigdy jej nie widząc; w lipcu 1939 r. przekazuje wyniki Francji i Wielkiej Brytanii.
- 1946** • **Stanisław Ulam — metoda Monte Carlo**
Współtwórca symulacji stochastycznych i konstrukcji bomby termojądrowej (Teller–Ulam).
- 1950** • **Hilary Koprowski — doustna szczepionka przeciw polio**
Pierwsza skuteczna szczepionka doustna, testowana od 1950 r.
- 1992** • **Aleksander Wolszczan — pierwsze planety pozasłoneczne**
Odkrycie planet wokół pulsara PSR B1257+12 — pierwsze potwierdzone egzoplanety.
- 2014** • **Olga Malinkiewicz — drukowane ogniwa perowskitowe**
Metoda druku atramentowego ogniw słonecznych; Saule Technologies i pierwsza linia produkcyjna we Wrocławiu (2021).
- 2025** • **Sławosz Uznański-Wiśniewski — misja Ignis (Ax-4)**
Drugi Polak w kosmosie po 47 latach; 20 dni na ISS, 13 polskich eksperymentów.

1543–2025: dwanaście punktów na osi czasu, od heliocentryzmu po misję Ignis

Metoda Czochralskiego (1916) jest dziś podstawą produkcji monokryształów krzemu dla elektroniki półprzewodnikowej

Dwanaście punktów, które łączy jedna cecha: każdy jest dziś częścią codzienności poza Polską. Krzem w każdym procesorze hodzi się metodą Czochralskiego; lampa naftowa zapoczątkowała przemysł naftowy; od Funka mamy słowo „witamina”. Trzech matematyków z Biura Szyfrów dało aliantom klucz do Enigmy siedem lat przed Bletchley Park.

Oś kończy się na orbicie: w czerwcu 2025 r. Sławosz Uznański-Wiśniewski jako drugi Polak — po Mirosławie Hermaszewskim w 1978 r. — poleciał w kosmos, a polska składka do ESA na lata 2026–2028 wzrosła o 277%, najwięcej procentowo wśród europejskich członków Agencji.

ŹRÓDŁA

- ETHW / IEEE Milestone — First Breaking of Enigma Code by the Team of Polish Cipher Bureau, 1932–1939 <https://ethw.org/Milestones:First_Breaking_of_Enigma_Code_by_the_Team_of_Polish_Cipher_Bureau,_1932-1939> (2014)
- ESA — Ignis: first Polish space mission with ESA's Sławosz Uznański-Wiśniewski <https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/ignis/ignis_First_space_mission_for_ESA_s_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_begins> (2025-06)

3. [Wikipedia — Jan Czochralski \(metoda Czochralskiego, 1916/1918\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Jan_Czochralski) <https://en.wikipedia.org/wiki/Jan_Czochralski> (2026)
4. [Wikipedia — Marie Curie \(polon i rad 1898; Noble 1903, 1911\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Marie_Curie) <https://en.wikipedia.org/wiki/Marie_Curie> (2026)
5. [Wikipedia — Olga Malinkiewicz; Kazimierz Funk; Stanisław Ulam; Hilary Koprowski; PSR B1257+12](https://en.wikipedia.org/wiki/Olga_Malinkiewicz) <https://en.wikipedia.org/wiki/Olga_Malinkiewicz> (2026)

Daty ze źródeł o różnej randze — od kamienia milowego IEEE po Wikipedię. Celowo pominięto nieweryfikowalne twierdzenie, że złamanie Enigmy „skróciło wojnę o 2–3 lata”.

Nagrody Nobla: od Skłodowskiej-Curie do Tokarczuk

Laureaci Nagrody Nobla urodzeni i wykształceni w Polsce lub piszący po polsku

- 1903** ● **Maria Skłodowska-Curie — fizyka**
Z Pierre'em Curie i Henrim Becquerellem, za badania nad promieniotwórczością.
- 1905** ● **Henryk Sienkiewicz — literatura**
„Za wybitne zasługi jako pisarz epicki”.
- 1911** ● **Maria Skłodowska-Curie — chemia**
Za odkrycie radu i polonu; pierwsza osoba z dwiema Nagrodami Nobla.
- 1924** ● **Władysław Reymont — literatura**
Za „Chłopów”.
- 1980** ● **Czesław Miłosz — literatura**
- 1983** ● **Lech Wałęsa — Pokojowa Nagroda Nobla**
Przywódca „Solidarności”.
- 1995** ● **Józef Rotblat — Pokojowa Nagroda Nobla**
Fizyk urodzony w Warszawie; współzałożyciel ruchu Pugwash.
- 1996** ● **Wisława Szymborska — literatura**
- 2007** ● **Leonid Hurwicz — ekonomia**
Urodzony w Moskwie, wykształcony w Warszawie; teoria mechanizmów.
- 2018** ● **Olga Tokarczuk — literatura**
Nagroda za 2018 r., ogłoszona i wręczona w 2019 r.

Maria Skłodowska-Curie: jedyna osoba z Noblami w dwóch różnych naukach przyrodniczych (fizyka 1903, chemia 1911)

Pięcioro noblistów piszących po polsku: Sienkiewicz, Reymont, Miłosz, Szymborska, Tokarczuk

Łącznie ok. 18 laureatów (19 nagród) związanych z Polską — zależnie od kryterium „polskości”

Najmocniejszy pojedynczy „hak” narracyjny całego rozdziału to Maria Skłodowska-Curie: pierwsza kobieta z Nagrodą Nobla, jedyna osoba nagrodzona w dwóch różnych naukach przyrodniczych, a pierwiastek, który odkryła, nazwała na cześć ojczyzny nieobecnej wówczas na mapie Europy.

Polska literatura ma pięcioro noblistów — tyle, co Hiszpania, a więcej niż Rosja czy Japonia — od epickiego Sienkiewicza po Olę Tokarczuk. Pokojowy Nobel Lecha Wałęsy (1983) był nagrodą dla całego ruchu „Solidarności” i poprzedził upadek systemu o sześć lat.

ŹRÓDŁA

1. Wikipedia — List of Polish Nobel laureates (agregacja danych nobelprize.org) <https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Polish_Nobel_laureates> (2026)
2. Indiana University Libraries — Polish Nobel Laureates in Literature <<https://guides.libraries.indiana.edu/c.php?g=442404&p=3016377>> (2026)

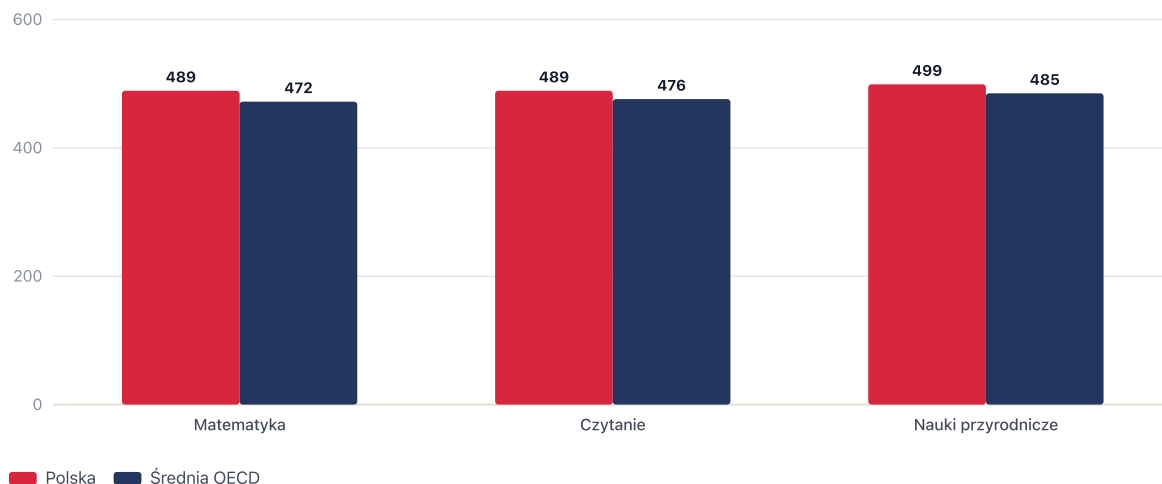
Kryterium „polskości” jest sporne: osobną grupę stanowią laureaci urodzeni na ziemiach polskich, nagrodzeni jako obywatele innych państw (m.in. Michelson 1907, Rabi 1944, Reichstein 1950, Schally

1977, Singer 1978, Begin 1978, Hoffmann 1981, Charpak 1992, Peres 1994). Na osi czasu pokazujemy tylko laureatów o bezspornym związku.

RYS. 7.3

Polska szkoła powyżej średniej OECD we wszystkich trzech obszarach

Średnie wyniki PISA 2022, punkty, Polska vs średnia OECD



PISA 2022: matematyka 489 (2. w UE, po Estonii), czytanie 489, nauki przyrodnicze 499 (3. w UE)

77% uczniów osiąga poziom podstawowy z matematyki (OECD: 69%); najlepsi (poziom 5–6): 9% — dokładnie średnia OECD

Wczesne kończenie nauki: 4,1% (jedna z najniższych wartości w UE); wykształcenie wyższe 25–34 lata: 45,7% (UE: 43,9%, 2024)

Polska szkoła jest wyraźnie lepsza od średniej OECD w „podciąganiu dołu”: mniej uczniów poniżej progu podstawowego, bardzo mało osób wypadających z systemu przed 18. rokiem życia. Nie jest natomiast fabryką geniuszy — odsetek najlepszych z matematyki jest dokładnie równy średniej OECD (dla porównania: Singapur 41%).

Uczciwy kontekst: wyniki z 2022 r. są jednymi z najniższych w historii polskich pomiarów PISA (szczyt przypadł na 2012 r.: 518 pkt z matematyki) i cofnęły część postępu — efekt pandemii widoczny w całej OECD. Druga słabość to uczenie się dorosłych: 20% Polaków w wieku 25–64 lata wobec 40% w UE — system świetnie kształci dzieci i niemal przestaje działać po dwudziestce.

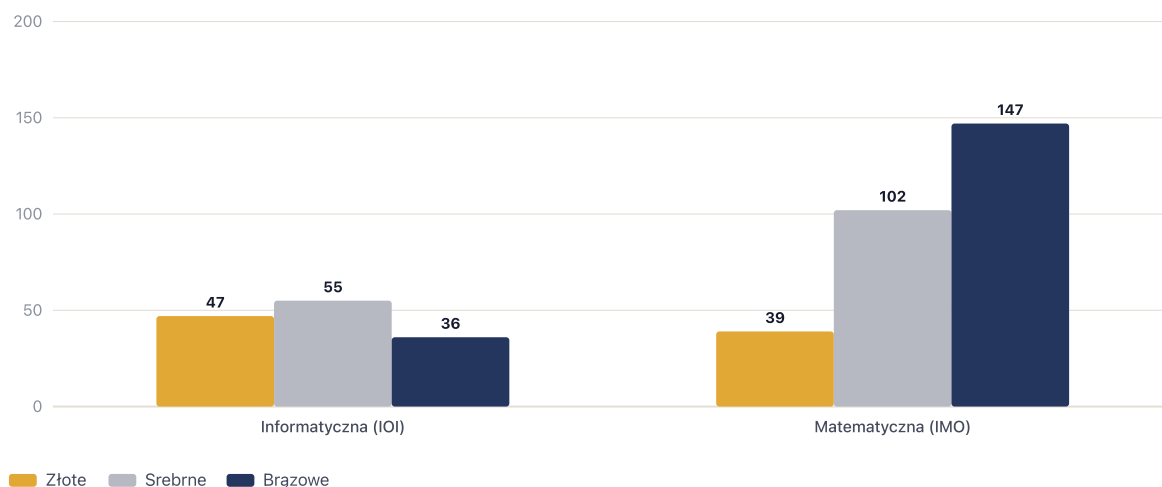
ŹRÓDŁA

1. **OECD — PISA 2022 Results, Country Notes: Poland** <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/11/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_2fca04b9/poland_17b5bcfd/4a2c28c8-en.pdf> (2023-12)
2. **Komisja Europejska — Education and Training Monitor 2025: Poland** <<https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor/en/country-reports/poland.html>> (2025-11)

RYS. 7.4

Olimpijska czołówka świata: medale polskich uczniów

Medale Polski na międzynarodowych olimpiadach przedmiotowych, łącznie do 2026 r.



Olimpiada Informatyczna (IOI, od 1989 r.):
47 złotych, 55 srebrnych, 36 brązowych —
138 medali przy 114 zawodnikach

Olimpiada Matematyczna (IMO): 39
złotych, 102 srebrne, 147 brązowych — 16.
miejsce w klasyfikacji wszech czasów

**Uniwersytet Warszawski: dwukrotny mistrz świata w programowaniu zespołowym ICPC
(2003, 2007)**

Statystycznie niemal każdy polski uczestnik Międzynarodowej Olimpiady Informatycznej wraca z medalem — 138 medali na 114 zawodników od 1989 r. To najmocniejszy dowód jakości polskiej edukacji informatycznej i jedno z wyjaśnień, dlaczego polscy programiści są tak cenieni na świecie.

W matematyce dorobek jest skromniejszy na tle Chin, USA czy Węgier, ale stabilny od 1959 r. Na poziomie akademickim Uniwersytet Warszawski należy do nielicznych uczelni spoza USA, Chin i Rosji z dwoma tytułami mistrza świata ICPC.

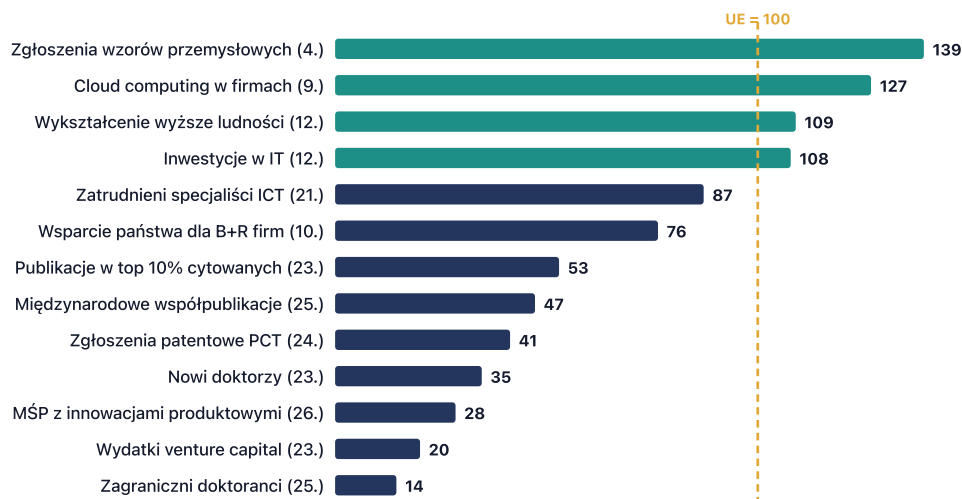
ŹRÓDŁA

1. IOI Official Statistics — Poland <<https://stats.ioinformatics.org/countries/POL>> (2026-08)
2. Wikipedia — List of countries by medal count at International Mathematical Olympiad (dane imo-official.org) <https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_medal_count_at_International_Mathematical_Olympiad> (2026-07)
3. ICPC — The 2007 World Champions: Warsaw University <<https://icpc.global/community/history-icpc-2007>> (2007)

RYS. 7.5

Wykształceni, ale nieopatentowani: profil innowacyjności Polski

Wybrane wskaźniki European Innovation Scoreboard 2025, Polska, UE = 100 (w nawiasie miejsce w UE)



European Innovation Scoreboard 2025:
65,9 pkt (UE = 100), 23. miejsce w UE,
kategoria „Emerging Innovator”

Polska poprawia się szybciej niż UE: +18,0
pkt od 2018 r. wobec +12,6 dla UE

Najuczciwszy „światło i cień” w jednym wykresie. Polska jest w UE czwarta pod względem zgłoszeń wzorów przemysłowych, dziewiąta w wykorzystaniu chmury i dwunasta pod względem wykształcenia wyższego ludności — a jednocześnie w ostatniej piątce pod względem patentów, venture capital, nowych doktorów i publikacji w ścisłej czołówce cytowań.

Kapitał ludzki jest; brakuje przełożenia na własność intelektualną i finansowanie ryzyka. Granty Europejskiej Rady ds. Badań Naukowych obrazują to samo: kraje „widening” (w tym Polska) to 25% ludności UE i 5% grantów ERC — nie tylko dlatego, że wnioski są odrzucane, ale dlatego, że jest ich wielokrotnie mniej.

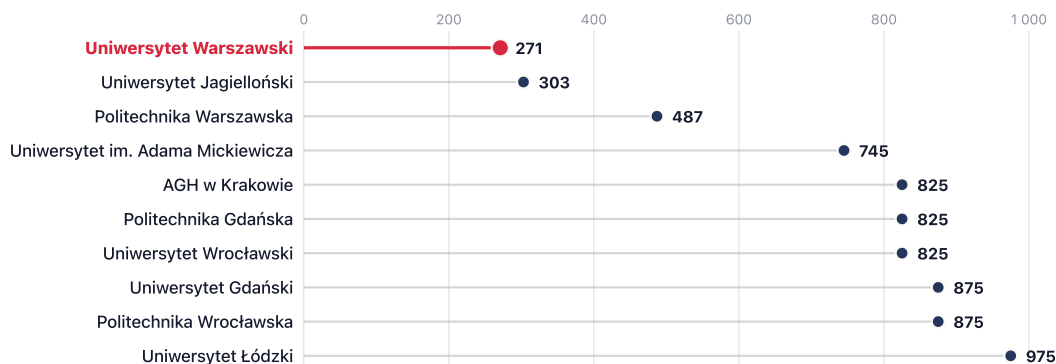
ŹRÓDŁA

1. Komisja Europejska, DG RTD — European Innovation Scoreboard 2025, Country profile: Poland <https://ec.europa.eu/assets/rtd/eis/2025/ec_rtd_eis-country-profile-pl.pdf> (2025-07)

RYS. 7.6

Druga matematyka w UE, zero uczelni w światowej dwusetce

Miejsce w QS World University Rankings 2026 (niżej = lepiej), dziesięć najwyższych sklasyfikowanych polskich uczelni



QS World University Rankings 2026: 20 polskich uczelni; najwyżżej Uniwersytet Warszawski (271.) i Jagielloński (303.)

1 322,8 tys. studentów (2025/26) po dołku 1 204 tys. w 2019/20; 108,6 tys. cudzoziemców w 2024/25 (8,5%)

Najbardziej wymowna rysa tego rozdziału: kraj z drugim wynikiem PISA z matematyki w Unii i olimpijską czołówką świata nie ma ani jednej uczelni w światowej dwusetce. Uniwersytet Warszawski spadł w 2026 r. o 13 pozycji, Jagielloński awansował o dziewięć; Politechnika Warszawska jest blisko pięćsetnego miejsca.

Liczba studentów po latach spadku znów rośnie (1,32 mln), a kobiety stanowią 58% studiujących. Umiedzynarodowienie cofnęło się w 2025/26: liczba studentów zagranicznych spadła o 7,1 tys., do 97 950 (OPI PIB), po zaostrzeniu wymogów wizowych i językowych — jedyny wyraźny regres w tym rozdziale.

ŹRÓDŁA

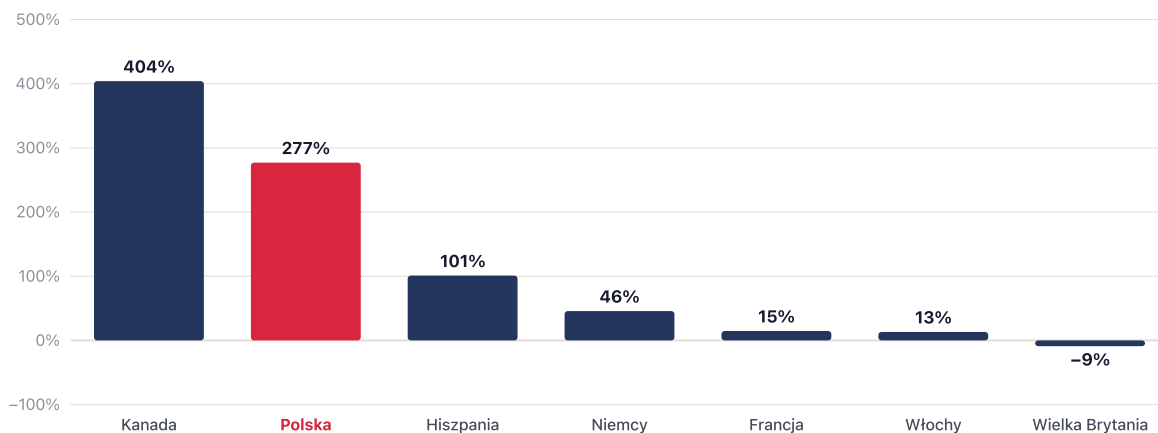
1. KRASP — zestawienie QS World University Rankings 2026 (na podstawie [topuniversities.com](https://www.krasp.org.pl/files/public/Rankingi/QS/QS%20World%20University%20Rankings%202026.pdf)) <<https://www.krasp.org.pl/files/public/Rankingi/QS/QS%20World%20University%20Rankings%202026.pdf>> (2025-06)
2. GUS — Szkolnictwo wyższe w roku akademickim 2025/2026 <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/szkolnictwo-wyzsze-w-roku-akademickim-20252026,8,12.html>> (2026-06)

Uczelnie klasyfikowane w przedziałach (np. 741–750, 801–850) pokazano w środku przedziału.

RYS. 7.7

Skok w kosmos: składka Polski do ESA wzrosła o 277%

Zmiana subskrypcji na Radzie Ministerialnej ESA 2025 (CM25) wobec CM22, %, wybrane państwa



Polska w ESA od 19 listopada 2012 r. (20. państwo członkowskie); składka na lata 2026–2028: 731 mln EUR wobec 194 mln EUR trzy lata wcześniej

Ignis (Ax-4): start 25 czerwca 2025, 20 dni misji, 13 polskich eksperymentów i program edukacyjny „Lekcje z kosmosu”

Czterdzieści siedem lat dzieli lot Mirosława Hermaszewskiego (1978) od misji Ignis (2025) — i w tym samym roku Polska zadeklarowała największy procentowo wzrost składki do ESA wśród europejskich członków Agencji. Pieniądze idą głównie w programy opcjonalne: obserwację Ziemi, telekomunikację i technologie dla polskiego przemysłu kosmicznego.

Uwaga na liczby: składka Polski występuje w trzech postaciach — 731 mln EUR (wieloletnia subskrypcja CM25), ok. 193 mln EUR (roczny wkład 2025) i 550 mln EUR (same programy opcjonalne). Na jednym wykresie używamy konsekwentnie pierwszej.

ŹRÓDŁA

1. [Payload Space — ESA Secures Record Funding Levels at 2025 Council of Ministers \(rozbiecie na kraje\)](https://payloadspace.com/esa-secures-record-funding-levels-at-2025-council-of-ministers/) <<https://payloadspace.com/esa-secures-record-funding-levels-at-2025-council-of-ministers/>> (2025-11)
2. [ESA — Ignis: first Polish space mission with ESA's Sławosz Uznański-Wiśniewski begins](https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/ignis/Ignis_First_space_mission_for_ESA_s_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_begins) <https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/ignis/Ignis_First_space_mission_for_ESA_s_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_begins> (2025-06)

Rozbiecie składek na kraje pochodzi z serwisu branżowego (ESA publikuje tylko sumę: ok. 22,3 mld EUR). Kanada jest państwem współpracującym, nie europejskim członkiem.

ROZDZIAŁ 8

Kultura i sztuka: od Chopina do Wiedźmina

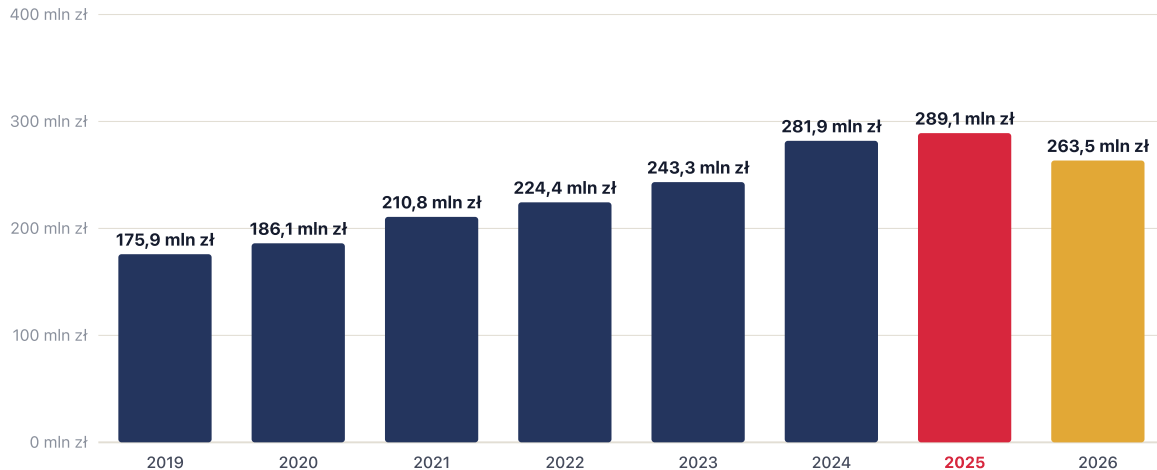
Polska organizuje najbardziej pożądaną konkurs pianistyczny świata, ma pięcioro literackich noblistów, szkołę plakatu, która uczyła świat, i gry wideo, które sprzedały się w dziesiątkach milionów egzemplarzy. Muzea biją rekordy frekwencji — czytelnictwo stoi w miejscu.

Kultura jest tą częścią polskiej marki, która ma największy zasięg i najsłabsze przełożenie na rozpoznawalność kraju: świat zna Chopina, Lema, Wiedźmina, polski plakat i Pendereckiego, rzadziej wie, skąd pochodzą. Ten rozdział mierzy kulturę tam, gdzie da się ją zmierzyć — w zbórkach, frekwencji, zgłoszeniach konkursowych, rankingach i nakładach — i nie pomija tego, co mniej chwalebne: prawie sześciu na dziesięciu dorosłych nie czyta książek, a w globalnym rankingu soft power Polska jest trzydziesta pierwsza.

RYS. 8.1

WOŚP: ćwierć miliarda złotych w jeden dzień, rok po roku

Kwota zebrana przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy w kolejnych finałach, mln zł, 2019–2026



34 finały: ok. 2,58 mld zł łącznie; 2026: 263,5 mln zł — trzeci wynik w historii, –8,9% wobec rekordu 2025 r.

34. Finał (25 stycznia 2026): 1 681 sztabów, w tym 88 zagranicznych, ok. 120 tys. wolontariuszy

Polska filantropia masowa ma jeden gigantyczny, stabilny kanał: jednodniową zbiórkę, która od trzech dekad finansuje sprzęt dla szpitali dziecięcych. Sześć lat nieprzerwanego wzrostu — z 176 do 289 mln zł — przerwał dopiero finał 2026 r., choć i on był trzecim wynikiem w historii.

Kontrast z codziennym zaangażowaniem jest wymowny: według GUS tylko 28% Polaków w wieku 15–89 lat wykonało jakąkolwiek pracę wolontariacką w ciągu czterech tygodni (2022), a w organizacjach — zaledwie 5%. Polacy mobilizują się spektakularnie w jeden dzień i w kryzysie (szczyt 37% po inwazji na Ukrainę), rzadziej systematycznie.

ŹRÓDŁA

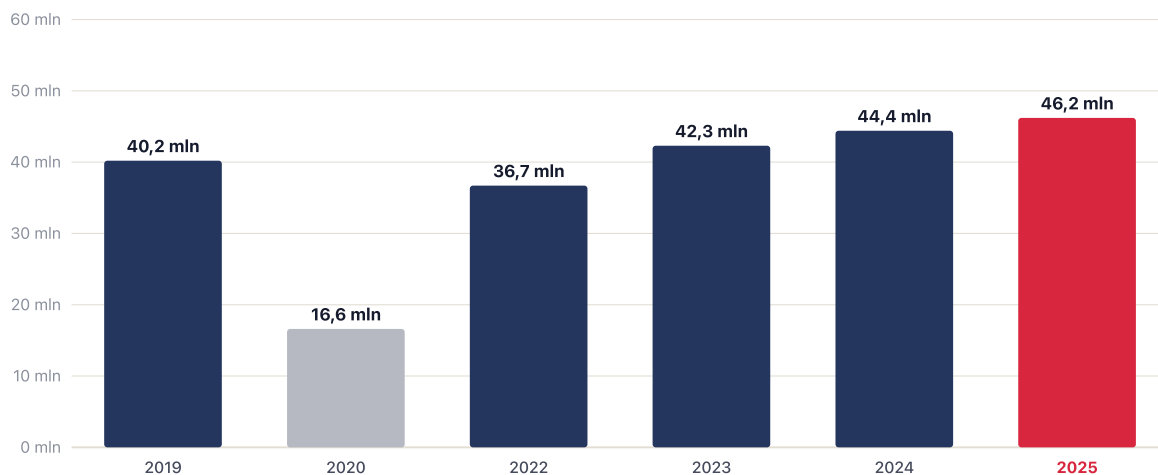
1. Wikipedia (PL) — Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, tabela finałów (źródłowana komunikatami Fundacji WOŚP) <https://pl.wikipedia.org/wiki/Wielka_Orkiestra_%C5%9Awi%C4%85tecznej_Pomocy> (2026-03)
2. NIW-CRSO — Wolontariat i aktywność społeczna w Polsce 2020–2024. Synteza badań <<https://niw.gov.pl/wp-content/uploads/2026/05/Wolontariat-i-aktywnosc-spoieczna-w-Polsce-2020-2024.pdf>> (2026-05)

Kwoty ostateczne (nie deklarowane w dniu finału). Serwis wosp.org.pl blokuje pobieranie automatyczne — wartości z tabeli źródłowanej komunikatami Fundacji.

RYS. 8.2

Muzea pękają w szwach: rekordowe 46 mln zwiedzających

Zwiedzający muzea w Polsce, mln osób, 2019–2025 (brak potwierdzonej wartości za 2021 r.)



2019: 40,2 mln · 2020: 16,6 mln · 2025: 46,2 mln (+4,2% r/r) — 994 muzea i oddziały, 14,1 mln wejść bezpłatnych

Kina 2025: 49,7 mln widzów; 302 wyprodukowane filmy (+15,3% r/r)

Pandemiczna zapaść została odrobiona z nawiązką: frekwencja muzealna jest dziś o 15% wyższa niż w 2019 r., a muzea sztuki — z 17,7 mln zwiedzających — są najpopularniejsze. Mazowsze i Małopolska przyciągają 59% wszystkich odwiedzających.

Instytucje kultury pękają w szwach, ale czytelnictwo (ostatni wykres rozdziału) stoi w miejscu — chodzimy do muzeów i kin coraz częściej, nie czytamy więcej.

ŹRÓDŁA

1. GUS — Działalność muzeów w 2025 r. <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/kultura/dzialalnosc-muzeow-w-2025-r-,12,9.html>> (2026)
2. GUS — Kinematografia w 2025 r. <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/kultura/>> (2026)

RYS. 8.3

Polska przyciąga: turystyka, dziedzictwo, diaspora

Ruch turystyczny, dziedzictwo UNESCO, Polonia i Konkurs Chopinowski

21,4 mln

turystów zagranicznych w 2025 r.
+8,5% r/r; 2. w UE pod względem przyrostu
noclegów

94 mld zł

wydatków turystów w Polsce
+9,5% r/r; 637 tys. pracujących w turystyce

18

obiektów na liście UNESCO
od Krakowa i Wieliczki (1978) po śródmieście
Gdyni (2026)

22 mln

osób polskiego pochodzenia za
granicą
w 138 krajach; USA 10 mln, Brazylia 3 mln
(Atlas Polonii)

642

zgłoszeń do Konkursu
Chopinowskiego 2025
rekord; bilety na finały wyprzedane w 2
minuty

30 mln

egzemplarzy książek Lema
ponad 40 języków przekładu (deklaracja
spadkobierców)

**2025: 21,4 mln turystów zagranicznych
(+8,5%), ich wydatki 41,5 mld zł; łączne
wydatki turystów 94 mld zł — o 39%
więcej niż w 2019 r.**

**Najchętniej odwiedzane miasta 2025:
Warszawa 8,7 mln, Kraków 5,2 mln,
Gdańsk 2,9 mln turystów**

Turystyka po pandemii bije rekordy — 2025 r. był pod tym względem najlepszy w historii, a Polska była druga w UE pod względem przyrostu noclegów. Dziedzictwo jest w skali świata unikatowe: Kraków i Wieliczka trafiły na pierwszą w historii listę UNESCO w 1978 r., razem z Galapagos i Yellowstone.

Konkurs Chopinowski pozostaje polskim eksportem symbolicznym pierwszej klasy — z paradoksem: Polska organizuje najbardziej prestiżowy konkurs pianistyczny świata, a wygrała go tylko czterokrotnie (ostatnio Rafał Blechacz w 2005 r.; w 2025 r. zwyciężył Amerykanin Eric Lu).

ŹRÓDŁA

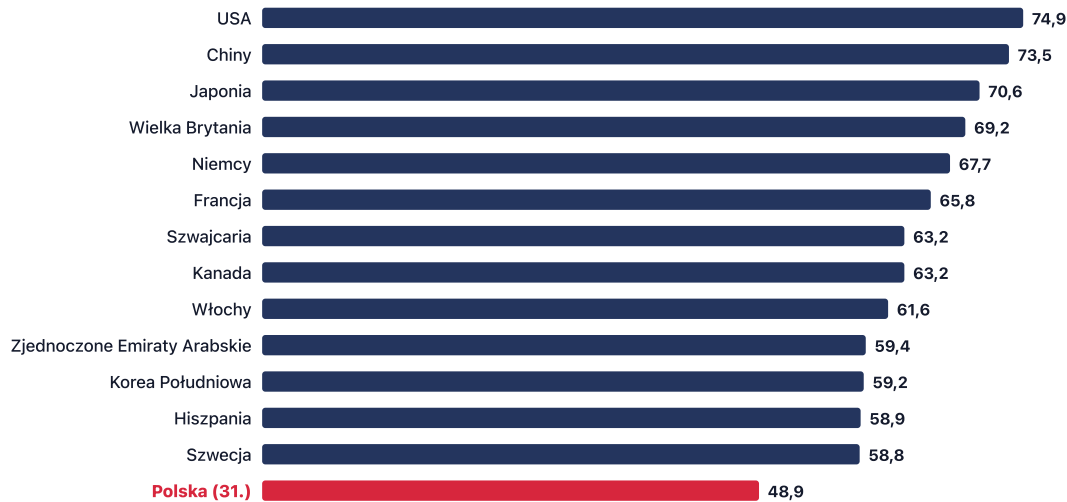
1. GUS — informacja prasowa „Moda na Polskę! 2025 rok pod znakiem rekordów w turystyce” <<https://stat.gov.pl/dla-mediow/informacje-prasowe/moda-na-polske-2025-rok-pod-znakiem-rekordow-w-turystyce,52,1.html>> (2026)
2. Wikipedia (EN) — List of World Heritage Sites in Poland <https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_World_Heritage_Sites_in_Poland> (2026-08)
3. GUS — informacja prasowa o dashboardie „Atlas Polonii i Polaków za granicą” <<https://stat.gov.pl/dla-mediow/informacje-prasowe/polacy-w-138-krajach-na-swiecie-dashboard-atlas-polonii-i-polakow-za-granica-to-nowe-spojrzenie-na-22-miliony-polakow-mieszkajacych-pozza-krajem,40,1.html>> (2025)
4. Wikipedia (EN) — XIX International Chopin Piano Competition <https://en.wikipedia.org/wiki/XIX_International_Chopin_Piano_Competition> (2025-10)
5. Oficjalny serwis Stanisława Lema (solaris.lem.pl) <<https://solaris.lem.pl/>> (2026)

Liczba obiektów UNESCO (18, z wpisem Gdyni w 2026 r.) — do potwierdzenia na whc.unesco.org; liczba 22 mln to oficjalne zestawienie placówek dyplomatycznych, oparte na statystykach krajów przyjmujących i szacunkach.

RYS. 8.4

Marka słabsza niż gospodarka: Polska 31. w Global Soft Power Index

Global Soft Power Index 2026, punkty (0–100): pierwsza trzynastka i Polska



Brand Finance Global Soft Power Index 2026: 31. miejsce na 193, 48,9 pkt — między Luksemburgiem a Indiami

Dla porównania: 21. gospodarka świata (PKB nominalny) i 22. miejsce w Global Peace Index

Siła miękka Polski wyraźnie zostaje w tyle za jej wagą gospodarczą i militarną. W rankingu Brand Finance kraj zajmuje 31. miejsce — dziesięć punktów za Hiszpanią i Szwecją — mimo wyraźnego awansu w ostatnich latach w

rankingach bezpieczeństwa i szczęścia (rozdział 13).

To luka, którą ten dokument po części próbuje zasypać: najsilniejsze polskie atuty — tempo rozwoju, bezpieczeństwo, nauka, kultura wysoka, gry — są za granicą mniej znane niż stereotypy.

ŹRÓDŁA

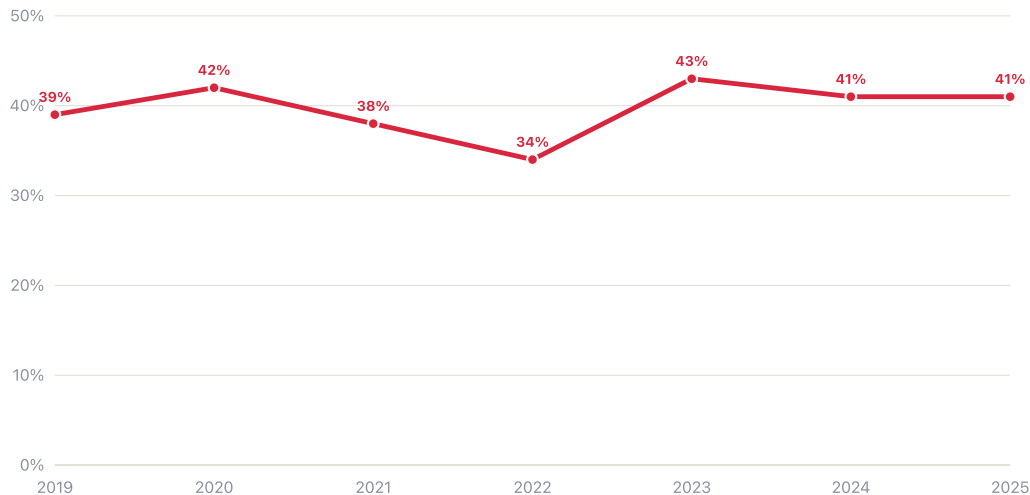
1. Brand Finance — Global Soft Power Index 2026, executive summary <<https://brandfinance.com/insights/global-soft-power-index-2026-executive-summary>> (2026-02)

Pełna tabela 193 krajów nie jest publicznie dostępna; pozycja Polski (31., 48,9 pkt) potwierdzona w dwóch niezależnych omówieniach rankingu — do weryfikacji w pełnym raporcie.

RYS. 8.5

Chodzimy do muzeów, nie czytamy więcej: 41% Polaków z książką

Odsetek Polaków (15+), którzy przeczytali co najmniej jedną książkę w ciągu roku, %, 2019–2025



2025: 41% czytało co najmniej jedną książkę w roku — tyle samo co rok wcześniej; od trzech lat 41–43%

Kobiety 47% vs mężczyźni 34%; osoby 15–18 lat 56%; mieszkańcy miast powyżej 500 tys. 71%

Najciekawszy kontrapunkt dla rekordów frekwencyjnych muzeów i kin: czytelnictwo od trzech lat stoi w miejscu na poziomie ok. 41–43%, a prawie sześciu na dziesięciu dorosłych nie przeczytało w ciągu roku ani jednej książki. Różnice wewnętrzne są ogromne — od 34%

wśród mężczyzn do 71% w największych miastach.

Kraj pięciorga literackich noblistów i najczęściej tłumaczonego pisarza science fiction na świecie czyta mniej niż większość Europy Zachodniej. Polska kultura wysoka ma globalny zasięg; codzienna praktyka czytania — nie.

ŹRÓDŁA

1. Biblioteka Narodowa — Stan czytelnictwa w Polsce w 2025 roku <<https://www.bn.org.pl/raporty-bn/stan-czytelnictwa-w-polsce/stan-czytelnictwa-w-polsce-w-2025/>> (2026-04)

Pierwsi na świecie i polskie nazwiska w sztuce: 1935–2024

Światowe pierwszeństwa, wystawy i nagrody polskiej sztuki, muzyki i filmu

- 1935** ● **Konkurs Skrzypcowy im. Wieniawskiego w Poznaniu**
Najstarszy istniejący konkurs skrzypcowy świata; 17. edycja w październiku 2026.
- 1966** ● **Międzynarodowe Biennale Plakatu w Warszawie**
Pierwszy na świecie otwarty konkurs plakatu; 25. edycja w 2016 r., od 2017 organizuje ASP.
- 1968** ● **Muzeum Plakatu w Wilanowie**
Pierwsze muzeum plakatu na świecie: ponad 36 tys. plakatów polskich i 25 tys. zagranicznych.
- 1970** ● **Wojciech Fangor w Guggenheimie**
Pierwsza indywidualna wystawa polskiego artysty w nowojorskim Muzeum Guggenheima.
- 1987** ● **Krzysztof Penderecki — Grammy**
Cztery nagrody Grammy (1987–2017) plus Trustees Award (1968) — najczęściej nagradzany polski kompozytor.
- 1992** ● **III Symfonia Góreckiego — milion egzemplarzy**
Nagranie Nonesuch (Upshaw, Zinman): 38 tygodni na szczycie listy klasycznej w USA, 6. miejsce na liście albumów w Wielkiej Brytanii.
- 2020** ● **Tamara Łempicka — 21,2 mln USD**
Portrait de Marjorie Ferry, Christie's Londyn — najwyższa cena za dzieło polskiej artystki.
- 2022** ● **Magdalena Abakanowicz w Tate Modern**
Retrospektywa „Every Tangle of Thread and Rope” (XI 2022 – V 2023); Agora w Chicago: 106 figur.
- 2022** ● **Małgorzata Mirga-Tas w Wenecji · Jerzy Skolimowski w Cannes**
Pierwsza romska artystka w pawilonie narodowym Biennale; „IO” — Nagroda Jury w Cannes.
- 2023** ● **Agnieszka Holland — „Zielona granica”**
Nagroda Specjalna Jury 80. MFF w Wenecji.
- 2024** ● **Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie**
Nowy gmach na placu Defilad (Thomas Phifer); ok. 50 tys. zwiedzających w trzy pierwsze dni.

Konkurs Wieniawskiego (1935) — najstarszy istniejący konkurs skrzypcowy świata; Biennale Plakatu w Warszawie (1966) — pierwszy otwarty konkurs plakatu; Muzeum Plakatu w Wilanowie (1968) — pierwsze muzeum plakatu na świecie (ponad 61 tys. plakatów)

Polska na Biennale w Wenecji od 1932 r.; 2022: pierwsza w historii romska artystka w pawilonie narodowym (Małgorzata Mirga-Tas)

Polska sztuka wizualna ma cechę, którą łatwo przeoczyć: kilka razy była pierwsza na świecie. Najstarszy konkurs skrzypcowy, pierwszy otwarty konkurs plakatu i pierwsze muzeum plakatu — to instytucje, a polska szkoła plakatu (Tomaszewski, Cieślewicz, Starowieyski) uczyła grafiki pół świata.

Na świecie polskie nazwiska wracają do pierwszej ligi: retrospektywa Abakanowicz w Tate Modern, rekord Łempickiej, nagrody w Cannes i Wenecji. Sygnał ostrzegawczy: Biennale Plakatu straciło regularność po 2016 r., a Łódź Design Festival odwołał edycję 2026 — instytucjonalna ciągłość bywa w Polsce trudniejsza niż talent.

ŹRÓDŁA

1. Muzeum Plakatu w Wilanowie — O Muzeum; Biennale <<https://www.postermuseum.pl/o-muzeum/>> (2026)
2. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka Wieniawskiego — strona oficjalna <<https://wieniawski.com/>> (2026)
3. Tate Modern — Magdalena Abakanowicz (wystawa) <<https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-modern/magdalena-abakanowicz/>> (2022)

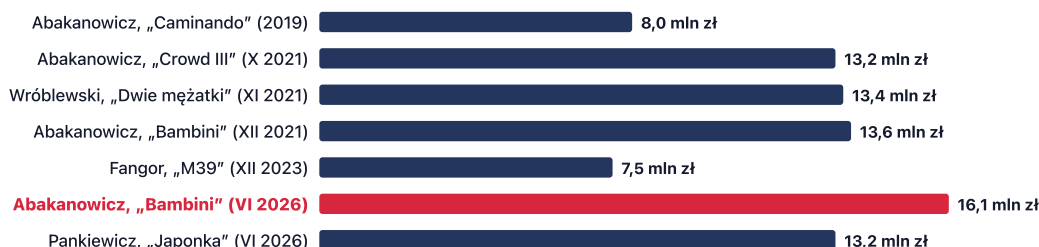
4. [Zachęta — Pawilon Polski w Wenecji, archiwum Biennale Sztuki; La Biennale di Venezia — werdykt 80. MFF](https://la.biennale.art.pl/en/archiwum/art-biennale/) <<https://la.biennale.art.pl/en/archiwum/art-biennale/>> (2026)
5. [Wikipedia \(EN\) — Wojciech Fangor; Krzysztof Penderecki; Symphony No. 3 \(Górecki\); Tamara de Lempicka \(za źródłami pierwotnymi\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Symphony_No._3_(G%C3%B3recki)) <[https://en.wikipedia.org/wiki/Symphony_No._3_\(G%C3%B3recki\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Symphony_No._3_(G%C3%B3recki))> (2026)

Wieniawski, Biennale, Muzeum Plakatu, Tate, Wenecja, Cannes — źródła pierwotne; Fangor, Penderecki, Górecki, Lempicka — hasła encyklopedyczne z przypisami (NYT, grammy.com, Christie's).

RYS. 8.7

Ile kosztuje polska sztuka: rekordy aukcyjne w kraju

Najwyższe ceny dzieł polskich artystów na aukcjach w Polsce, mln zł, 2019–2026



Rekord krajowy: 16,1 mln zł — Magdalena Abakanowicz, „Bambini”, Polswiss Art, 2 czerwca 2026 (13,4 mln zł + opłata aukcyjna); poprzedni rekord 13,6 mln zł za tę samą pracę (XII 2021); Józef Pankiewicz, „Japonka” — 13,2 mln zł (VI 2026), światowy rekord artysty

Rekord Tamary Łempickiej padł w Londynie: 21,2 mln USD (2020) — ok. sześć razy więcej niż najlepszy wynik w Polsce

Kontrast skali jest całą opowieścią: najdroższe dzieło sprzedane kiedykolwiek na aukcji w Polsce (ok. 4 mln USD) to mniej niż jedna piąta rekordu Łempickiej w Londynie. Polski rynek sztuki jest młody i wąski — rekordy padają na pojedynczych płótnach Abakanowicz, Wróblewskiego, Fangora,

Pankiewicza — ale rośnie: „Japonka” poprawiła poprzedni rekord Pankiewicza ponad trzykrotnie w ciągu trzech miesięcy, a „Bambini” Abakanowicz — sprzedane ponownie w czerwcu 2026 r. — ustanowiło nowy rekord krajowy.

ŹRÓDŁA

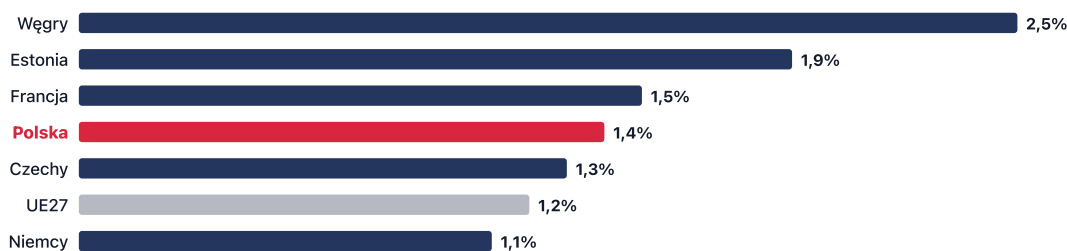
1. [DESA Unicum — komunikat: „Japonka” Józefa Pankiewicza sprzedana za 13,2 mln zł](https://desa.pl/pl/aktualnosci/japonka-jozefa-pankiewicza-sprzedana-za-132-mln-zl-to-najdroz) <<https://desa.pl/pl/aktualnosci/japonka-jozefa-pankiewicza-sprzedana-za-132-mln-zl-to-najdroz>> (2026-06)
2. [Wikipedia \(EN\) — Magdalena Abakanowicz; Wojciech Fangor; Tamara de Lempicka \(za relacjami Polskiego Radia, The First News, Rzeczpospolitej, Christie's\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Magdalena_Abakanowicz) <https://en.wikipedia.org/wiki/Magdalena_Abakanowicz> (2026)

Rekordy 2019–2023 za hasłami encyklopedycznymi z przypisami (pewność średnia); 2026 — komunikaty domów aukcyjnych (Polswiss Art, DESA Unicum); ceny z opłatą aukcyjną. Rynek aukcyjny w Polsce: DESA Unicum w 2025 r. pięć aukcji kolekcjonerskich o obrocie 28,5 mln zł.

RYS. 8.8

Kultura publiczna: wydatki powyżej średniej UE, widownia rośnie

Wydatki sektora instytucji rządowych i samorządowych na rekreację, kulturę i religię (COFOG 08), % PKB, 2024



Wydatki sektora publicznego na rekreację, kulturę i religię: Polska 1,4% PKB (2024) vs UE 1,2%; same usługi kulturalne 0,6% — jak UE, więcej niż Francja (0,5%) i Niemcy (0,4%)

Teatry i instytucje muzyczne 2025: 206 instytucji, 63,1 tys. przedstawień i koncertów, 13,0 mln widzów (+6,7% r/r) — najwięcej od pandemii

Polska wydaje publicznie na kulturę więcej niż średnia UE — więcej niż Niemcy i Czechy, mniej niż Węgry i Estonia — i widać to w instytucjach: 994 muzea z rekordową frekwencją, 206 teatrów i instytucji muzycznych z 13 mln widzów, 174 z

nich publiczne, a dla 93% organizatorem jest samorząd. Instytucje są w dobrej formie; to ich ciągłość bywa krucha (Biennale Plakatu, Łódź Design Festival).

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, gov_10a_exp — general government expenditure by function (COFOG GF08), % of GDP <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/gov_10a_exp/default/table?lang=en> (2025)
2. GUS — Działalność teatrów i instytucji muzycznych w 2025 r. <<https://stat.gov.pl/en/topics/culture-tourism-sport/culture/activity-of-theatres-and-music-institutions-in-2025,11,10.html>> (2026-04)

Dane za 2024 r. wstępne; kategoria COFOG 08 obejmuje rekreację, kulturę i religię łącznie.

ROZDZIAŁ 9

Sport: wąskie pasmo, mocne wyniki

Iga Świątek, siatkarze, skoczkowie, lekkoatletki — polski sport ma wąskie, ale bardzo mocne pasmo sukcesów i coraz wyraźniej kobiecą twarz. Kibice wrócili na stadiony; reprezentacja piłkarska nie pojedzie na mundial.

Sport jest dla obcokrajowca najprostszym wejściem w polską markę — nazwiska Lewandowskiego i Świątek znają ludzie, którzy nie wskazaliby Polski na mapie. Ten rozdział zbiera liczby: rekordy, tytuły, medale i frekwencję — oraz jeden uczciwy kontrapunkt o piłce nożnej.

Sport w sześciu liczbach: tenis, siatkówka, skoki, kobiety

Najważniejsze polskie osiągnięcia sportowe ostatnich lat

6

tytułów wielkoszlemowych Igi Świątek

125 tygodni na 1. miejscu WTA; Wimbledon 2025 wygrany 6:0, 6:0

3

tytuły mistrzów świata siatkarzy

1974, 2014, 2018; srebro IO 2024; nr 1 rankingu FIVB (2026)

41

goli Lewandowskiego w sezonie Bundesligi

2020/21 — rekord wszech czasów; 89 goli w reprezentacji

3

złota olimpijskie Anity Włodarczyk

2012, 2016, 2020 — młot, rekord świata

10

medali Paryż 2024

1 złoty, 4 srebrne, 5 brązowych; 8 zdobytych przez kobiety

308

medali letnich igrzysk w historii

73 złote, 93 srebrne, 142 brązowe; 23. miejsce wszech czasów

Paryż 2024: 10 medali, 8 z nich zdobyły kobiety; jedyne złoto — Aleksandra Mirosław (wspinaczka na czas, rekord świata 6,06 s)

Milano Cortina 2026: 4 medale — najlepszy zimowy wynik od 2014 r.; Kamil Stoch: 3 złota olimpijskie (2014, 2018)

Polski sport ma wąskie, ale bardzo mocne pasmo sukcesów — i coraz wyraźniej kobiecą twarz. Iga Świątek z sześcioma tytułami wielkoszlemowymi i 125 tygodniami na szczycie rankingu jest najsukuteczniejszą polską sportsmenką w historii; w Paryżu osiem z dziesięciu medali zdobyły kobiety.

Siatkarze to najstabilniejsza dyscyplina zespołowa: trzy złota mistrzostw świata i trzy tytuły Ligi Narodów w czterech ostatnich edycjach. Robert Lewandowski pobił liczący 49 lat rekord Gerda Müllera. Piłkarska reprezentacja — jak wyżej — pozostaje słabym punktem.

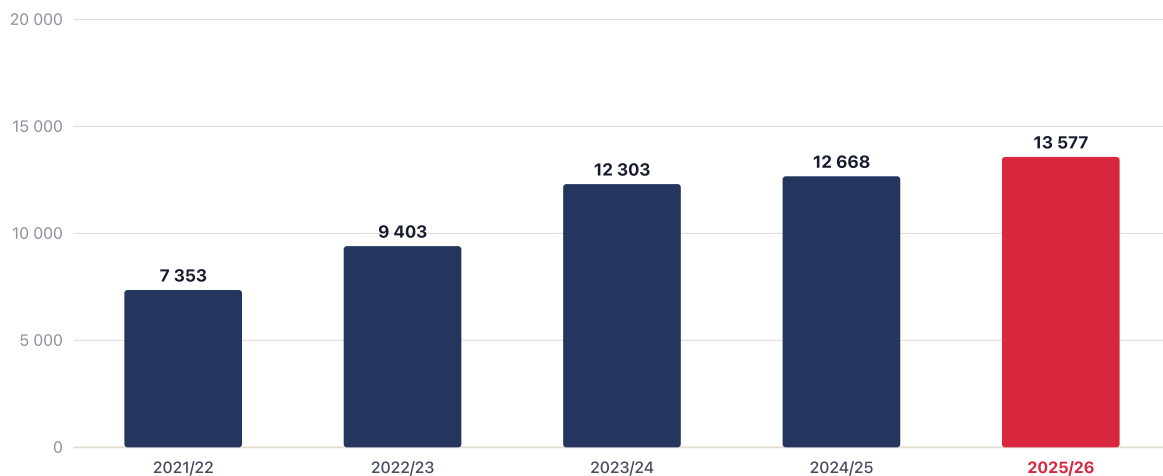
ŹRÓDŁA

1. Wikipedia (EN) — Iga Świątek; Poland men's national volleyball team; Robert Lewandowski; Poland at the Olympics <https://en.wikipedia.org/wiki/Poland_at_the_Olympics> (2026-08)
2. Wikipedia (EN) — Poland at the 2026 Winter Olympics <https://en.wikipedia.org/wiki/Poland_at_the_2026_Winter_Olympics> (2026-03)

RYS. 9.2

Kibice wrócili na trybuny: rekordowa frekwencja Ekstraklasy

Średnia liczba widzów na meczu piłkarskiej Ekstraklasy, sezony 2021/22–2025/26



**2021/22: 7 353 widzów na mecz →
2025/26: 13 577 (+85% w cztery sezony);
sezon 2025/26: ok. 4,15 mln widzów**

**Lech Poznań 31 065 — pierwszy klub w
historii ligi powyżej 30 tys. średniej;
rekord kolejki: 178 030 widzów**

Reprezentacja: porażka 2:3 ze Szwecją w finale baraży (31 marca 2026) — bez mundialu 2026

Jeden z najostrzejszych trendów wzrostowych w całym zestawie danych: w cztery sezony średnia frekwencja na meczach ligowych wzrosła o 85%, a Lech Poznań jako pierwszy klub w historii przekroczył 30 tys. widzów średnio. Nowe stadiony z Euro 2012 przestały świecić pustkami.

Uczciwy kontrapunkt: kibice na stadionach są, wyniku reprezentacji nie ma — Polska przegrała baraż ze Szwecją i po dwóch kolejnych mundialach (2018, 2022) nie zagra w turnieju 2026 r.

ŹRÓDŁA

1. Ekstraklasa SA — komunikat: rekordowy sezon na trybunach, 178 tys. widzów w 34. kolejce, ponad 4 miliony w całych rozgrywkach <<https://ekstraklasa.org/aktualnosci/rekordowy-sezon-na-trybunach-178-tys-widzow-na-meczach-34-kolejki-ponad-4-miliony-w-calych-rozgrywkach/>> (2026-05)
2. UEFA — Sweden 3-2 Poland, European Qualifiers play-off final <<https://www.uefa.com/european-qualifiers/news/02a3-204787cdd9bb-045ee7618426-1000--sweden-3-2-poland-highlights-viktor-gyokeres-sends-sweden/>> (2026-03)

Przyroda: lasy rosną, żubry wróciły, wody brakuje

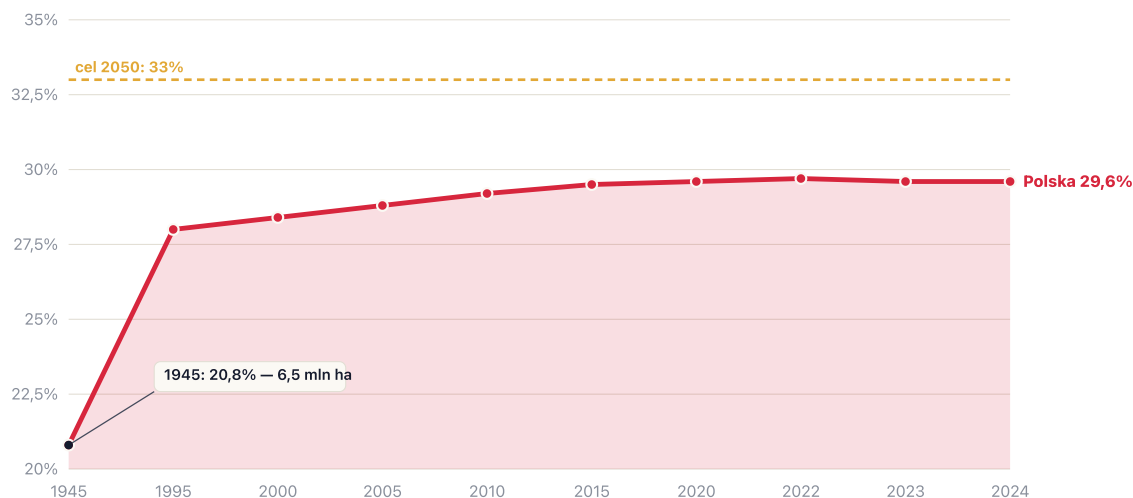
Lesistość rośnie nieprzerwanie od wojny, Polska ma największą na świecie populację żubra, jedną z największych wilka w Europie i ostatni pierwotny las nizinny kontynentu. Słabe punkty są konkretne: wody na mieszkańca mniej niż połowa średniej UE, zalesienia w zapaści, ptaki pól w odwrocie.

Polska przyroda ma twarde liczby, które bronią się na tle Europy: 29,6% kraju pod lasem (1945: 20,8%), ponad 80% lasów publicznych i otwartych dla wszystkich, 39,6% powierzchni lądowej pod ochroną wobec 26,6% średnio w UE, 23 parki narodowe odwiedzane przez 16 mln osób rocznie i najniższy w Unii odsetek zagrożonych gatunków ptaków. Najmocniejsza karta to wielkie ssaki — żubr, wilk, ryś, niedźwiedź, bóbr i łось — których populacje wzrosły kilkukrotnie od 2000 r. Ciemne strony pokazujemy tą samą metodą: deficyt wody, katastrofę Odry i zapaść zalesień.

RYS. 10.1

Krzywa odbudowy lasu: lesistość 1945 → 2024

Udział lasów w powierzchni kraju, %, 1945–2024 (GUS, powierzchnia geodezyjna)



20,8% (1945) → 29,6% (2024): +2,8 mln ha lasu; 9,29 mln ha; cel rządowy 33% w 2050 r.

80,9% lasów jest publicznych, 77,0% w zarządzie Lasów Państwowych — otwarte dla wszystkich; 0,248 ha lasu na mieszkańca

Wg definicji FAO: 31,1% (UE: 40,0%) — 7. w UE pod względem bezwzględnej powierzchni lasu (9,5 mln ha)

Jedna grafika opowiada i sukces, i zadyszkę: od wojny lesistość wzrosła o prawie dziewięć punktów procentowych, ale od 2020 r. krzywa jest płaska. Polskie lasy są w przeważającej mierze wspólne i powszechnie dostępne — to

rzadkość w Europie Zachodniej, gdzie dominują lasy prywatne.

Dlaczego krzywa stanęła, pokazuje ostatni wykres rozdziału: program zwiększania lesistości praktycznie wygaś.

ŹRÓDŁA

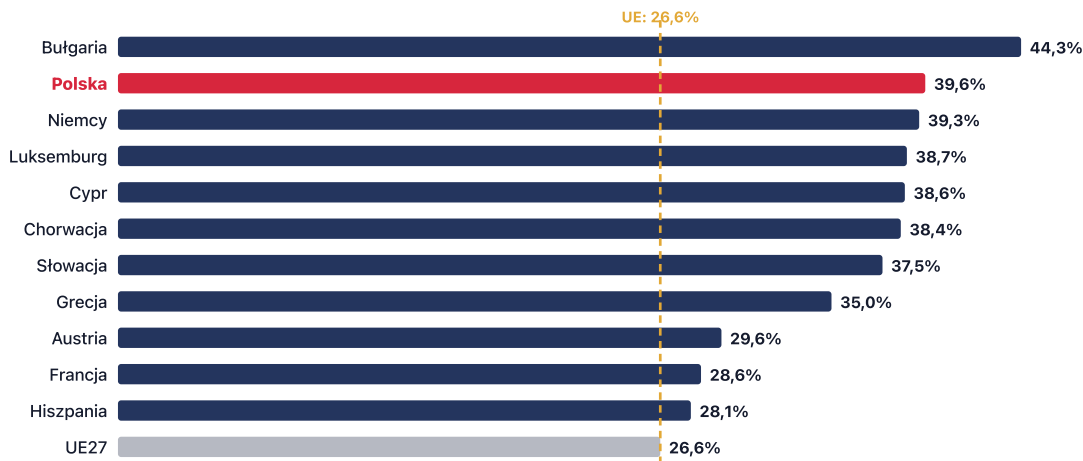
1. GUS — Rocznic Statystyczny Leśnictwa 2025 (tablica przeglądowa „Ważniejsze dane o leśnictwie”, s. 26–28; 1945: 20,8%) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5515/13/8/1/rocznik_statystyczny_leśnictwa_2025.pdf> (2025–12)
2. Bank Światowy / FAO — forest area (% of land area), AG.LND.FRST.ZS <<https://data.worldbank.org/indicator/AG.LND.FRST.ZS>> (2026)

Dwie poprawne wartości: 29,6% (GUS, do powierzchni geodezyjnej) i 31,1% (FAO, do powierzchni lądowej) — nigdy na jednej osi.

RYS. 10.2

Ile Europy chroni: lądowe obszary chronione w UE

Lądowe obszary chronione, % powierzchni lądowej, 2024 (Bank Światowy / WDPA),
wybrane kraje UE



Polska 39,6% powierzchni lądowej (Bank Światowy, 2024) vs 26,6% średnio w UE i 16,4% na świecie — 2. miejsce w Unii po Bułgarii

Definicja krajowa (GUS): 32,2% kraju pod ochroną prawną; Natura 2000: 19,6% (UE: 18,6%); 23 parki narodowe = 1,0% kraju

W europejskiej czołówce: pod względem udziału obszarów chronionych Polska ustępuje w Unii tylko Bułgarii. Na mieszkańca przypada 2 699 m² terenów chronionych — najwięcej na Warmii i Mazurach (8 385 m²), najmniej na Śląsku (608 m²); rekordzistą jest świętokrzyskie z 65% powierzchni pod ochroną.

Sieć Natura 2000 (1 003 obszary) zajmuje 19,6% kraju — lekko powyżej unijnej normy, nie na jej szczycie. 23 parki narodowe to tylko 1% powierzchni, ale 16,4 mln odwiedzających rocznie; sam Tatrzański przyjmuje blisko co trzeciego z nich.

ŹRÓDŁA

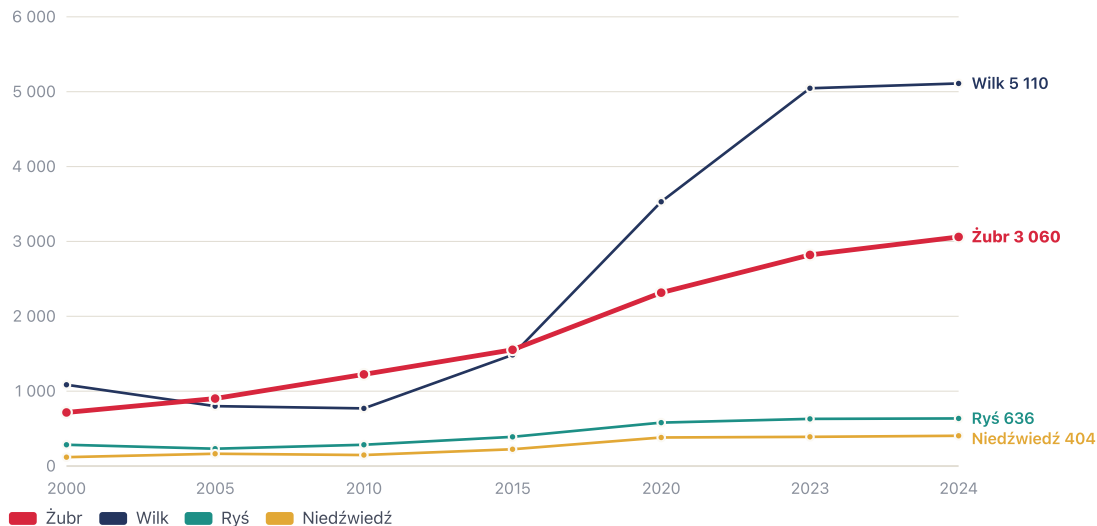
1. GUS — Ochrona środowiska 2025 (rozdz. 5; tabl. 16(302) za bazą Banku Światowego / WDPA) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/26/1/ochrona_srodowiska_2025.pdf> (2025-12)

Dwie różne miary: GUS 32,2% (formy ochrony wg polskiej ustawy, z korektą nakładania) i Bank Światowy 39,6% (metodyka WDPA) — nie sprzeczne, nieporównywalne.

RYS. 10.3

Wielki powrót: żubr, wilk, ryś i niedźwiedź 2000 → 2024

Liczebność wybranych gatunków chronionych w Polsce, osobniki, 2000–2024 (GUS za GDOŚ; żubr wg Księgi Rodowodowej)



Żubr 715 → 3 060 ($\times 4,3$) — największa populacja na świecie; wilk 1 086 → 5 110 ($\times 4,7$); niedźwiedź 118 → 404 ($\times 3,4$); ryś 285 → 636 ($\times 2,2$)

Bóbr 24,5 tys. → 156,5 tys. ($\times 6,4$); łось 18,6 tys. (2015) → 45,7 tys. (2025), +146%; dzik 264,8 tys. → 59,8 tys. (–77%, ASF)

Najmocniejsza karta polskiej przyrody to wielkie ssaki. Żubr — gatunek, który w 1919 r. wyginął na wolności — liczy dziś w Polsce 3 060 osobników, najwięcej na świecie; Księga Rodowodowa Żubrów prowadzona jest w Polsce nieprzerwanie od 1947 r. Wilk i ryś odtężył dokładnie po objęciu ochroną (1998 i 1995), niedźwiedź i bóbr po

1952 r.; łось, po wojnie niemal wytępiony, to dziś jeden z najbardziej spektakularnych powrotów w Europie Środkowej.

Jedyny duży ssak z wyraźnym spadkiem to dzik: –77% w dekadę, efekt afrykańskiego pomoru świń i odstrzału sanitarnego.

ŹRÓDŁA

1. GUS — Ochrona środowiska 2025, tabl. 32(198) „Ważniejsze zwierzęta chronione” (dane GDOŚ; żubr — Księga Rodowodowa Żubrów) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/26/1/ochrona_srodowiska_2025_tablice.zip> (2025–12)
2. GUS — Rocznik Statystyczny Leśnictwa 2025, tabl. 3(117) „Wybrane zwierzęta łowne” (łoś, dzik; dane DGLP i PZŁ) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5515/13/8/1/rocznik_statystyczny_leśnictwa_2025.pdf> (2025–12)

Poza żubrem (imienny spis) liczebności są szacunkami regionalnych dyrekcji, Lasów Państwowych i parków; zwierzyna łowna (łoś, dzik) liczona inną metodą — nie na jednej osi.

Od Bałtyku po Tatry: przyroda w sześciu liczbach

Parki, wybrzeże, góry, ptaki

23

parki narodowe

314 294 ha = 1,0% kraju; 16,4 mln odwiedzających (2024)

19,6%

kraju w sieci Natura 2000

UE: 18,6%; 1 003 obszary

687 km

linii brzegowej Bałtyku

Rysy 2 499 m n.p.m.; Hańcza 108,5 m — najgłębsze jezioro Niżu Europejskiego

141 885 ha

Puszcza Białowieska (UNESCO)

ostatni pierwotny las nizinny Europy; ok. 25% światowej populacji żubra

10%

gatunków ptaków zagrożonych

najniżej w całej UE (2024)

2 699 m²

obszarów chronionych na
mieszkańca

świętokrzyskie: 65% powierzchni pod ochroną

Puszcza Białowieska — jedyny polski przyrodniczy obiekt UNESCO (141 885 ha po obu stronach granicy), ostatni pierwotny las nizinny Europy, ok. 900 żubrów

Udział zagrożonych gatunków ptaków: 10% — najniżej w UE (Estonia 41%, Dania ok. 35%); 87–100 mln par lęgowych rocznie; żuraw ×3 od 2001 r., bocian biały stabilny (97,9% powierzchni)

Polska jest krajem nizinnym z wąskim, ale bardzo wysokim akcentem górskim: ponad połowa powierzchni leży między 100 a 199 m n.p.m., obszary powyżej 500 m to 3% kraju — i jeden szczyt sięgający 2 499 m. Pomiędzy: 687 km wybrzeża, tysiące jezior, największe torfowiska Europy Środkowej nad Biebrzą i Puszcza

Białowieska, jedyny przyrodniczy obiekt UNESCO w Polsce.

Awifauna zaskakuje najbardziej: udział gatunków zagrożonych wyginięciem jest w Polsce najniższy w całej Unii, a żuraw potroił liczebność w ćwierć wieku. Cień tej historii — ptaki krajobrazu rolniczego — pokazuje ostatni wykres.

ŹRÓDŁA

1. GUS — Ochrona środowiska 2025 (rozdz. 1 „Warunki naturalne”, rozdz. 5 parki narodowe i Natura 2000) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/26/1/ochrona_srodowiska_2025.pdf> (2025-12)
2. UNESCO World Heritage Centre — Białowieża Forest (wpis nr 33) <<https://whc.unesco.org/en/list/33/>> (2014)
3. GIOŚ — Monitoring Ptaków Polski, raport dla Komisji Europejskiej (art. 12 Dyrektywy Ptasiej, 2019–2024) <<https://monitoringptakow.gios.gov.pl/aktualnosci/raport-dla-komisji-europejskiej-2025.html>> (2025)

RYS. 10.5

W unijnym ogonie: woda na mieszkańca

Odnawialne zasoby wody słodkiej na mieszkańca, m³ rocznie, 2021, wybrane kraje UE



Polska: 1 449 m³ odnawialnych zasobów wody słodkiej na mieszkańca rocznie vs 3 047 m³ średnio w UE (2021) — niespełna połowa

Nie ostatnia w UE: niżej Niemcy (1 286), Czechy (1 252), Węgry (623); w latach suchych zasoby spadają poniżej 40 mld m³

Odra 2022: ok. 360 ton śniętych ryb — największa katastrofa ekologiczna na polskiej rzece w XXI w. (zakwit „złotej algi” sprzyjany zasoleniem)

GUS pisze wprost: „Polska zaliczana jest do krajów ubogich w zasoby wodne”. Przeciętne zasoby to ok. 60 mld m³ rocznie — Francja ma 206 mld, Szwecja 184 mld — a w latach suchych spadają poniżej 40 mld. Uczciwa teza brzmi „w

unijnym ogonie”, nie „najniżej w UE”: Niemcy, Czechy i Węgry mają mniej.

Katastrofa Odry latem 2022 r. — ok. 360 ton śniętych ryb, zakwit toksycznej złotej algi w zasolonej rzece — pokazała, jak wrażliwy jest ten system.

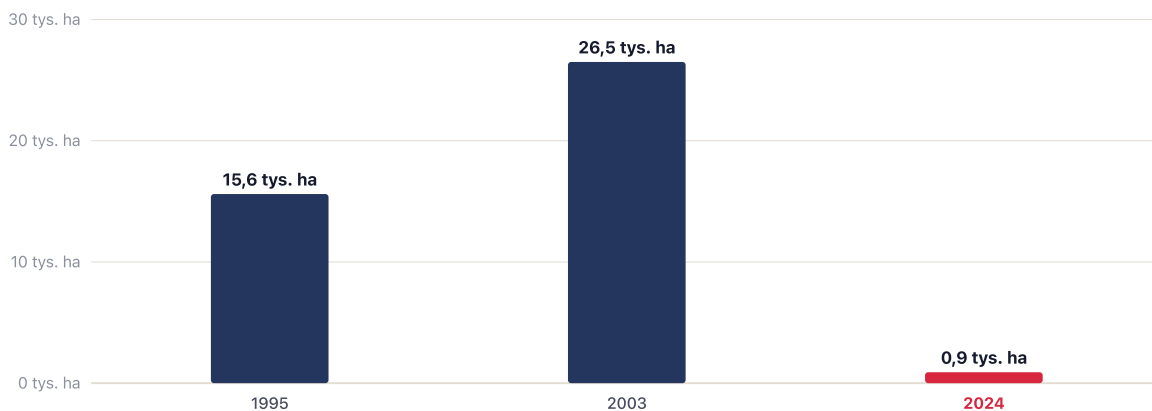
ŹRÓDŁA

1. Bank Światowy / FAO AQUASTAT — renewable internal freshwater resources per capita, ER.H2O.INTR.PC <<https://data.worldbank.org/indicator/ER.H2O.INTR.PC>> (2026)
2. Komisja Europejska, Joint Research Centre — An EU analysis of the ecological disaster in the Oder River of 2022 <<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC132271>> (2023)

RYS. 10.6

Zapaść zalesień i odwrót ptaków pól

Powierzchnia zalesień gruntów nieleśnych w Polsce, tys. ha rocznie



Zalesienia gruntów nieleśnych: 15,6 tys. ha (1995) → rekord 26,5 tys. ha (2003) → 0,9 tys. ha (2024), –94%

Wskaźnik ptaków krajobrazu rolniczego (FBI, 2000 = 1,00): 0,76 w 2024 r. — blisko historycznego minimum; ptaki leśne: 1,28 (UE: 0,69 i 1,05)

Najostrzejszy ciemny punkt rozdziału. Krajowy program zwiększania lesistości, przyjęty w 1995 r., zalesił w latach 1996–2024 łącznie 270,7 tys. ha — ale w 2024 r. już tylko 900 ha, trzydzieści razy mniej niż w rekordowym 2003 r. Cel 33% lesistości w 2050 r. przy tym tempie jest nieosiągalny.

Drugi cień to pola: wskaźnik pospolitych ptaków krajobrazu rolniczego spadł o jedną czwartą od 2000 r. — wolniej niż średnio w UE, ale w jednoznacznie złym kierunku — podczas gdy ptaki leśne zyskują szybciej niż gdziekolwiek w Unii.

ŹRÓDŁA

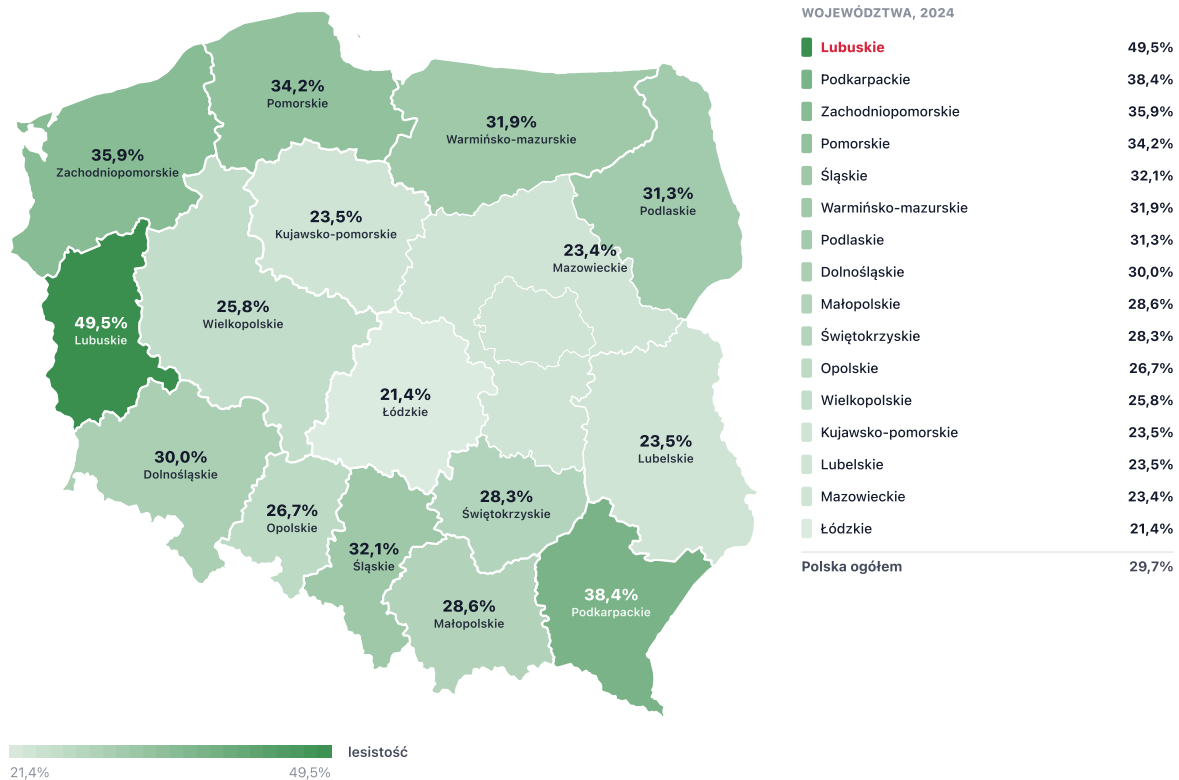
1. GUS — Ochrona środowiska 2025, rozdz. „Grunty leśne i lesistość” (wykres 17 „Zalesienia gruntów”; wskaźniki FBI w rozdz. 5 za GIOŚ i Eurostatem) <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/26/1/ochrona_srodowiska_2025.pdf> (2025-12)

FBI Polska obejmuje 22 gatunki, unijny 39 — porównanie przybliżone; wartość UE za 2023 r., polska za 2024 r.

RYS. 10.7

Gdzie rośnie las: od 49,5% powierzchni w Lubuskim do 21,4% w Łódzkiem

Lesistość — udział powierzchni lasów w powierzchni ogółem według województw, %, 2024



Lesistość (udział lasów w powierzchni), 2024: Polska 29,7%; lubuskie 49,5%, podkarpackie 38,4%, zachodniopomorskie 35,9%, pomorskie 34,2%; łódzkie 21,4%, mazowieckie 23,4%, kujawsko-pomorskie i lubelskie 23,5%

Zmiany rok do roku są minimalne ($\pm 0,1$ pkt) — lesistość kraju rośnie o ok. 0,1 pkt rocznie od lat 90. (rozdział 10, krzywa odbudowy lasu)

Najbardziej zalesione są ziemie zachodnie i północne oraz Karpaty; najmniej — rolnicze centrum kraju

Polski las nie jest rozłożony równo: zachodnia ściana kraju (Lubuskie — niemal połowa powierzchni), Pomorze Zachodnie i Karpaty są zalesione jak Skandynawia, a centralna, rolnicza Polska — Łódzkie, Mazowsze, Kujawy, Lubelszczyzna — ledwie w jednej piątej. To w dużej mierze dziedzictwo geografii gleb (piaski i

góry pod lasem, lessy i czarnoziemy pod pługiem) i powojennych zalesień na ziemiach zachodnich.

Mapa jest niemal nieruchoma: różnice rok do roku mieszczą się w dziesiątej części punktu, a krajowa lesistość rośnie powoli, choć wytrwale, od 21% w 1945 r. do niemal 30% dziś.

ŹRÓDŁA

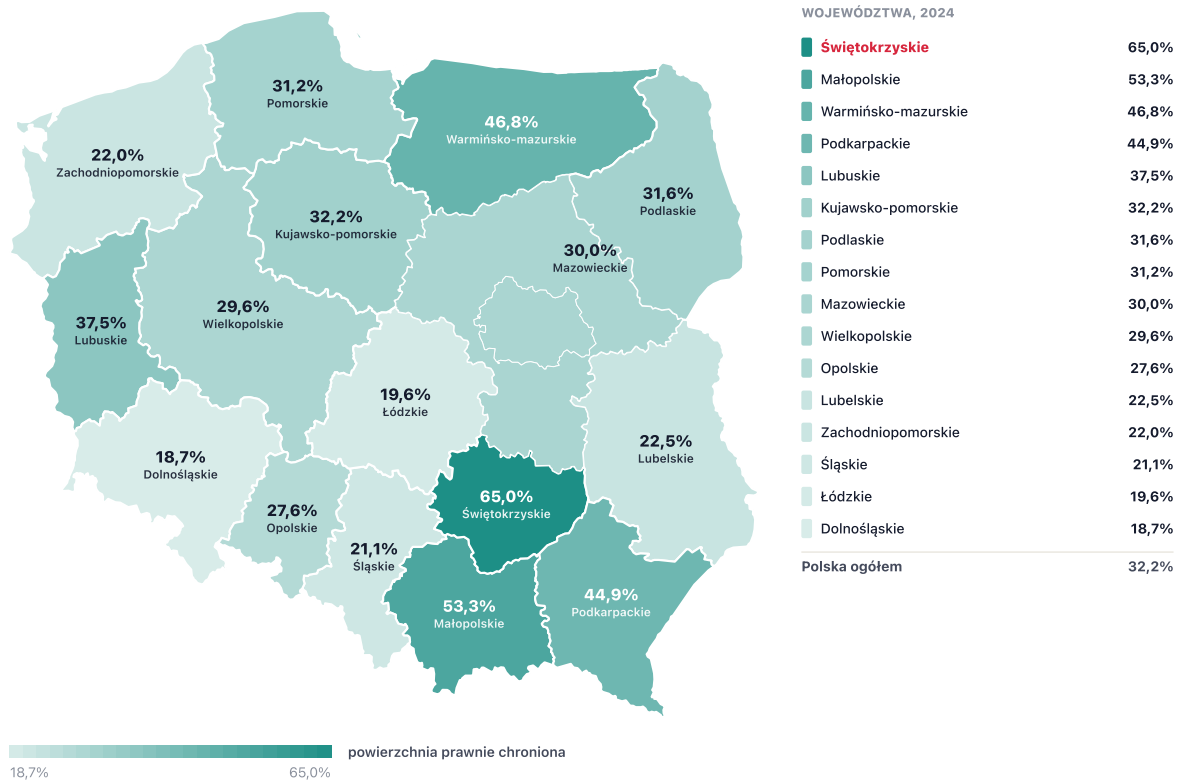
1. GUS, Bank Danych Lokalnych — lesistość w % (zmienna 194828, temat „Powierzchnia gruntów leśnych”), poziom województw, 2024 <<https://bdl.stat.gov.pl/bdl/dane/podgrup/temat>> (2025-12)
2. GUS — Rocznik Statystyczny Leśnictwa 2025 (lesistość Polski 2024) <[https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-statystyczny-lesnictwa-2025,13,8.html](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-statystyczny-lesnictwa-2025,13,8.html)> (2025-12)

Lesistość według definicji GUS (powierzchnia lasów w rozumieniu ustawy o lasach); wartość krajowa 2024 zaokrąglona do 29,7%.

RYS. 10.8

Dwie Polski się nie pokrywają: najbiedniejsze Świętokrzyskie chroni 65% swojej powierzchni

Udział obszarów o szczególnych walorach przyrodniczych prawnie chronionych w powierzchni województwa, %, stan na 31.12.2024



Udział obszarów prawnie chronionych w powierzchni województwa, 2024: Polska 32,2%; świętokrzyskie 65,0%, małopolskie 53,3%, warmińsko-mazurskie 46,8%, podkarpackie 44,9%; dolnośląskie 18,7%, łódzkie 19,6%, śląskie 21,1%

W kraju ponad 10,1 mln ha pod ochroną (10 485 obiektów), 2 699 m² na mieszkańca; obszary chronionego krajobrazu to 68,5% całości, parki krajobrazowe 24,9%, parki narodowe 3,1%, rezerваты 1,8%

Mapa ochrony przyrody odwraca mapę PKB: region najstarszy i jeden z najuboższych (rozdział 15) ma najwięcej chronionej przyrody, a najbogatszy Dolny Śląsk — najmniej

To najciekawszy kontrpunkt w całym zestawie map. Świętokrzyskie — demograficznie najstarsze i jedno z najuboższych województw — chroni dwie trzecie swojej powierzchni (Góry Świętokrzyskie, Ponidzie), Małopolska ponad połowę; Dolny Śląsk, jeden z najbogatszych regionów z największą liczbą zabytków, chroni niecałą jedną piątą. Bogactwo przyrodnicze i

bogactwo gospodarcze rozkładają się więc w Polsce wzdłuż różnych osi — argument, by nie czytać kraju jednym wymiarem.

Liczyby mówią o powierzchni objętej którąkolwiek z form ochrony; dwie trzecie z tego to obszary chronionego krajobrazu o łagodnym reżimie, a parki narodowe to 3% całości (rozdział 10, wykres „Ile Europy chroni”).

ŹRÓDŁA

1. GUS — Ochrona środowiska 2025, dział 5, tabl. 3(169): obszary o szczególnych walorach przyrodniczych prawnie chronione według województw (stan na 31.12.2024) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/srodowisko-energia/srodowisko/ochrona-srodowiska-2025,1,26.html>> (2025-11)

Według metodyki GUS wielkość obejmuje od 2005 r. tę część obszarów Natura 2000, która leży w granicach innych form ochrony; nie jest to suma wszystkich form ochrony i nie należy jej dodawać do osobno raportowanej powierzchni Natura 2000.

Architektura: od Krakowa po Varso Tower

Osiemnaście obiektów UNESCO — od Krakowa i Wieliczki na pierwszej liście z 1978 r. po modernistyczną Gdynię (2026). Ponad 81 tys. zabytków w rejestrze, Stare Miasto odbudowane z 85% zniszczeń i najwyższy budynek Unii Europejskiej. Trzy warstwy jednej architektury.

Polska architektura to nie jeden styl, lecz trzy warstwy nałożone na siebie — i wszystkie trzy dają się policzyć. Dziedzictwo: 18 wpisów UNESCO, 81 187 zabytków nieruchomych, 133 Pomniki Historii, 7 011 dworów i pałaców. Odbudowa: warszawska Starówka trafiła na listę UNESCO nie mimo tego, że jest rekonstrukcją, lecz właśnie dlatego. Teraźniejszość: Varso Tower (310 m) jest najwyższym budynkiem Unii Europejskiej, a Warszawa — jedynym miastem UE z wieżowcem powyżej 300 m; Filharmonia Szczecińska zdobyła Nagrodę Miesa van der Rohe (2015), a Centrum Dialogu Przełomy tytuł Budynku Roku na świecie (2016).

Osiemnaście wpisów UNESCO, 1978–2026

Obiekty z Polski na Liście światowego dziedzictwa UNESCO według roku wpisu

- 1978** ● **Historyczne centrum Krakowa · Kopalnie soli Wieliczka i Bochnia**
Na pierwszej liście UNESCO w historii (12 obiektów na świecie).
- 1979** ● **Auschwitz-Birkenau · Puszcza Białowieska**
Białowieża — jedyny polski obiekt przyrodniczy; rozszerzony w 1992 i 2014 r. do 141 885 ha.
- 1980** ● **Stare Miasto w Warszawie**
Miasto zniszczone w 85%, odbudowane 1945–1951 — wpis za wkład w światową doktrynę konserwatorską.
- 1992** ● **Stare Miasto w Zamościu**
Renesansowe „miasto idealne” Bernarda Morando.
- 1997** ● **Zamek krzyżacki w Malborku · Średniowieczny Toruń**
Malbork: „najpełniejszy przykład gotyckiego zamku ceglanego” (UNESCO), obszar wpisu 18 ha.
- 1999** ● **Kalwaria Zebrzydowska**
Manierystyczny zespół pielgrzymkowy.
- 2001** ● **Kościoły Pokoju w Jaworze i Świdnicy**
Największe drewniane budowle sakralne Europy (XVII w.).
- 2003** ● **Drewniane kościoły południowej Małopolski**
Sześć kościołów: Blizne, Binarowa, Dębno, Haczów, Lipnica Murowana, Sękowa.
- 2004** ● **Park Mużakowski**
Wpis transgraniczny z Niemcami.
- 2006** ● **Hala Stulecia we Wrocławiu**
1913, Max Berg — największa kopuła żelbetowa świata w chwili budowy; jedyny polski wpis z kryterium (i).
- 2007** ● **Pierwotne buczyny karpackie**
Wpis seryjny w 18 krajach; polskie fragmenty od 2021 r.
- 2013** ● **Drewniane cerkwie regionu Karpat**
16 cerkwi w Polsce i na Ukrainie, 8 po polskiej stronie.
- 2017** ● **Kopalnia ołowiu, srebra i cynku w Tarnowskich Górach**
Wraz z podziemnym systemem gospodarowania wodą.
- 2019** ● **Krzemionki — kopalnie krzemienia pasiastego**
Neolityczne kopalnie sprzed 5 000 lat.
- 2026** ● **Modernistyczne śródmieście Gdyni**
87,9 ha — największy powierzchniowo miejski wpis Polski; „zerwanie z historyzmem” (UNESCO).

Kraków i Wieliczka trafiły na pierwszą w historii Listę światowego dziedzictwa (1978) razem z Galapagos i Yellowstone; najnowszy wpis: modernistyczne śródmieście Gdyni (2026, 87,9 ha)

16 obiektów kulturowych, 2 przyrodnicze (Puszcza Białowieska, buczyny karpackie); 8 kolejnych na liście informacyjnej

Osiemnaście wpisów, prawie pół wieku i wyraźna ewolucja: od średniowiecznych miast i kopalni soli przez rekonstrukcję, drewno i żelbet po XX-wieczny modernizm. Gdynia — miasto zbudowane w dwadzieścia lat II Rzeczypospolitej

jako morska brama kraju — jest najświeższym i największym powierzchniowo polskim wpisem.

Na liście informacyjnej czeka osiem kolejnych, w tym Gdańsk — „Miasto Pamięci i Wolności”.

ŹRÓDŁA

1. UNESCO World Heritage Centre — State Party: Poland (lista obiektów z latami wpisu) <<https://whc.unesco.org/en/states-parties/pl>> (2026)

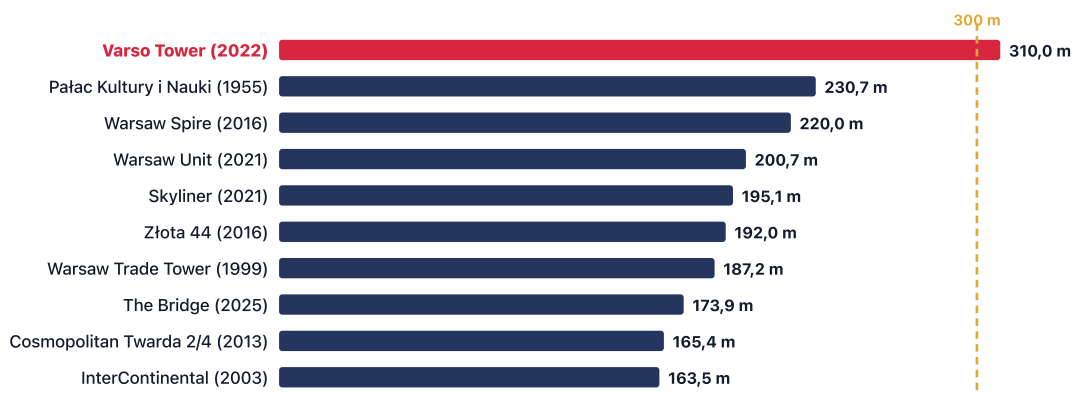
2. [UNESCO World Heritage Centre — Gdynia Modernist City Centre \(1715rev\); Historic Centre of Warsaw \(30\); Centennial Hall \(1165\)](#) <<https://whc.unesco.org/en/list/1715/>> (2026)

Daty złożone (np. Wieliczka 1978/2008/2013 — wpis i rozszerzenia) podano rokiem pierwotnego wpisu.

RYS. 11.2

Najwyższy budynek Unii: Varso Tower i warszawska panorama

Najwyższe budynki Warszawy, wysokość architektoniczna, m (CTBUH)



Varso Tower (2022, Foster + Partners): 310 m — najwyższy budynek w UE; Warszawa jest jedynym miastem UE-27 z jakimkolwiek budynkiem powyżej 300 m (CTBUH)

Pałac Kultury i Nauki (1955): 230,7 m wysokości architektonicznej (237 m z iglicą) — przez 67 lat najwyższy w Polsce

Najmocniejszy współczesny fakt rozdziału: po przefiltrowaniu pełnej bazy CTBUH po krajach UE Warszawa okazuje się jedynym miastem Unii z budynkiem powyżej 300 m. Varso Tower stoi

kilkaset metrów od Pałacu Kultury i Nauki — daru ZSRR z 1955 r., który przez 67 lat był najwyższym budynkiem kraju. Dwie wieże, dwie epoki, jedna panorama.

ŹRÓDŁA

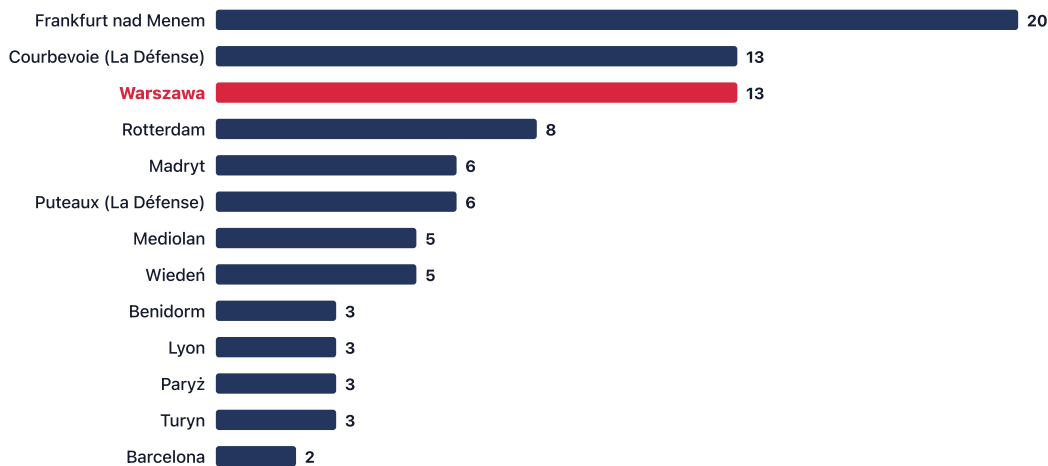
1. [CTBUH Skyscraper Center — Varso Tower; Warsaw \(lista budynków\); Palace of Culture and Science](#) <<https://www.skyscrapercenter.com/building/varso-tower/22631>> (2026)

Wysokość architektoniczna wg CTBUH (bez masztów); popularne 237 m PKiN to pomiar do czubka iglicy.

RYS. 11.3

Warszawa wśród wieżowcowych miast Unii

Liczba budynków o wysokości co najmniej 150 m, miasta UE, 2026 (CTBUH)



Budynki 150 m+: Frankfurt 20, Courbevoie (La Défense) 13, Warszawa 13, Rotterdam 8, Madryt 6; w całej Europie Warszawa jest piąta (Moskwa 70, Londyn 43)

Powyżej 200 m: Warszawa 4; powyżej 300 m: Warszawa 1 — jedyna w UE

Z 13 budynkami 150 m+ Warszawa dzieli w Unii drugie miejsce z Courbevoie i ustępuje tylko Frankfurtowi. Konieczne zastrzeżenie: CTBUH liczy gminy, więc paryska dzielnica biurowa

rozbita jest na dwa wpisy. Reszta polskich miast w bazie to po jednym wieżowcu — Gdańsk, Rzeszów, Wrocław — Warszawa jest w tej kategorii wyjątkiem, nie regułą.

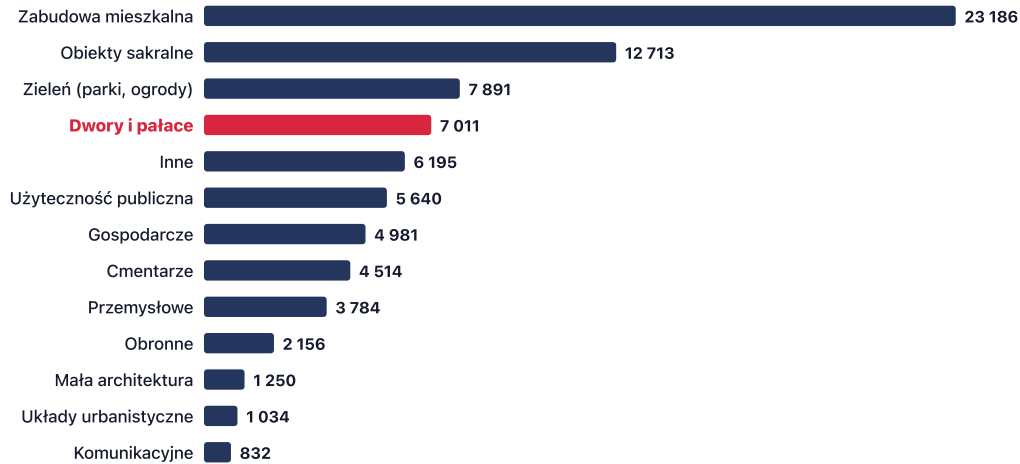
ŹRÓDŁA

1. CTBUH Skyscraper Center — Cities by Number of 150m+ Buildings <<https://www.skyscrapercenter.com/cities>> (2026)

CTBUH klasyfikuje gminy, nie aglomeracje: paryska La Défense figuruje jako Courbevoie (13) i Puteaux (6) — zsumowana (19) wyprzedziłaby Warszawę.

81 tysięcy zabytków: nie tylko kościoły i zamki

Zabytki nieruchome w rejestrze zabytków według rodzaju, liczba wpisów, stan na 1 czerwca 2026



81 187 zabytków nieruchomych w rejestrze (1 czerwca 2026): mieszkalne 28,6%, sakralne 15,7%, zieleń 9,7%, dwory i pałace 8,6%

7 011 dworów i pałaców + 2 156 obiektów obronnych — ponad 9 100 rezydencji i warowni; najwięcej zabytków: dolnośląskie 9 187, mazowieckie 8 554, wielkopolskie 8 023

Efekt zaskoczenia: czytelnik spodziewa się kościołów i zamków, a największą kategorią rejestru są kamienice i domy. Gęstość zabytków jest najwyższa na Ziemiach Zachodnich i Północnych — dolnośląskie ma 4,6 raza więcej wpisów niż świętokrzyskie — bo tam zabudowa

przetrwiała w kształcie sprzed wojny. Wielkopolska z 1 054 dworami i pałacami wygrywa w kategorii rezydencji, choć nie jest największym województwem: to pozostałość gęstej sieci majątków ziemskich.

ŹRÓDŁA

1. Narodowy Instytut Dziedzictwa / dane.gov.pl — Zestawienie danych statystycznych z rejestru zabytków (zabytki nieruchome, CSV) <<https://dane.gov.pl/pl/dataset/154>> (2026-06)

Policzone z surowego pliku CSV NID (dane z 1 czerwca 2026 r.); liczby odtwarzalne co do sztuki.

Odbudowa i nagrody: sześć liczb o polskiej architekturze

Od rekonstrukcji Warszawy po Nagrodę Miesa van der Rohe

85%

Warszawy zniszczone (1945)
Stare Miasto odbudowane 1945–1951,
UNESCO 1980

1913

**Hala Stulecia — największa kopuła
żelbetowa świata**
Max Berg, Wrocław; UNESCO 2006, kryterium
(i)

133

Pomniki Historii
najwyższa krajowa forma ochrony; 15 w 1994
r., rekordowy 2017: +21 (stulecie

2015

**Nagroda Miesa van der Rohe —
Filharmonia w Szczecinie**
Barozzi Veiga; pierwszy i jedyny polski
laureat nagrody UE (od 1988)

2016

**World Building of the Year —
Centrum Dialogu Przełomy**
KWK Promes (Robert Konieczny), Szczecin

2016

**European Museum of the Year —
POLIN**
Rainer Mahlamäki; ECS Gdańsk — Nagroda
Rady Europy w tym samym roku

**Rok 2016: Polska zdobyła jednocześnie
obie główne nagrody muzealne Europy —
European Museum of the Year (POLIN) i
Nagrodę Muzealną Rady Europy
(Europejskie Centrum Solidarności); w
2024 r. Nagrodę Rady Europy dostało
Muzeum Pamięci Sybiru**

**Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie
(Thomas Phifer, 2024): ok. 50 tys.
zwiedzających w pierwsze trzy dni**

Trzy warstwy w sześciu kafelkach: rekonstrukcja,
która stała się światowym wzorcem; żelbetowy
przełom z 1913 r.; 133 Pomniki Historii — od
Wawelu i Jasnej Góry po Kanał Augustowski; i
współczesne nagrody, które po 2015 r.
wprowadziły polskie pracownie do pierwszej ligi

europejskiej architektury. Filharmonia
Szczecińska pozostaje jedynym polskim
laureatem Nagrody Miesa van der Rohe, ale
polskie projekty są nominowane nieprzerwanie
od 1996 r.

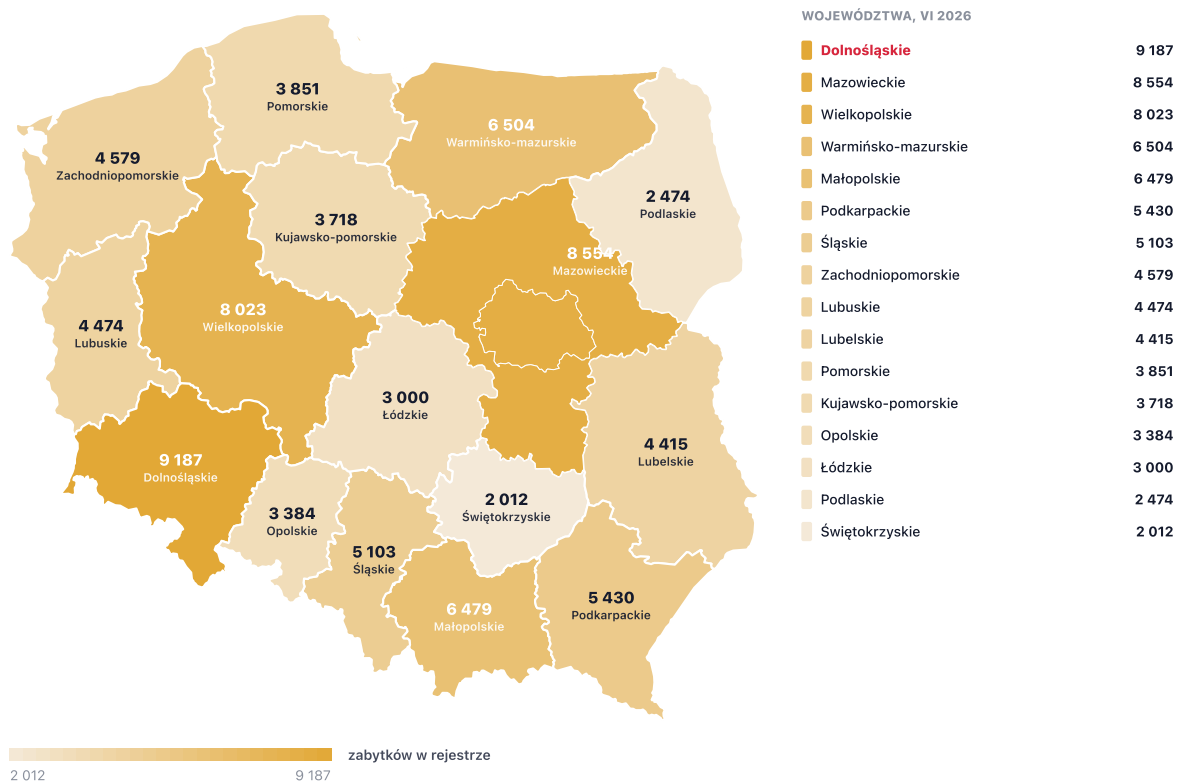
ŹRÓDŁA

1. UNESCO World Heritage Centre — Historic Centre of Warsaw; Centennial Hall in Wrocław <<https://whc.unesco.org/en/list/30/>> (2026)
2. EUmies Awards — Chronicle from Europe: Poland in the EU Prize for Contemporary Architecture (Fundacja Mies van der Rohe) <<https://eumiesawards.com/architecture-emerging/chronicle-from-europe-poland-in-the-european-union-prize-for-contemporary-architecture-mies-van-der-rohe-awards/>> (2026-05)
3. Wikipedia (EN) — World Architecture Festival (laureaci WBOTY); European Museum of the Year Award <https://en.wikipedia.org/wiki/World_Architecture_Festival> (2026)
4. Narodowy Instytut Dziedzictwa — Pomniki historii (aktualna lista: 133 zabytki) <<https://nid.pl/pomniki-historii/>> (2026-08)

Laureaci WAF 2016 i nagród muzealnych za zestawieniami encyklopedycznymi (organizatorzy nie publikują stabilnych archiwów). Korekta obiegowej wersji: WAF 2016 zdobyło Centrum Dialogu Przełomy, nie „Arka Koniecznego”.

Gdzie stoją zabytki: Dolny Śląsk ma ich więcej niż Mazowsze z Warszawą

Liczba zabytków nieruchomych wpisanych do rejestru zabytków według województw, stan na 1 czerwca 2026



Zabytki nieruchome w rejestrze (księga A), stan na 1.06.2026: Polska 81 187; dolnośląskie 9 187, mazowieckie 8 554, wielkopolskie 8 023, warmińsko-mazurskie 6 504, małopolskie 6 479; świętokrzyskie 2 012, podlaskie 2 474, łódzkie 3 000

Ranking nie idzie za wielkością ani zamożnością regionu: dolnośląskie (2,8 mln mieszkańców) ma więcej wpisów niż mazowieckie (5,5 mln), a warmińsko-mazurskie (1,3 mln) jest czwarte

To dziedzictwo ziem zachodnich i północnych — pałaców, kościołów i miast pruskich i śląskich — a nie funkcja dzisiejszej demografii

Mapa zabytków zaskakuje każdego, kto oczekuje, że najwięcej będzie ich tam, gdzie najwięcej ludzi lub pieniędzy. Prowadzi Dolny Śląsk — kraina kilkuset pałaców i setek średniowiecznych kościołów — przed Mazowszem, Wielkopolską i Warmią z Mazurami, która przy 1,3 mln mieszkańców ma więcej wpisów niż Małopolska z Krakowem. Najmniej zabytków w rejestrze ma Kielecczyzna, która —

jak pokazuje rozdział 10 — chroni za to najwięcej przyrody.

Ten obraz to w dużej mierze spuścizna granic sprzed 1945 r.: gęsto zabudowane miasta i majątki Śląska, Pomorza i Prus Wschodnich weszły do polskiego rejestru razem z ziemiemi zachodnimi i północnymi. O tym, ile z nich przetrwało wojnę i PRL, mówi wykres o 81 tysiącach zabytków na początku tego rozdziału.

ŹRÓDŁA

1. Narodowy Instytut Dziedzictwa — Rejestr zabytków nieruchomych, zestawienie CSV (dane.gov.pl, zbiór 1130; dane na 1.06.2026, opublikowane 3.06.2026); liczba rekordów według pola „województwo” <<https://dane.gov.pl/pl/dataset/1130>> (2026-06)

Wpisy do rejestru (bez ewidencji); liczby zmieniają się wraz z decyzjami wojewódzkich konserwatorów zabytków. Zliczenie rekordów pliku NID jest obliczeniem własnym.

Kuchnia: od pierogów do 58 miliardów euro

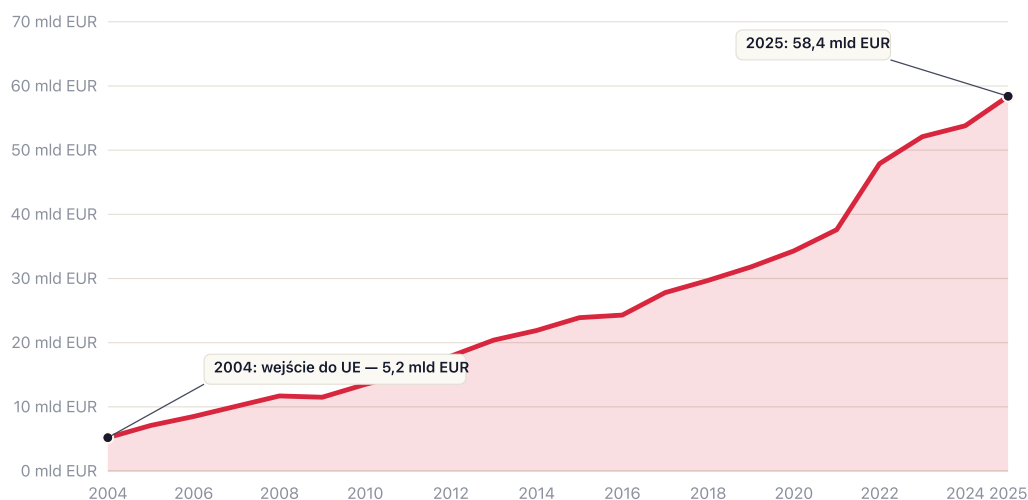
Eksport żywności wzrósł jedenastokrotnie od wejścia do UE, co trzecie jabłko i co piąty kurczak w Unii pochodzą z Polski, a kuchnia polska jest w pierwszej piętnastce świata według TasteAtlas. Stół ma też ciemne strony: nadwaga powyżej średniej UE, udział wydatków na jedzenie o połowę wyższy, rolnictwo ekologiczne w ogonie.

Polska kuchnia i polska żywność to dwie powiązane historie. Pierwsza jest gospodarcza i spektakularna: od 2004 r. eksport rolno-spożywczy urósł z 5,2 do 58,4 mld euro, z nadwyżką 19,8 mld, a Polska jest unijnym liderem w drobiu, jabłkach i pieczarkach. Druga jest kulturowa i dopiero nabiera rozpędu: 196 restauracji w przewodniku Michelin, 51 produktów chronionych w rejestrach UE — od oscypka po rogal świętomarciński — i pierogi jako najwyżej oceniane polskie danie świata. Ciemne strony pokazujemy obok, tą samą miarą.

RYS. 12.1

Od akcesji do rekordu: eksport rolno-spożywczy 2004–2025

Eksport artykułów rolno-spożywczych z Polski, mld EUR, 2004–2025



5,2 mld EUR (2004) → 58,4 mld EUR (2025, +8,6% r/r): ponad jedenastokrotnie; nadwyżka handlowa 19,8 mld EUR

75% sprzedaży trafia do UE (43,9 mld EUR); największy odbiorca — Niemcy (14,8 mld EUR)

Najmocniejszy pojedynczy obraz całego tematu: dwie dekady niemal nieprzerwanego wzrostu, jeden płaski rok (2009) i skok w 2022 r. (inflacja i przekierowanie handlu po ataku Rosji na Ukrainę). Żywność jest jednym z nielicznych działów polskiej gospodarki z trwałą, dużą nadwyżką handlową.

Co piąty kurczak w Unii (20,5% produkcji, 2,9 mln ton — więcej niż Hiszpania i Francja razem) i niemal co trzecie jabłko (29,4% zbiorów UE) pochodzą z Polski; Polska jest też największym na świecie eksporterem świeżych pieczarek (255 tys. ton, 650 mln USD w 2024 r.).

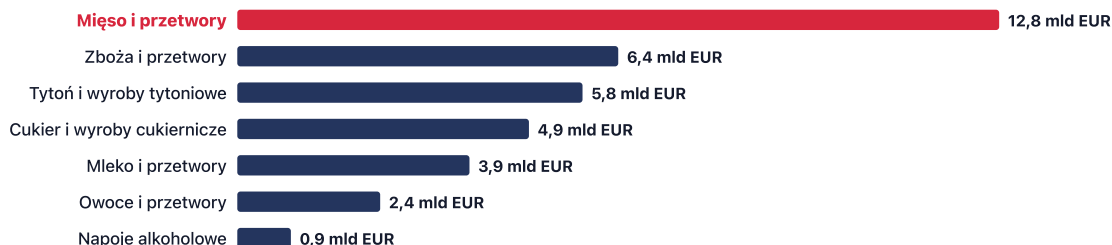
ŹRÓDŁA

1. KOWR / Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi — Rekordowy eksport artykułów rolno-spożywczych z Polski w 2025 r. (dane GUS) <<https://www.gov.pl/attachment/6742a749-70a9-4bab-9c2b-c31dd618593b>> (2026)

Wartości pośrednie odczytane z wykresu w raporcie KOWR ($\pm 0,1$ mld EUR); wartości brzegowe podane w tekście raportu.

Co Polska sprzedaje światu do jedzenia: struktura eksportu 2025

Eksport rolno-spożywczy według grup towarowych, mld EUR, 2025



**Mięso i przetwory 12,8 mld EUR (22%),
zboża 6,4, tytoń 5,8, cukier i słodczyce 4,9,
mleko 3,9, owoce 2,4, alkohole 0,9**

**Najszybciej rosły owoce (+16%) i mleko
(+10%); alkohole jako jedyne spadły
(-2%)**

Mięso — przede wszystkim drób (sam eksport mięsa drobiowego to ok. 6,7 mld EUR) — jest największą grupą, a zaskakująco wysoko stoi tytoń: Polska jest jednym z największych producentów papierosów w UE. Słodczyce, mleko

i owoce budują resztę — to ta część gospodarki, która jest zarazem eksportem i marką: jabłka grójeckie, oscypek czy rogal świętomarciński mają unijną ochronę nazwy.

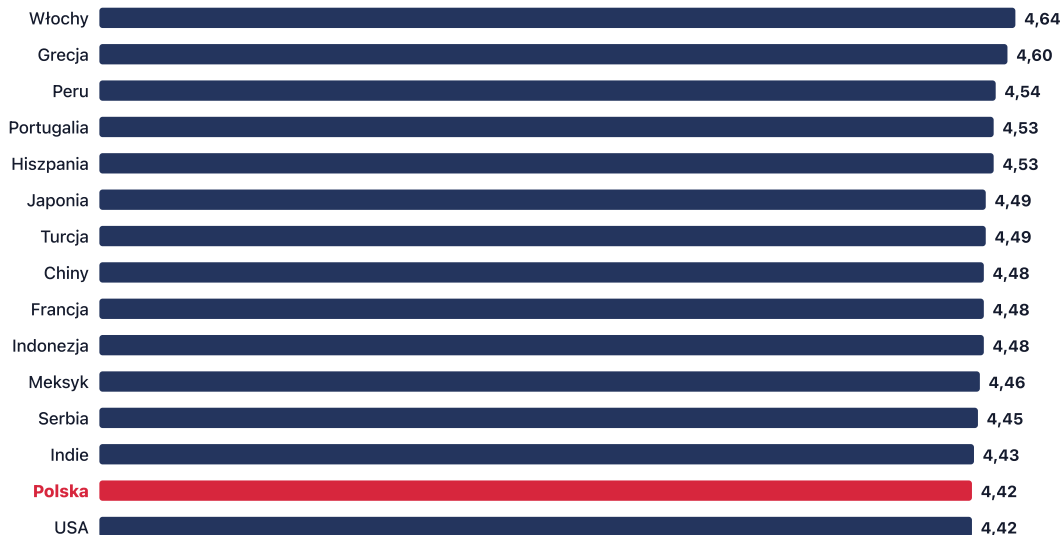
ŹRÓDŁA

1. KOWR — Rekordowy eksport artykułów rolno-spożywczych z Polski w 2025 r. <<https://www.gov.pl/attachment/6742a749-70a9-4bab-9c2b-c31dd618593b>> (2026)
2. Eurostat, Statistics Explained — Agricultural production: livestock and meat; crops (drób 20,5%, jabłka 29,4%) <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Agricultural_production_-_crops> (2025)

RYS. 12.3

Pierogi na czele: kuchnia polska w pierwszej piętnastce świata

TasteAtlas Awards 25/26 — najlepsze kuchnie świata, średnia ocena użytkowników (1–5), pierwsza piętnastka



TasteAtlas Awards 25/26: kuchnia polska 14. na świecie (ocena 4,42), wyżej niż amerykańska, koreańska i tajska; w poprzedniej edycji 11.

Najwyżej oceniane polskie potrawy: pierogi 4,4; pączki, sernik, żurek, zupa borowikowa 4,3; rosół, placki ziemniaczane, zapiekanka 4,2

Uczciwie o metodzie: TasteAtlas mierzy sympatię i rozpoznawalność, nie jakość, i zmienia się co edycję. Ale 14. miejsce na świecie, przed kuchnią amerykańską, koreańską i tajską, pokazuje zasięg marki: pierogi, żurek i pączki są rozpoznawalne

daleko poza Polską. Bigos — danie narodowe — nie mieści się w pierwszej dziesiątce polskich potraw; najwyżej oceniają polską kuchnię Polacy, Holendrzy, Niemcy i Szwedzi.

ŹRÓDŁA

1. TasteAtlas Awards 25/26 — 100 Best Cuisines in the World <<https://www.tasteatlas.com/best/cuisines>> (2026)
2. TasteAtlas — profil kuchni polskiej (oceny potraw) <<https://www.tasteatlas.com/poland>> (2026-08)

Ranking oparty na ocenach użytkowników (ponad 590 tys. ocen ok. 19 tys. potraw), nie na metodologii statystycznej — miara sympatii i rozpoznawalności, nie jakości.

Smak Polski w sześciu liczbach

Restauracje, produkty chronione, liderzy produkcji, handel

196

restauracji w przewodniku
MICHELIN 2026

11 gwiazdek, 1 x dwie gwiazdki, 38 Bib
Gourmand

51

produktów chronionych w
rejestrach UE

chronione nazwy pochodzenia, oznaczenia
geograficzne i tradycyjne specjalności

29,4%

jabłek zebranych w UE pochodzi z
Polski

ok. 3,4 mln ton (2024); 32% unijnych sadów
jabłoniowych

20,5%

unijnej produkcji drobiu — 1. miejsce

2,9 mln ton; więcej niż Hiszpania i Francja
razem

nr 1

na świecie w eksporcie świeżych
pieczarek

255 tys. ton, 650 mln USD (2024)

13 159

sklepów Żabki (lipiec 2026)

w tym 276 Froo w Rumunii — polski format
handlu za granicą

MICHELIN Polska 2026: 196 restauracji, 11 z gwiazdkami (jedyna z dwiema — Bottiglieria 1881 w Krakowie, czwarty rok z rzędu), 38 Bib Gourmand; gwiazdki w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Poznaniu, Gdańsku, Kościelisku i Pszczynie

51 produktów w unijnych rejestrach jakości (ChNP, ChOG, GTS) — m.in. oscypek, bryndza podhalańska, obwarzanek krakowski, rogal świętomarciński, jabłka grójeckie, karp zatorski, Polska Wódka

Kulturowa strona kuchni dopiero nabiera rozpędu — przewodnik Michelin objął Polskę w pełni w 2023 r., a liczba gwiazdek rośnie co edycję — ale produkcyjna jest już potęgą: lider Unii w drobiu i jabłkach, światowy lider w świeżych pieczarkach,

unijna stolica karpia. Żabka, największa polska sieć handlowa, jest jednym z niewielu polskich formatów detalicznych eksportowanych za granicę.

ŹRÓDŁA

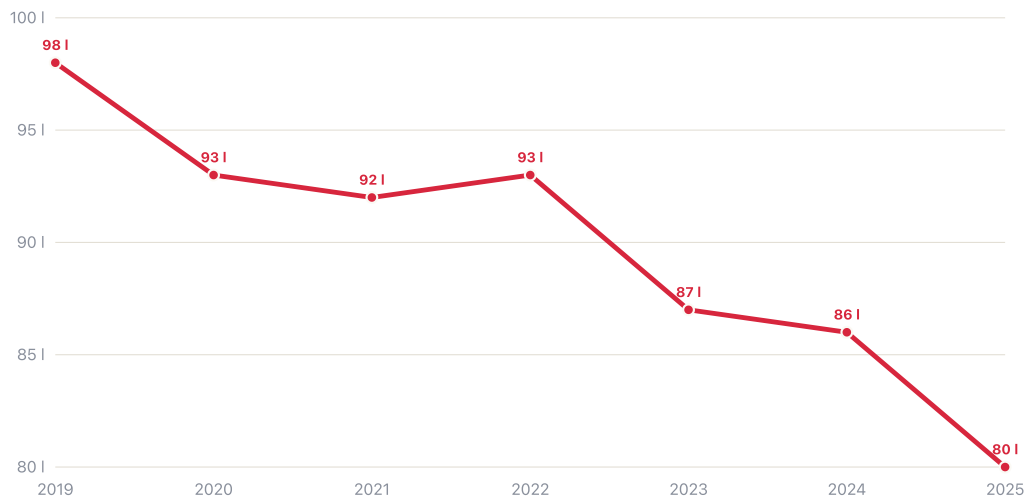
1. Michelin — The MICHELIN Guide Poland 2026 <<https://www.michelin.com/en/publications/products-and-services/the-michelin-guide-poland-2026/>> (2026)
2. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi — produkty zarejestrowane jako ChNP, ChOG oraz GTS <<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci>> (2026-08)
3. Eurostat, Statistics Explained — Agricultural production: crops; livestock and meat <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Agricultural_production_-_crops> (2025)
4. World Bank WITS / UN Comtrade — Poland exports of mushrooms, fresh or chilled (HS 0709.51), 2024 <<https://wits.worldbank.org/trade/comtrade/en/country/POL/year/2024/tradeflow/Exports/partner/WLD/product/070951>> (2025)
5. Żabka Group — relacje inwestorskie (liczba sklepów) <<https://zabkagroup.com/investors/>> (2026-08)

Lista ministerstwa (aktualizacja 6 sierpnia 2026 r.) liczy dokładnie 51 nazw; napoje spirytusowe (Polska Wódka) prowadzone są w odrębnym rejestrze UE.

RYS. 12.5

Nie każdy trend rośnie: piwo traci po 3 litry rocznie

Spożycie piwa na mieszkańca, litry rocznie, Polska, 2019–2025



Spożycie na mieszkańca: 98 l (2019) → 80 l (2025) — najszybszy spadek wśród dużych rynków UE; Czechy 121 l, Niemcy 84 l

Produkcja 40,4 → 33,1 mln hl (–18% w sześć lat); Polska nadal 3. producentem piwa w UE po Niemczech i Hiszpanii; 330 czynnych browarów

Przez lata polska duma statystyczna — dziś spokojna uwaga, że nie każdy trend rośnie. Polska była w czołowej trójce UE pod względem spożycia piwa, dziś jest poza podium i spada najszybciej ze wszystkich dużych rynków: –18 litrów na osobę w sześć lat. To zmiana

pokoleniowa, nie chwilowa: młodszy konsumenci piją mniej alkoholu (łączne spożycie spadło do 8,8 l czystego alkoholu — trzeci rok spadku), a boom na piwo rzemieślnicze z lat 2015–2019 wyhamował.

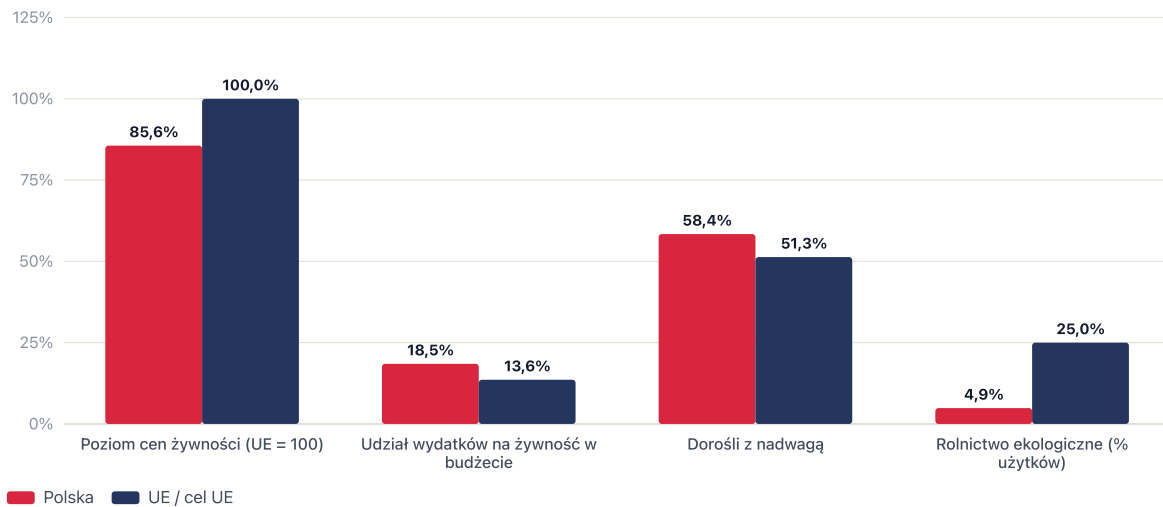
ŹRÓDŁA

1. The Brewers of Europe — European Beer Trends 2026 <<https://brewersofeurope.eu/wp-content/uploads/2026/07/beer-trends-2026-web-20260708.pdf>> (2026-07)
2. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom — Spożycie napojów alkoholowych w 2024 r. (8,8 l czystego alkoholu na osobę) <<https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/09/Spozycie-napojow-alkoholowych2024.pdf>> (2025-09)

RYS. 12.6

Jasna i ciemna strona stołu: ceny, wydatki, nadwaga, ekologia

Cztery wskaźniki, Polska vs UE (lub cel UE), % — różne miary na jednej planszy



Żywność o 14% tańsza niż średnio w UE (PLI 85,6) — ale udział wydatków na jedzenie 18,5% budżetu wobec 13,6% w UE

58,4% dorosłych z nadwagą (UE 51,3%), 18,6% z otyłością; rolnictwo ekologiczne 4,88% użytków rolnych wobec celu UE 25% na 2030 r.

Tanią żywność trzeba czytać razem z udziałem wydatków: ceny są niskie w liczbach bezwzględnych, ale relatywnie do dochodów jedzenie w Polsce kosztuje o jedną trzecią więcej budżetu niż przeciętnie w Unii. Najciemniejsza

strona polskiego stołu to nadwaga — o siedem punktów powyżej średniej UE — a rzadki przypadek regresu to rolnictwo ekologiczne, którego udział spadał przez niemal dekadę po 2013 r. i dopiero odbija.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, prc_ppp_ind — price level index, food (2024) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_ppp_ind/default/table?lang=en> (2025)
2. Eurostat, nama_10_co3_p3 — household final consumption by COICOP (żywność i napoje bezalkoholowe, 2022) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/nama_10_co3_p3/default/table?lang=en> (2025)
3. Eurostat, sdg_02_10 — obesity rate by body mass index (EU-SILC 2022) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/sdg_02_10/default/table?lang=en> (2025)
4. Eurostat, sdg_02_40 — area under organic farming (2024); cel strategii „Od pola do stołu”: 25% w 2030 r. <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/sdg_02_40/default/table?lang=en> (2025)

Ostatni słupek UE to cel unijny (25%), nie średnia. Otyłość 18,6% — Eurostat oznacza flagą niskiej wiarygodności.

Oaza spokoju: bezpieczeństwo i dobrostan

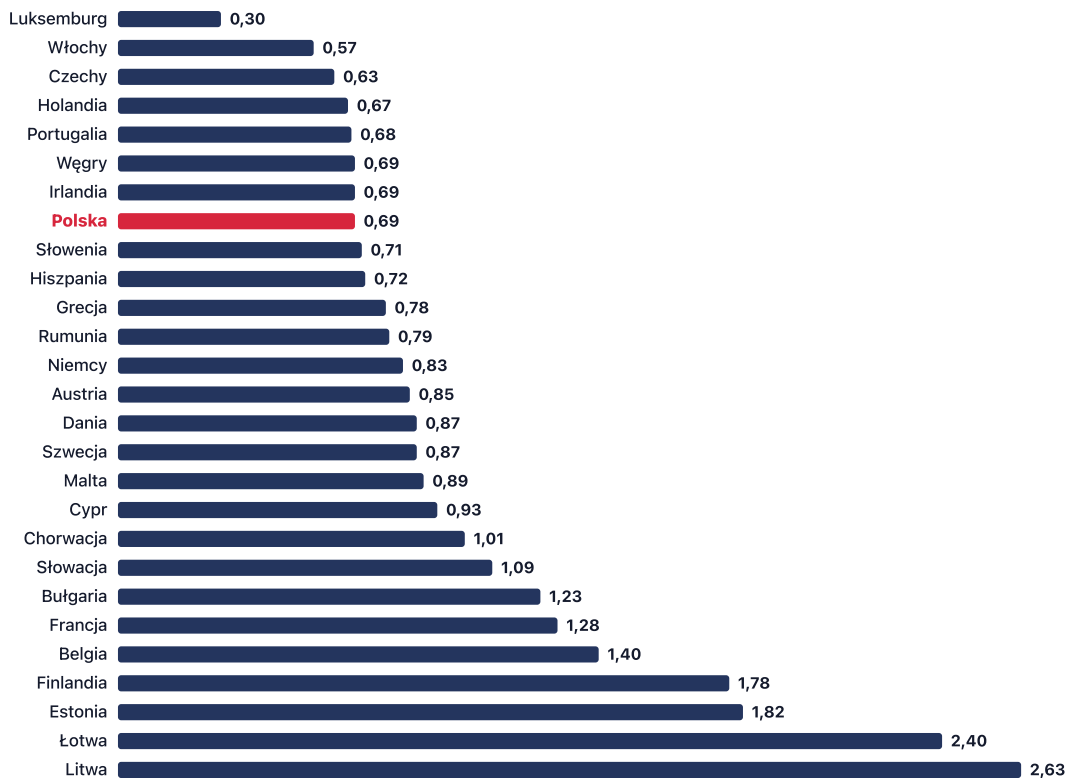
Wskaźnik zabójstw siedem razy niższy niż w USA, największy awans w Global Peace Index 2026, 24. miejsce w rankingu szczęścia — i trzy lata życia mniej niż przeciętny Europejczyk.

Na tle świata Polska jest krajem spokojnym w skali, którą wykres z trudem mieści: tylko ośmiu na dziesięciu Polaków zgłasza przestępczość w swojej okolicy rzadziej niż przeciętny Europejczyk, a 89% uznaje kraj za bezpieczny. W rankingu szczęścia Polska awansowała o 24 miejsca w cztery lata. Ciemne strony tego rozdziału nie są percepcją, lecz zgonami: krótsze trwanie życia, samobójstwa mężczyzn sześciokrotnie częstsze niż kobiet, smog wciąż 1,7 raza powyżej średniej UE — każdy z tych wskaźników poprawia się, żaden nie jest jeszcze dobry.

RYS. 13.1

Najbezpieczniejsza część Europy: zabójstwa na 100 tys. mieszkańców

Zabójstwa umyślne zarejestrowane przez policję na 100 tys. mieszkańców, 2024, kraje UE (niżej = bezpieczniej)



Polska 0,69 (2024) — niżej niż Niemcy (0,83), Szwecja (0,87), Francja (1,28), Belgia (1,40), Finlandia (1,78)

USA: 5,76; świat: 5,2 (2023) — Polska ok. siedem razy poniżej obu

Tylko 2,8% Polaków zgłasza przestępczość, przemoc lub wandalizm w swojej okolicy (UE: 10,0%); 89% uznaje Polskę za kraj bezpieczny (CBOS 2026)

Polska nie jest po prostu bezpieczna — jest bezpieczna w skali, której wykres nie mieści: wskaźnik zabójstw jest siedem razy niższy niż w Stanach Zjednoczonych i sześć razy niższy niż średnia światowa, a w Unii niższy niż w Niemczech, Francji, Szwecji czy Belgii. Odsetek osób postrzegających swoją okolicę jako

dotkniętą przestępczością spadł o połowę od 2015 r. i jest trzecim najniższym w Europie.

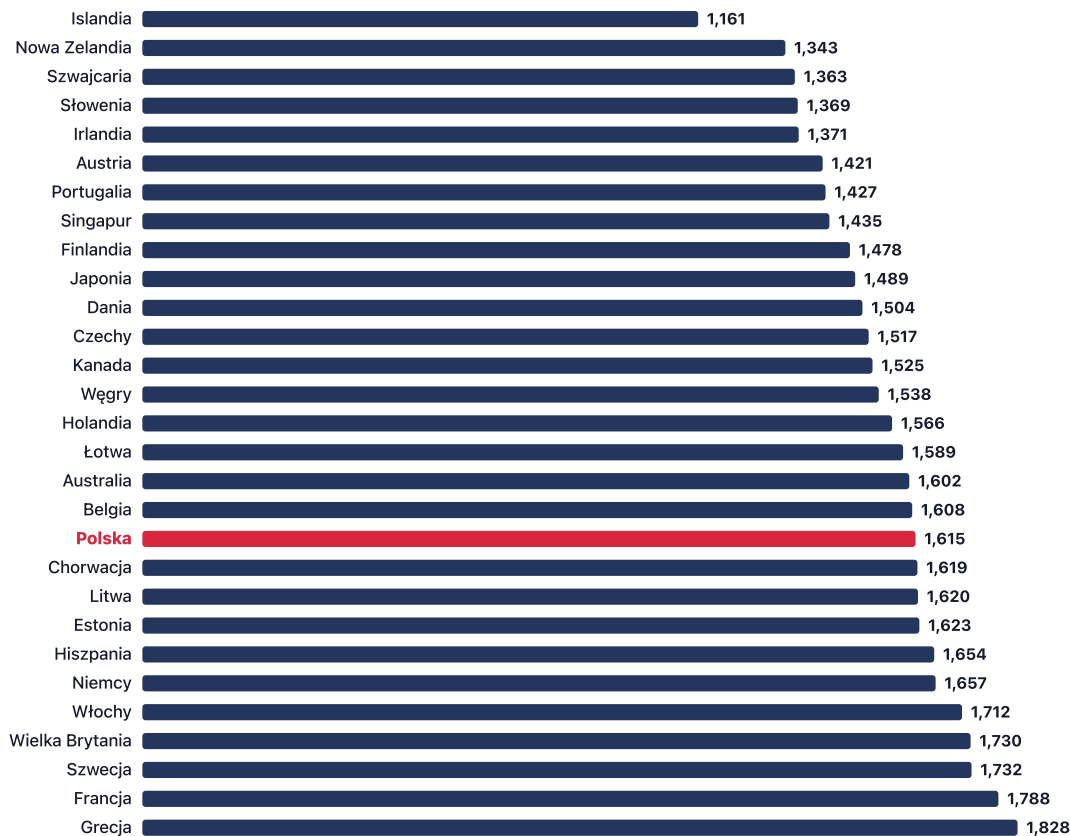
To twarda kontra dla każdej narracji o „niebezpiecznej Polsce”: bezpieczeństwo jest tu jednocześnie statystyką policyjną, badaniem ankietowym i codziennym doświadczeniem 96% mieszkańców, którzy swoją okolicę nazywają spokojną.

1. Eurostat, crim_off_cat — recorded offences by offence category (ICCS0101 intentional homicide, per 100 000) <http://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/crim_off_cat/default/table> (2026-04)
2. Bank Światowy / UNODC — intentional homicides (per 100,000 people), VC.IHR.PSRC.P5 (Polska, USA, świat) <<http://data.worldbank.org/indicator/VC.IHR.PSRC.P5?locations=PL-US-1W>> (2026-07)
3. Eurostat, ilc_mddw03 — crime, violence or vandalism in the area (EU-SILC) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_mddw03/default/table> (2026-04)
4. CBOS — trend „Poczucie bezpieczeństwa” (IV 2026: 89% uznaje Polskę za kraj bezpieczny) <https://www.cbos.pl/PL/trendy/trendy.php?trend_parametr=poczucie_bezpieczenstwa> (2026-04)

USA (5,76) i średnia światowa (5,2) leżą daleko poza skalą wykresu — słupek USA byłby ośmiokrotnie dłuższy niż polski.

Największy awans na świecie: Polska 22. w Global Peace Index 2026

Global Peace Index 2026, wynik (niżej = bardziej pokojowo), wybrane kraje Europy i świata



2025: 45. miejsce → 2026: 22. na 163 kraje; poprawa wyniku o 9,1% — najwyższa spośród wszystkich państw

Składowe: bezpieczeństwo wewnętrzne +9,6%, trwające konflikty +17,5%; militaryzacja –3,6% (import broni)

Najsilniejszy argument, że ciemne strony (rozdział 14) nie są katastrofą: w 2026 r. Polska zanotowała największą poprawę wyniku spośród 163 krajów i przeskoczyła z 45. na 22. miejsce, wyprzedzając Hiszpanię, Niemcy, Włochy, Wielką Brytanię, Szwecję i Francję. IEP przypisuje awans stabilizacji politycznej po 2023 r., wygaszeniu

gwałtownych demonstracji i poprawie bezpieczeństwa wewnętrznego.

Jedyna składowa, która się pogorszyła, to militaryzacja — efekt rekordowych wydatków obronnych i importu broni (rozdział 16). W rankingu pokoju płaci się za to punktami; w rankingu bezpieczeństwa państwa — niekoniecznie.

ŹRÓDŁA

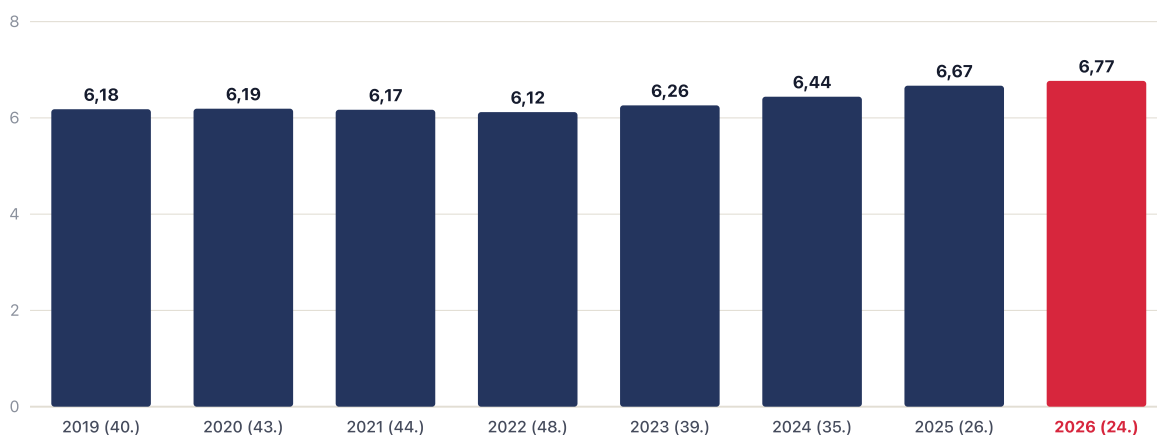
1. Institute for Economics and Peace — Global Peace Index 2026 Report (tabela rankingowa; rozdział o największych poprawach) <<https://www.economicsandpeace.org/wp-content/uploads/2026/06/Global-Peace-Index-2026-Report.pdf>> (2026-06)

Rumunia 1,788 wg tabeli IEP pokrywa się z wartością Francji; na wykresie pokazano Francję. Ukraina: 3,184 (160. miejsce); Rosja: ostatnie miejsce.

RYS. 13.3

Awans o 24 miejsca w cztery lata: Polska w World Happiness Report

Średnia ocena życia (0–10) i miejsce Polski w kolejnych edycjach World Happiness Report, 2019–2026



Raport 2022: 48. miejsce (6,12 pkt) → raport 2026: 24. (6,77 pkt) — najwyżej w historii, tuż za USA (23.), przed Kanadą i Wielką Brytanią

Ocena zadowolenia z życia w skali 0–10, średnia z trzech lat (Gallup World Poll)

Polska awansowała o 24 miejsca w cztery lata — najszybciej w Europie Środkowej — i po raz pierwszy wyprzedza Wielką Brytanię i Kanadę. Wzrost nie jest artefaktem jednej edycji: ocena życia rośnie nieprzerwanie od raportu 2022.

Co ciekawe, w tym samym czasie zaufanie międzyludzkie i zaufanie do instytucji politycznych (rozdział 14) nie drgnęły lub spadły. Polacy są coraz bardziej zadowoleni z własnego życia i coraz mniej ufni wobec innych — to napięcie przewija się przez cały ten portret.

ŹRÓDŁA

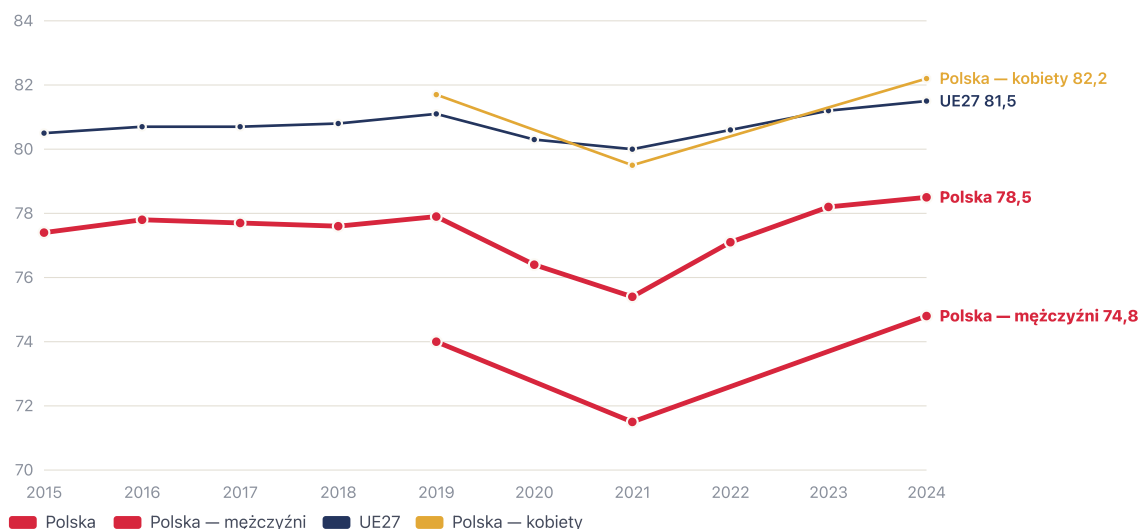
1. World Happiness Report 2026 (Gallup / Oxford Wellbeing Research Centre) — pełny ranking krajów (omówienie Happier Lives Institute) <<https://www.happierlivesinstitute.org/2026/03/19/world-happiness-report-2026-full-country-rankings-our-favourite-finding/>> (2026-03)
2. [countryeconomy.com](https://countryeconomy.com/demography/world-happiness-index/poland) — World Happiness Index, Poland (seria historyczna rankingów 2019–2025) <<https://countryeconomy.com/demography/world-happiness-index/poland>> (2026)

Rok = rok publikacji raportu; wartości historyczne z agregatora (raport WHR potwierdzony dla edycji 2026).

RYS. 13.4

Pandemiczny dołek i trzy lata luki: trwanie życia Polska vs UE

Przeciętne dalsze trwanie życia w chwili urodzenia, lata, 2015–2024



2024: Polska 78,5 roku (M 74,8; K 82,2) vs UE 81,5 — luka 3,0 roku, dla mężczyzn 4,1 roku

Pandemia (2021): Polska –2,5 roku wobec 2019 r., UE –1,1; rekord sprzed pandemii pobity w 2024 r.

Lata życia w zdrowiu: Polska 64,7 vs UE 65,2 (2024) — praktycznie na średniej

Polska straciła w pandemii ponad dwukrotnie więcej lat życia niż przeciętny kraj UE, ale odrobiła stratę szybciej, niż zakładano: w 2024 r. trwanie życia przekroczyło poziom z 2019 r. Luka do Unii — trzy lata — nie zniknęła, a cała jej treść to w praktyce zdrowie mężczyzn: kobiety w Polsce żyją niemal tyle, co w UE; mężczyźni o cztery lata krócej.

Wbrew potocznemu obrazowi lata życia w zdrowiu są w Polsce praktycznie na średniej UE (64,7 vs 65,2), a od 2022 r. Polska zyskała tu 2,3 roku — więcej niż Unia. Najtwardsza słabość leży gdzie indziej: umieralność możliwa do uniknięcia dzięki leczeniu jest o 53% wyższa niż średnia UE (132,7 vs 86,8 na 100 tys.). To nie percepcja, tylko zgony.

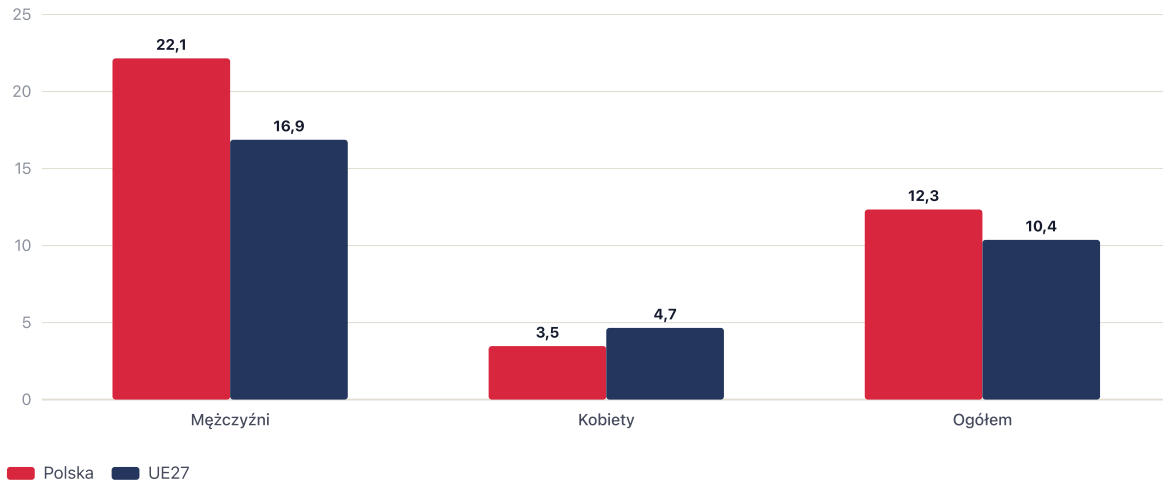
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, demo_mlexpec — life expectancy by age and sex <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table> (2026-06)
2. Eurostat, hlth_hlye — healthy life years by sex <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_hlye/default/table> (2026-07)

RYS. 13.5

Portret zdrowia mężczyzn: samobójstwa 6,4 raza częstsze niż wśród kobiet

Standaryzowany współczynnik zgonów samobójczych na 100 tys. mieszkańców, 2023



Polska 2023: mężczyźni 22,15, kobiety 3,47 na 100 tys. (stosunek 6,4:1); UE: 16,87 i 4,65 (3,6:1)

Ogółem: Polska 12,34 vs UE 10,37 — o 19% powyżej średniej; wskaźnik męski nie drgnął od dekady

Jeden z najcięższych wskaźników w całym zestawie: Polska jest o jedną piątą powyżej średniej UE, a przepaść między mężczyznami a kobietami należy do najszerzych w Unii i nie zmniejsza się od dekady. Polskie kobiety odbierają sobie życie rzadziej niż przeciętne

Europejki; polscy mężczyźni — znacznie częściej niż przeciętni Europejczycy.

Jeden sygnał poprawy na tym tle: spożycie alkoholu spadło trzeci rok z rzędu, do 8,8 litra czystego alkoholu na osobę (2024) — z rekordowych ok. 9,8 l w 2019 r.

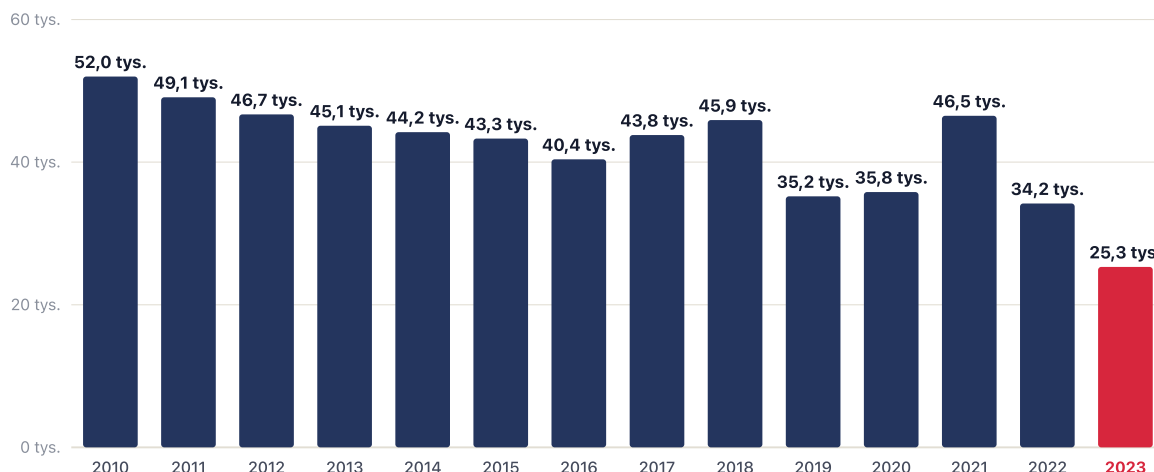
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, hlth_cd_asdr2 — causes of death, standardised death rate (ICD-10 X60–X84, Y87.0) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_cd_asdr2/default/table> (2026-06)
2. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom — Spożycie napojów alkoholowych w 2024 r. (8,8 l czystego alkoholu na osobę, trzeci rok spadku) <<https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/09/Spozycie-napojow-alkoholowych2024.pdf>> (2025-09)

RYS. 13.6

Smog realnie ustępuje: o połowę mniej przedwczesnych zgonów od PM2,5

Przedwczesne zgony przypisywane ekspozycji na pył PM2,5 w Polsce, tys., 2010–2023 (EEA)



2010: 51 987 zgonów (137 na 100 tys.) → 2023: 25 268 (69 na 100 tys.); UE 2023: 41 na 100 tys.

Polska wciąż 1,7 raza powyżej średniej UE i druga w Unii w liczbach bezwzględnych (po Włoszech)

Polski smog — przez lata jeden z najgorszych w Europie — realnie ustępuje: liczba przedwczesnych zgonów przypisywanych pyłom spadła o ponad połowę od 2010 r., a wskaźnik na 100 tys. mieszkańców z 137 do 69. Programy wymiany kotłów, ciepłe zimy i tańsza energia z OZE (rozdział 16) składają się na ten efekt.

Uczciwie: Polska wciąż jest 1,7 raza powyżej średniej UE i — mimo znacznie mniejszej ludności niż Niemcy — druga w Unii pod względem liczby bezwzględnej. Poprawa jest realna; problem nie jest rozwiązany.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat / EEA, [sdg_11_52 — premature deaths due to exposure to fine particulate matter \(PM2.5\)](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/sdg_11_52/default/table) (2025-12)

Skok w dół 2022→2023 częściowo wynika ze zmiany metodologii szacowania EEA; trend długookresowy jest wiarygodny, pojedynczy rok należy czytać ostrożnie.

Cienie: ksenofobia, dezinformacja, polaryzacja

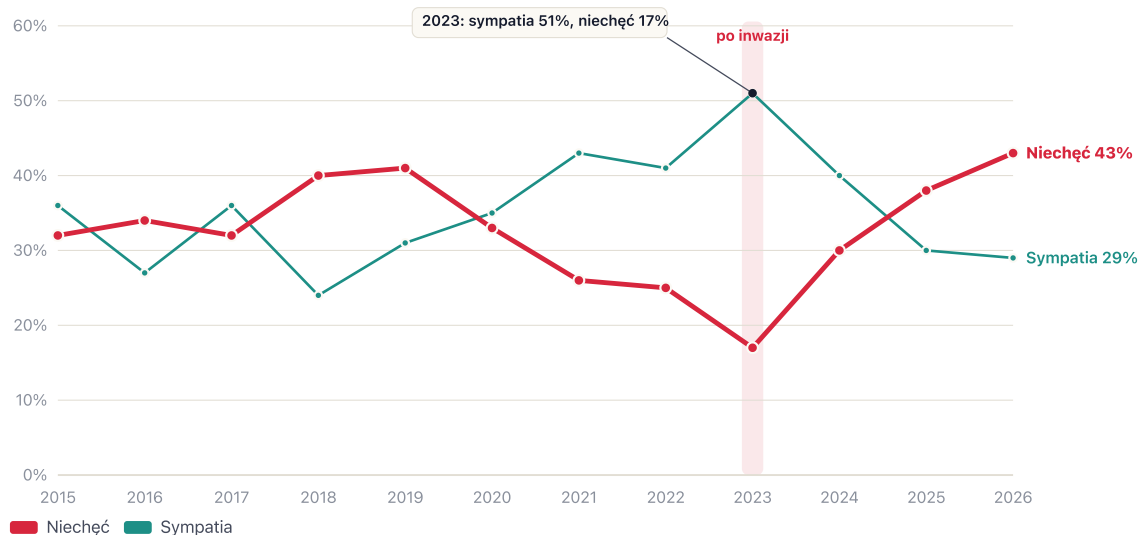
Sympatia do Ukraińców spadła w trzy lata z 51% do 29%, tylko 22% Polaków uważa, że większości ludzi można ufać, a partiom politycznym ufa co piąty. Równocześnie wolność prasy odbiła z 66. na 27. miejsce, a Polska pozostaje w środku europejskiej stawki odporności na dezinformację. Problemy są realne i mierzalne — nie katastrofalne.

Ten rozdział mierzy to, co w portrecie własnym najtrudniej przyznać. Polska ma dziś dwa rozjeżdżające się profile: instytucje bezpieczeństwa i pozycja międzynarodowa poprawiają się (rozdział 13), a więzi społeczne i nastawienie do obcych pogarszają się. Pokazujemy to bez dramatyzowania — w serii CBOS sięgającej 1993 r., w europejskich porównaniach zaufania i odporności na dezinformację, w rankingach wolności prasy i korupcji — i kończymy pytaniem otwartym, w którym Polacy sami wskazują kłótniowość i polaryzację jako drugi powód do wstydu.

RYS. 14.1

Zwrot w trzy lata: sympatia i niechęć Polaków wobec Ukraińców

Odsetek Polaków deklarujących sympatię i niechęć wobec Ukraińców, %, CBOS, pomiar w styczniu/lutym, 2015–2026



Szczyt sympatii: 51% w 2023 r. przy 17% niechęci; 2026: sympatia 29%, niechęć 43%

Niechęć przekroczyła poziom sprzed pełnoskalowej inwazji (40% w 2018 r., 41% w 2019 r.)

55% Polaków ma Ukraińców w co najmniej jednej roli społecznej; tylko 10% nie styka się z pracującymi Ukraińcami

Najostrzejszy zwrot w całej serii CBOS: w trzy lata sympatia do Ukraińców spadła o 22 punkty, a niechęć wzrosła o 26, przekraczając poziom sprzed wojny. Linie przecięły się w 2024 r. i rozchodzą się dalej.

Kontrapunkt, żeby nie dramatyzować: deklarowana niechęć rośnie równolegle do

rosnącego realnego kontaktu, nie w próżni.

Ponad połowa Polaków zna Ukraińców osobiście — jako sąsiadów, kolegów z pracy, przyjaciół — a 27% styka się z nimi codziennie. Mówimy o napięciu we współistnieniu, nie o odrzuceniu nieznanej grupy.

ŹRÓDŁA

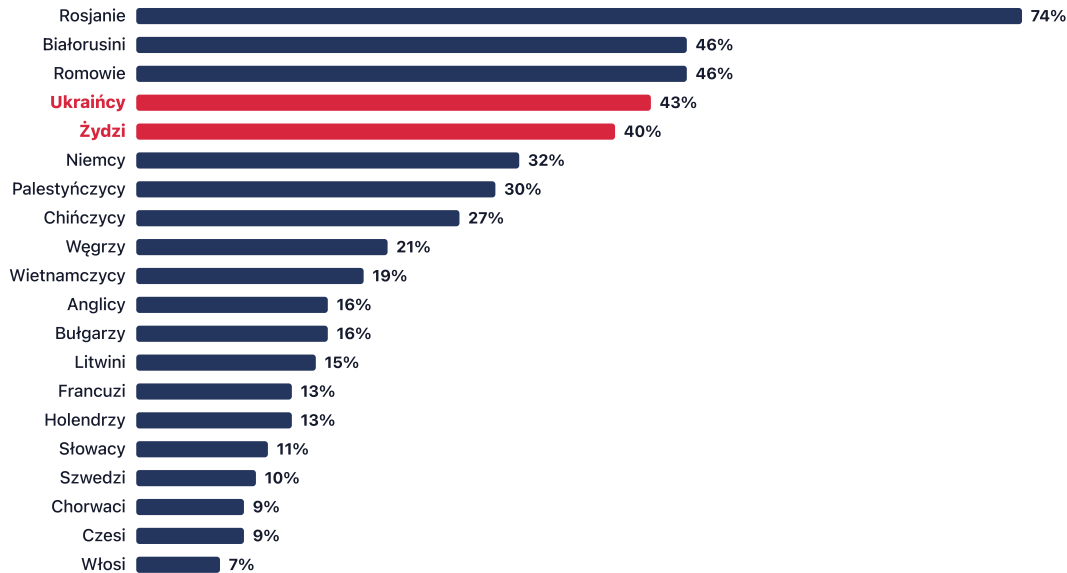
1. CBOS, Komunikat z badań nr 16/2026 „Stosunek Polaków do innych narodów”, tabele 1 i 2 <https://www.cbos.pl/SPISKO_M.POL/2026/K_016_26.PDF> (2026-02)
2. CBOS, Komunikat z badań nr 87/2026 „Kontakty Polaków z Ukraińcami i społeczny dystans wobec nich” <<https://www.cbos.pl/PL/publikacje/clear.php>> (2026-07)

Pomiar oznaczony jako 2022 wykonano w styczniu — PRZED pełnoskalową inwazją 24 lutego 2022 r.; jej efekt widać dopiero w 2023 r.

RYS. 14.2

Niechęć jest kierunkowa, nie ogólna: stosunek do 20 narodów

Odsetek Polaków deklarujących niechęć wobec danego narodu lub grupy, %, CBOS, styczeń 2026



Najwięcej niechęci: Rosjanie 74%, Białorusini 46%, Romowie 46%, Ukraińcy 43%, Żydzi 40%

Najwięcej sympatii: Włosi 58%, Czesi 55%, Słowacy 52%, Anglicy 49%, Amerykanie 47%

Niechęć wobec Żydów: 40% — najwyższej od 2004 r. (wzrost o 8 punktów w rok)

Ksenofobia w Polsce nie jest jednorodna. Wobec większości narodów Europy Zachodniej i Środkowej niechęć deklaruje co dziesiąty Polak lub mniej; skok dotyczy kilku konkretnych grup — Rosjan (od 2022 r.), Ukraińców i Białorusinów (od 2024 r.) oraz Żydów, wobec których niechęć

wzrosła w jeden rok o 8 punktów, do najwyższego poziomu od dwóch dekad.

Trzeci rok z rzędu pogarsza się też nastawienie do narodów, które zyskały po wybuchu wojny: Amerykanów i Anglików. To rozdział, w którym dane nie pozwalają na wygodne uogólnienia w żadną stronę.

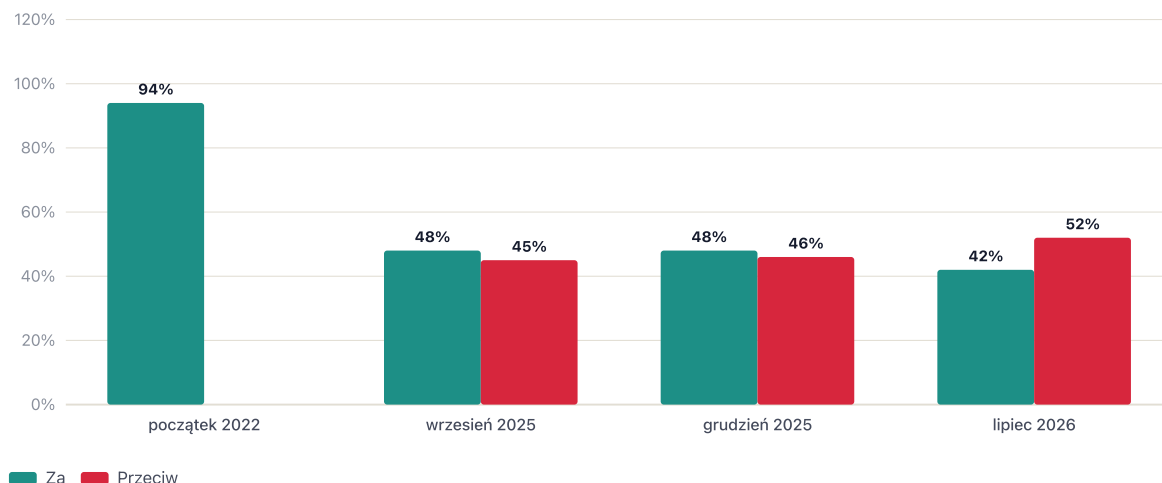
ŹRÓDŁA

1. CBOS, Komunikat z badań nr 16/2026 „Stosunek Polaków do innych narodów”, tabela 2 (badanie 8–20 stycznia 2026, N=938) <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_016_26.PDF> (2026-02)

RYS. 14.3

Od 94% do 42%: poparcie dla przyjmowania uchodźców z Ukrainy

„Czy Polska powinna przyjmować ukraińskich uchodźców z terenów objętych konfliktem?”, %, CBOS



Początek 2022: 94% za; lipiec 2026: 42% za, 52% przeciw — po raz pierwszy przeciwnicy przeważają

54% uważa pomoc dla uchodźców za zbyt dużą; postawy nie są jednolite: 87% popiera ograniczenie świadczeń medycznych, ale 58% sprzeciwia się odebraniu zakwaterowania matkom z dziećmi

Najmocniejsza pojedyncza liczba rozdziału: spadek poparcia z 94% do 42% w cztery lata. W lipcu 2026 r. po raz pierwszy w historii pomiarów CBOS przeciwnicy przyjmowania uchodźców przeważyli nad zwolennikami.

Niuans z tego samego badania: postawy nie są jednolicie twarde. Większość popiera ograniczenie świadczeń, ale większość sprzeciwia się odbieraniu dachu nad głową matkom z dziećmi. Polska nadal gości ok. 950 tys. osób pod ochroną czasową — drugie miejsce w UE po Niemczech (rozdział 16).

ŹRÓDŁA

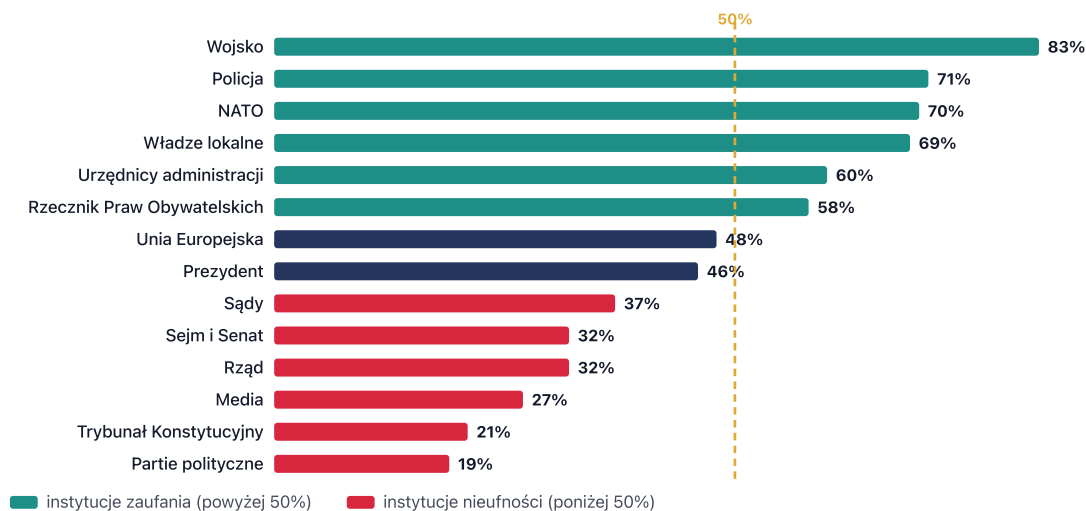
1. CBOS, Komunikat z badań nr 74/2026 „Polacy o ograniczeniu pomocy dla uchodźców z Ukrainy” (badanie 2–12 lipca 2026, N=938) <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_074_26.PDF> (2026-07)

Dla pomiaru z początku 2022 r. CBOS podaje tylko odsetek zwolenników (94%).

RYS. 14.4

Komu ufają Polacy: wojsku 83%, partiom 19%

Odsetek deklarujących zaufanie do instytucji publicznych, %, CBOS, luty 2026



Zmiany 2024→2026: rząd –11 pkt, NATO –11, Sejm i Senat –9, UE –7, media –7; jedyny wzrost — prezydent (+6)

Przeciętny Polak ufa 6,6 z 14 badanych instytucji (2024: 7,2)

Linia podziału przebiega dokładnie przez środek wykresu: instytucje mundurowe i lokalne cieszą się zaufaniem, instytucje polityczne i sądowe — nie. Wojsku ufa czterech na pięciu Polaków, partiom politycznym — co piąty; nieufność wobec partii deklaruje 70%, wobec rządu 61%.

To mierzalna twarz polaryzacji: spór polityczny odbija się na zaufaniu do każdej instytucji, która w nim uczestniczy (rząd, parlament, sądy, Trybunał, media), i omija te, które stoją poza nim. Po wyborach 2023 r. zaufanie do rządu i parlamentu wzrosło, by do 2026 r. wrócić do poziomu sprzed zmiany.

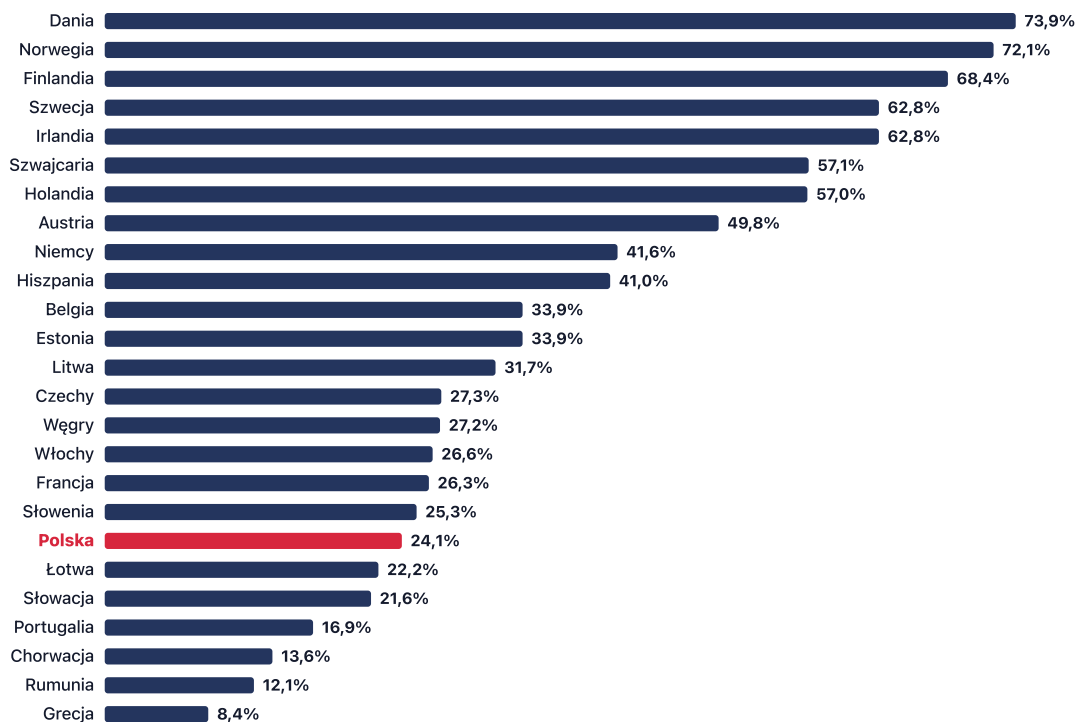
ŹRÓDŁA

1. CBOS, Komunikat z badań nr 30/2026 „Zaufanie społeczne”, tabele 2 i 3 (badanie 5–16 lutego 2026, N=967) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_030_26.PDF> (2026-03)

RYS. 14.5

Płaska linia od 24 lat: tylko 22% Polaków ufa innym ludziom

Odsetek uważających, że większości ludzi można ufać, %, World Values Survey (dane wejściowe Media Literacy Index 2026)



CBOS 2026: „większości ludzi można ufać” — 22%; „trzeba być bardzo ostrożnym” — 75%; maksimum 26% w latach 2008–2010

World Values Survey: Polska 24,1% vs Dania 73,9%, Niemcy 41,6%, Czechy 27,3%, Grecja 8,4%

Płaska linia przez 24 lata jest wymowniejsza niż jakkolwiek skok: w kolejnych pomiarach CBOS od 2002 r. odsetek ufających innym waha się między 17 a 26% i w 2026 r. wynosi 22%. To strukturalny deficyt kapitału społecznego, nieprzypisany żadnej konkretnej władzy. Różnica wobec Danii to 50 punktów procentowych.

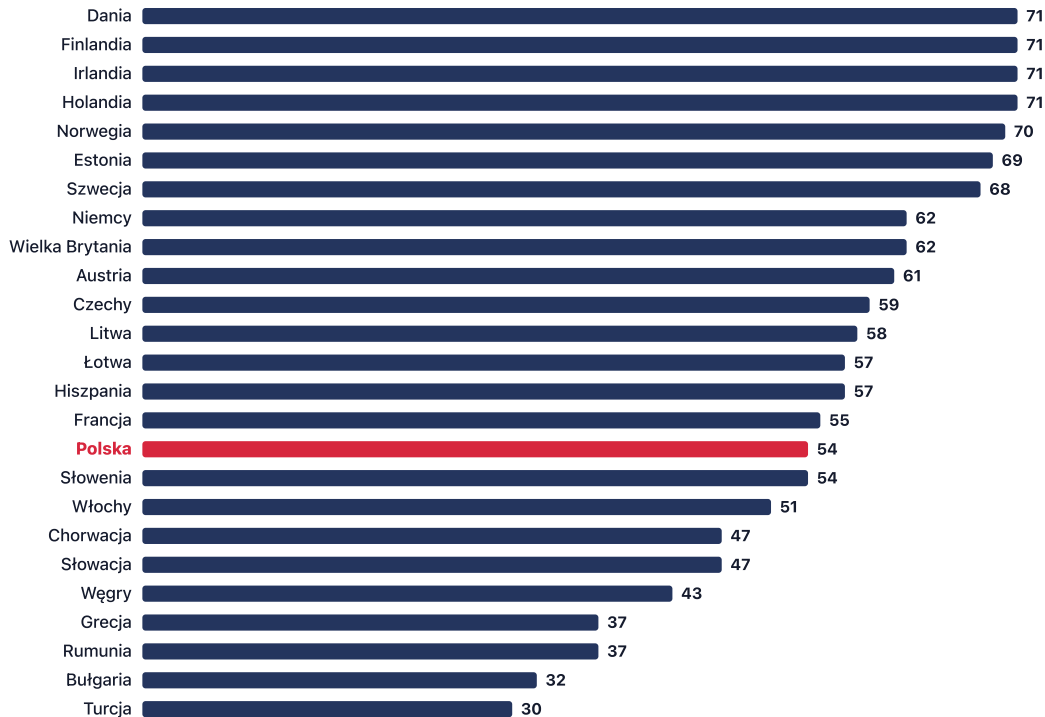
Ten wykres wyjaśnia, dlaczego Polska nie awansuje wyżej w rankingach odporności na dezinformację mimo dobrych wyników edukacyjnych — zaufanie to najsłabszy komponent jej wyniku. Jednocześnie Polska nie jest europejskim wyjątkiem: Czechy, Włochy i Francja ufają niewiele bardziej, a Grecja i Rumunia znacznie mniej.

ŹRÓDŁA

1. Open Society Institute Sofia — Media Literacy Index 2026, aneks danych źródłowych (World Values Survey: trust in people) <<https://osis.bg/wp-content/uploads/2026/01/Media-Literacy-Index-2026.pdf>> (2026-01)
2. CBOS, Komunikat z badań nr 30/2026 „Zaufanie społeczne” <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_030_26.PDF> (2026-03)

Odporność na dezinformację: środek europejskiej stawki

Media Literacy Index 2026 (Open Society Institute Sofia), punkty 0–100, wybrane kraje Europy



Media Literacy Index 2026: Polska 20. miejsce na 41 krajów, 54 pkt na 100 — awans o dwa miejsca od 2023 r.

Reuters Digital News Report 2026: zaufanie do wiadomości 39% (–8 pkt r/r), unikanie wiadomości 46%, płaci za newsy 11%

77% Polaków często lub czasami czerpie informacje o bieżących wydarzeniach z mediów społecznościowych; mediom ufa 27%

Polska jest w środku europejskiej stawki odporności na dezinformację: wyraźnie powyżej Węgier, Rumunii czy Bułgarii, ale 17 punktów za czołówką skandynawską. Składowe wyjaśniają strukturę: wyniki PISA ciągną indeks w górę (63–64 pkt), zaufanie międzyludzkie (42) — w dół.

Kanał ekspozycji widać wprost: trzy czwarte Polaków dowiadyuje się o bieżących wydarzeniach z platform społecznościowych, zaufanie do wiadomości spadło w rok o 8 punktów — jeden z największych spadków wśród badanych rynków, który Reuters Institute wiąże z polaryzacją podczas wyborów prezydenckich 2025 r. — a za wiadomości płaci co dziewiąty.

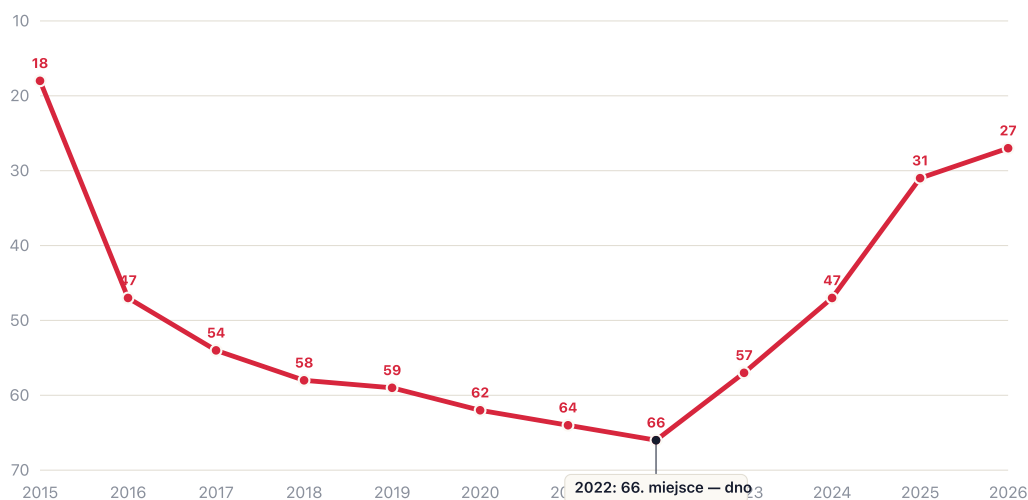
ŹRÓDŁA

1. Open Society Institute Sofia — Media Literacy Index 2026 <<https://osis.bg/wp-content/uploads/2026/01/Media-Literacy-Index-2026.pdf>> (2026-01)
2. Reuters Institute — Digital News Report 2026, profil kraju: Polska <<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2026/poland>> (2026-06)

RYS. 14.7

Najszybsze odbicie w Europie: wolność prasy z 66. na 27. miejsce

Miejsce Polski w World Press Freedom Index (Reportrzy bez Granic), 2015–2026 —
wyżej na wykresie = lepiej



RSF World Press Freedom Index: 18. (2015) → 66. (2022) → 27. (2026) na 180 krajów

Spadek o 48 miejsc w siedem lat, potem odbicie o 39 miejsc w cztery lata

Najbardziej dramatyczna krzywa w całym materiale: spadek o 48 miejsc w siedem lat, a potem najszybsza poprawa w tym rankingu w Europie. W 2026 r. Polska jest 27. na 180 krajów — wyżej niż w jakimkolwiek roku od 2015.

Kontrast z następnym wykresem jest pouczający: wolność prasy odbiła spektakularnie po zmianie rządu w 2023 r.; percepcja korupcji — wcale.

ŹRÓDŁA

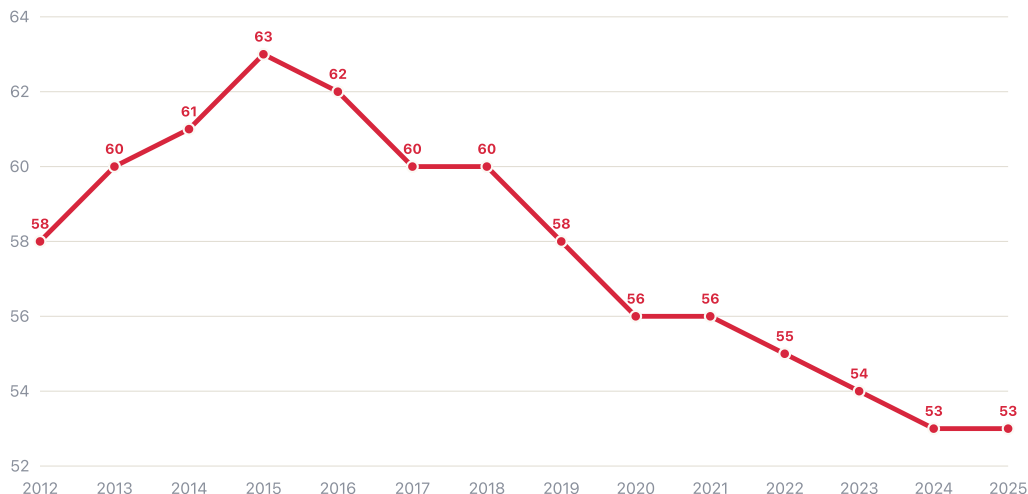
1. Reporters Without Borders (RSF) — World Press Freedom Index, profil kraju: Polska <<https://rsf.org/en/country/poland>> (2026-05)

RSF zmieniło metodologię w 2022 r.: pozycje są porównywalne, wyniki punktowe sprzed i po 2022 r. — nie.

RYS. 14.8

To nie odbiło: percepcja korupcji na najniższym poziomie w serii

Corruption Perceptions Index (Transparency International), punkty 0–100 (wyżej = mniej korupcji), Polska, 2012–2025



Indeks Percepcji Korupcji: 63 pkt (2015) → 53 (2024 i 2025); 52. miejsce na 182 kraje

WJP Rule of Law Index 2025: 0,66, 32. miejsce na 143; Freedom House 2026: 82/100, status „wolny”

Najtrudniejszy wykres dla optymistycznej narracji: w przeciwieństwie do wolności prasy percepcja korupcji nie odbiła po 2023 r., tylko ustabilizowała się na dnie — dziesięć punktów poniżej szczytu z 2015 r. CPI mierzy percepcję ekspertów i biznesu, nie liczbę przestępstw, ale

właśnie ta percepcja buduje wiarygodność państwa.

W indeksie praworządności Polska poprawia się bardzo powoli (+0,4% w rok) i pozostaje w dolnej ćwiartce swojego regionu — wyraźnie za Czechami (0,74) i Litwą (0,77), wyraźnie przed Węgrami (0,50).

ŹRÓDŁA

1. Transparency International — Corruption Perceptions Index, profil kraju: Polska (2012–2025) <<https://www.transparency.org/en/countries/poland>> (2026-02)
2. World Justice Project — Rule of Law Index 2025 <<https://worldjusticeproject.org/rule-of-law-index/downloads/WJPIIndex2025.pdf>> (2025-10)

Portret własny: z czego Polacy są dumni, a czego się wstydzą

Najczęstsze odpowiedzi na pytania otwarte: „Z czego Polacy mogą być dumni?” i „Czego mogą się wstydzić?”, % wskazań, CBOS, maj 2026



Pytanie otwarte, bez podpowiedzi (CBOS, maj 2026, N=1041)

Duma: historia (24%), zdolność jednoczenia się w kryzysie (11%), obecna pozycja kraju (10%); wstyd: politycy (12%), kłótniowość i polaryzacja (11%), klasa polityczna ogółem (11%)

Idealne domknięcie rozdziału i klamra całego tytułu: zapytani bez podpowiedzi, Polacy sami wskazują kłótniowość i polaryzację jako drugi największy powód do wstydu — a zdolność do jednoczenia się w kryzysie jako drugi powód do dumy. Trzy z pięciu najczęstszych powodów do wstydu dotyczą wprost polityków.

Polaryzacja ma też swoje liczby z urn: rekordową frekwencję 74,4% w wyborach 2023 r. i 71,6% w drugiej turze wyborów prezydenckich 2025 r., w której kraj podzielił się niemal dokładnie na pół — 50,89% do 49,11%, 1,78 punktu przy blisko 21 milionach głosów. Wysoka mobilizacja jest tu jednocześnie siłą demokracji i miarą podziału.

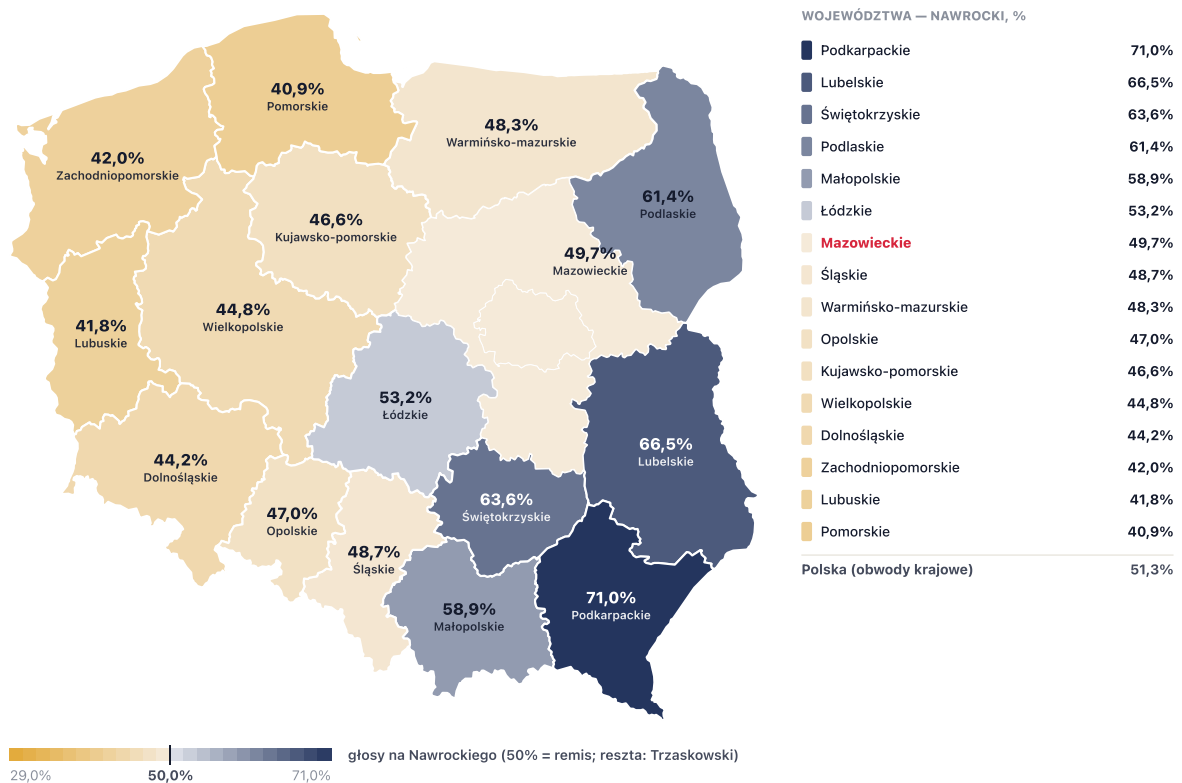
ŹRÓDŁA

1. CBOS, Komunikat z badań nr 63/2026 „Z czego Polacy mogą być dumni, a czego mogą się wstydzić?” (badanie 7–17 maja 2026, N=1041) <<https://www.cbos.pl/PL/publikacje/clear.php>> (2026-06)

Liczby z oficjalnej zajawki CBOS w katalogu publikacji — do potwierdzenia w pełnym komunikacie przed drukiem.

Mapa podziału: II tura wyborów prezydenckich 2025 — wschód i zachód, z wyjątkami

Udział głosów na Karola Nawrockiego w II turze wyborów prezydenckich 1 czerwca 2025, % głosów ważnych, według województw



II tura, 1 czerwca 2025 (głosy ważne, obwody krajowe): Karol Nawrocki 51,32%, Rafał Trzaskowski 48,68%; wynik oficjalny z zagranicą 50,89% / 49,11%

Nawrocki od 71,0% na Podkarpaciu, 66,5% na Lubelszczyźnie i 63,6% w Świętokrzyskiem do 40,9% na Pomorzu, 41,8% w Lubuskim i 42,0% w Zachodniopomorskiem; Mazowsze 49,7% — rozstrzygnięte różnicą 0,56 pkt

Frekwencja 71,63% — najwyższa w historii III RP; od 77,5% (mazowieckie) do 62,6% (opolskie)

Najczęściej pokazywana mapa Polski ostatnich dwudziestu lat: wschód i południowy wschód głosują na prawicę, zachód i północ na centrum i lewicę, a granica przebiega zaskakująco blisko granic zaborów sprzed stu lat. Wynik 2025 r. potwierdza wzór, ale z wyjątkami, które warto zobaczyć: Łódzkie przerywa zachodni pas, Warmia i Mazury oraz Opolszczyzna — mimo położenia na ziemiach zachodnich i północnych — dzielą się niemal po równo, a Mazowsze jako

całość rozstrzygnęło się różnicą pół punktu: Warszawa i obwarzanek głosują inaczej niż reszta województwa.

Ten rozdział pokazuje tę mapę nie jako komentarz do wyniku, lecz jako miarę polaryzacji: różnica 30 punktów między skrajnymi województwami przy rekordowej frekwencji 72% oznacza kraj głęboko, ale równo podzielony — i mobilizujący się po obu stronach.

ŹRÓDŁA

1. Państwowa Komisja Wyborcza — Wybory Prezydenta RP 2025, wyniki głosowania w II turze według województw (protokoły, plik CSV); udziały obliczone z głosów ważnych oddanych na obu kandydatów <<https://prezydent2025.pkw.gov.pl/prezydent2025/pl/wyniki/2/wojewodztwa>> (2025-06)
2. Państwowa Komisja Wyborcza — frekwencja w II turze według województw <<https://prezydent2025.pkw.gov.pl/prezydent2025/pl/frekwencja/2/wojewodztwa>> (2025-06)

Mapa pokazuje obwody krajowe; suma 16 województw (51,32% / 48,68%) różni się od wyniku oficjalnego (50,89% / 49,11%) o głosy z zagranicy i ze statków, nieprzypisane do województw. Obliczenie udziałów z protokołów — własne.

Nierówności, mieszkania, demografia

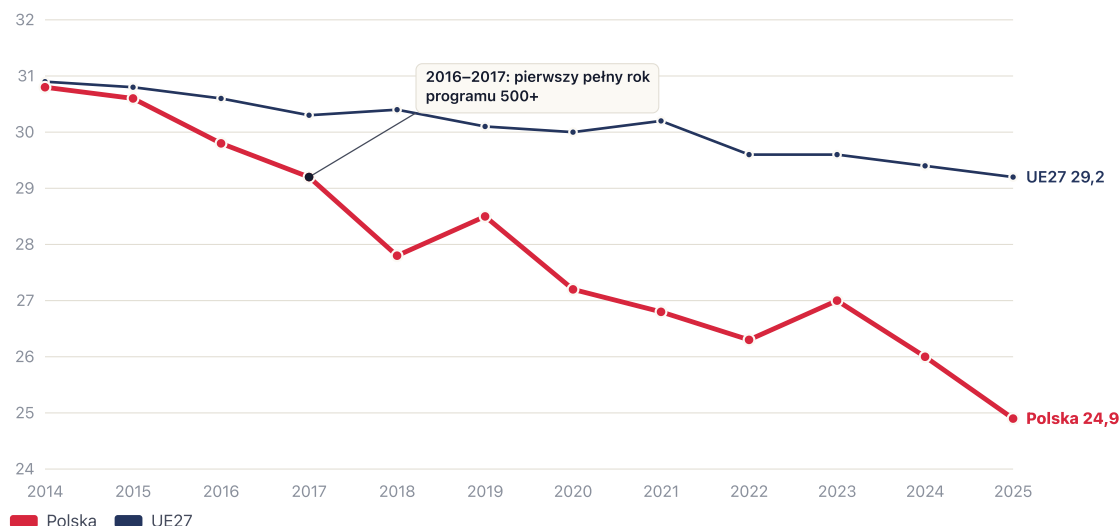
Nierówności dochodowe należą dziś do najniższych w Unii, luka płacowa płci jest czterokrotnie mniejsza niż w Niemczech — ale co trzeci Polak mieszka w przeludnionym mieszkaniu, Warszawa jest trzy razy bogatsza od Lubelszczyzny, a dzietność spadła do rekordowego 1,14.

Ważna korekta do potocznej tezy o „rosnących nierównościach”: mierzone dochodowo nierówności w Polsce należą do najniższych w Unii i spadają nieprzerwanie od 2015 r. Nierówności, które realnie rosną lub trwają, mają inny wymiar — regionalny (Warszawa kontra wschód), mieszkaniowy (przeludnienie dwa razy częstsze niż w UE) i pokoleniowy (emerytury tracą w relacji do płac). Największym wyzwaniem jest demografia: Polska rodzi dziś o 40% mniej dzieci niż w 2017 r., a ubytek naturalny jest najwyższy od wojny — równoważony po cichu przez imigrację, której oficjalna statystyka ludności jeszcze nie widzi.

RYS. 15.1

Jedno z najbardziej egalitarnych społeczeństw Europy: Gini 2014–2025

Współczynnik Giniego ekwiwalentnego dochodu do dyspozycji (0–100), 2014–2025 (EU-SILC; rok badania)



Polska: 30,8 (2014) → 24,9 (2025); UE27: 30,9 → 29,2

S80/S20 (dochód 20% najbogatszych do 20% najuboższych): 4,98 (2010) → 3,63 (2025); UE: 4,62

Piąty najniższy współczynnik Giniego w UE — przed Holandią, Finlandią, Austrią i wszystkimi krajami nordyckimi

Dwie linie, które się rozjeżdżają: Polska spada z 30,8 do 24,9, Unia stoi niemal w miejscu. W dekadę Polska przeszła ze średniej unijnej do piątego najniższego poziomu nierówności dochodowych w UE. Najbogatsze 20% Polaków ma dziś 3,6 raza wyższy dochód niż najuboższe 20% — wobec pięciokrotności w 2010 r.

To najmocniejsza korekta do tezy postawionej w briefie tego dokumentu: nierówności dochodowe nie są ciemną stroną współczesnej Polski. Ciemne strony nierówności mają inne wymiary — pokazują je następne wykresy.

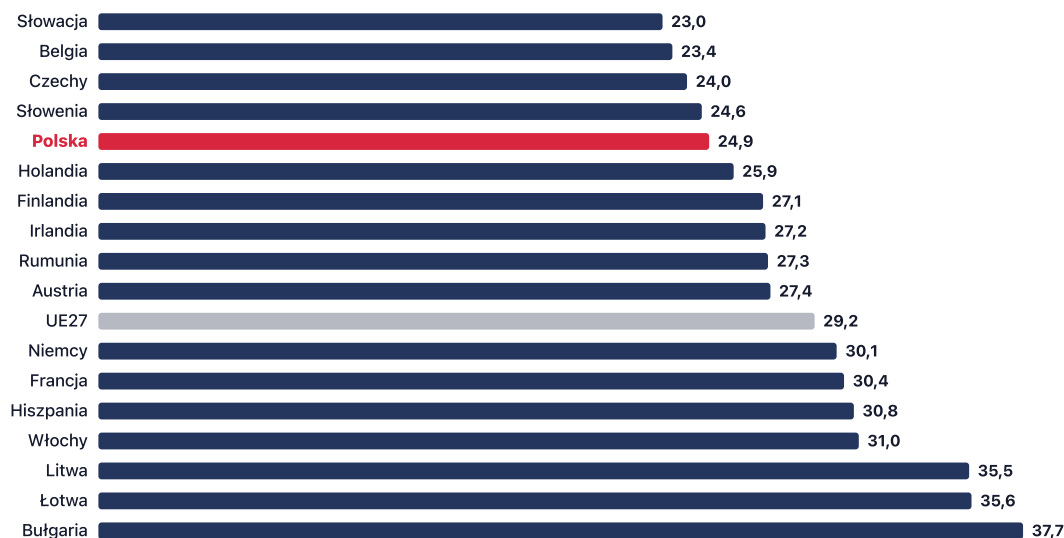
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [ilc_di12](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di12/default/table) — Gini coefficient of equivalised disposable income (EU-SILC) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di12/default/table> (2026-06)
2. Eurostat, [ilc_di11](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di11/default/table) — S80/S20 income quintile share ratio <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di11/default/table> (2026-06)

RYS. 15.2

Nierówności dochodowe w UE, 2025: Polska piąta od dołu

Współczynnik Giniego ekwiwalentnego dochodu do dyspozycji, 2025, wybrane kraje UE (niżej = bardziej równo)



Najniżej: Słowacja 23,0, Belgia 23,4, Czechy 24,0, Słowenia 24,6, Polska 24,9; najwyżej: Bułgaria 37,7, Łotwa 35,6, Litwa 35,5

Ranking z 2025 r. ustawia Polskę w grupie najbardziej egalitarnych społeczeństw kontynentu — między Słowenią a Holandią, wyraźnie przed Niemcami, Francją, Hiszpanią i

Włochami. Uzupełnia to luka płacowa płci (następny wykres) i wskaźnik ubóstwa (rozdział 5): trzy niezależne miary, jeden obraz.

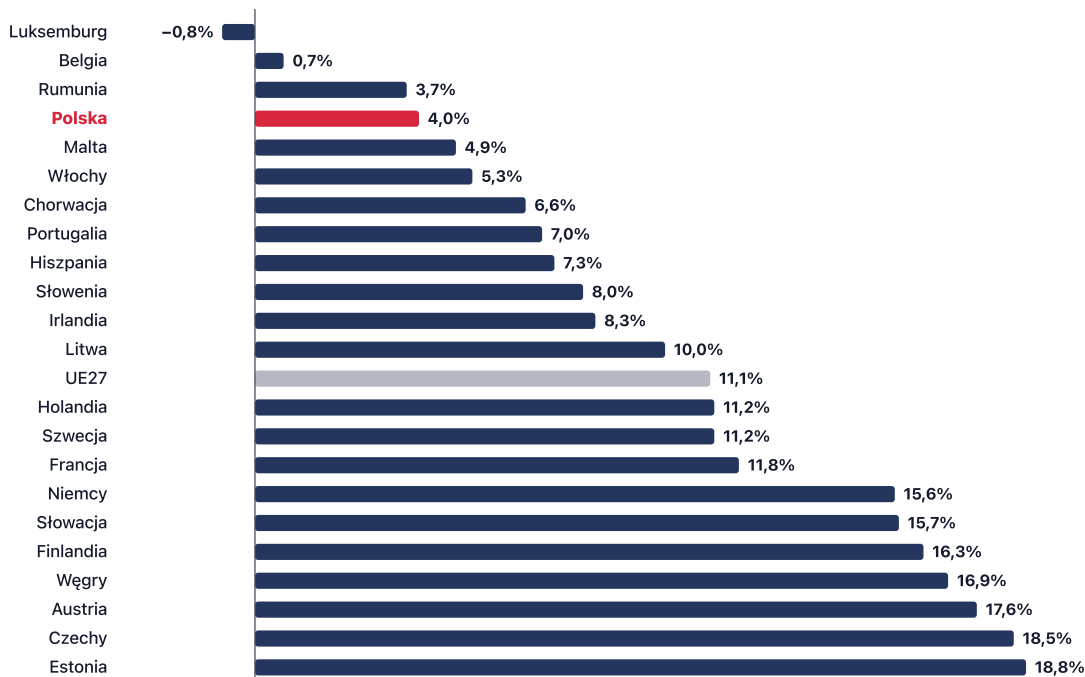
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [ilc_di12](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di12/default/table) — Gini coefficient of equivalised disposable income (EU-SILC), 2025 <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_di12/default/table> (2026-06)

RYS. 15.3

Czwarta najniższa luka płacowa płci w Unii

Nieskorygowana luka płacowa między kobietami a mężczyznami, %, 2024, kraje UE



Polska 4,0% (2024) vs UE 11,1%; Niemcy 15,6%, Czechy 18,5%, Estonia 18,8%

Kobiety w Sejmie: 29,6% (2023, rekord) — wciąż poniżej średniej UE (32,7%); 58% studentów to kobiety

Polska ma czwartą najniższą lukę płacową w UE — blisko trzykrotnie niższą niż średnia unijna i czterokrotnie niższą niż w Niemczech. Częściowo to efekt struktury: wysokiej feminizacji sektora publicznego i wyższego wykształcenia kobiet (luka płci w dyplomach

wyższych — 17,9 pkt proc. na korzyść kobiet — jest jedną z największych w UE).

Reprezentacja polityczna nie nadąża: rekordowe 29,6% kobiet w Sejmie to wciąż mniej niż średnia UE, przy 44% kandydatek na listach — kobiety były systematycznie umieszczane na dalszych miejscach.

ŹRÓDŁA

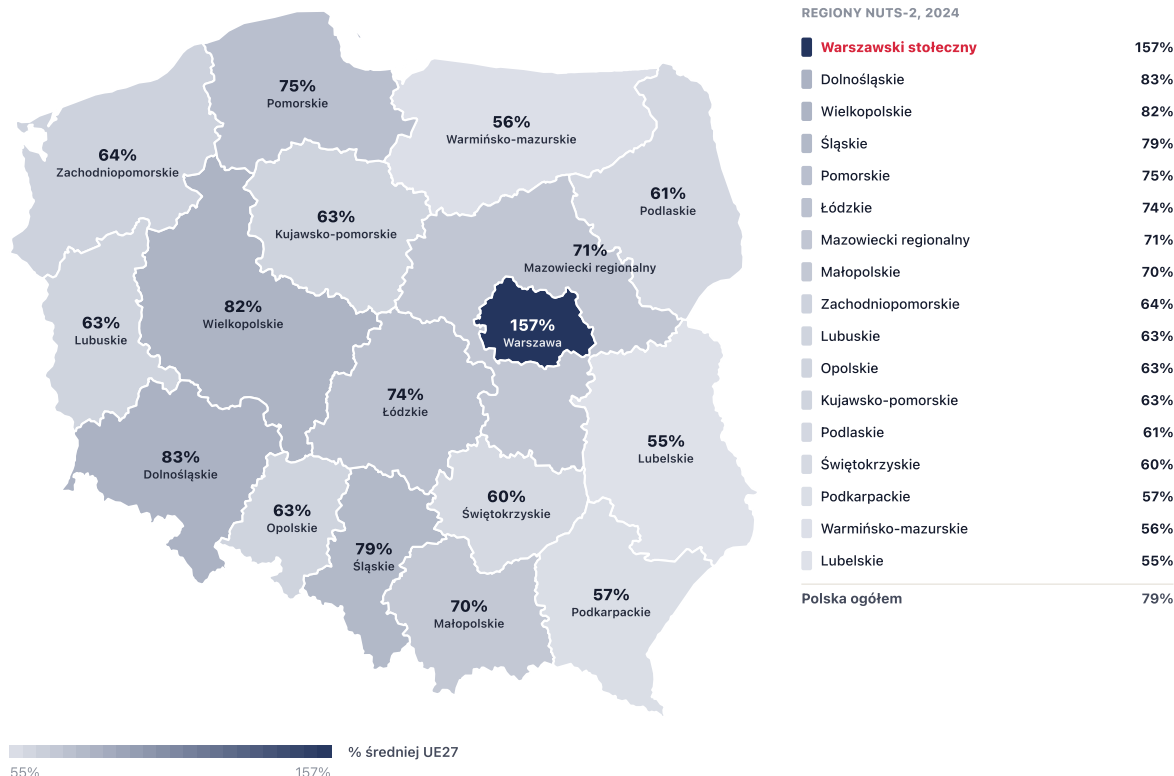
1. Eurostat, [earn_gr_gpgr2](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/earn_gr_gpgr2/default/table) — gender pay gap in unadjusted form (NACE B–S excl. O) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/earn_gr_gpgr2/default/table> (2026-02)
2. Notes from Poland — Record number of female MPs in Poland's parliament after elections (na podstawie wyników PKW, 2023) <<https://notesfrompoland.com/2023/10/19/record-number-of-female-mps-in-polands-parliament-after-elections/>> (2023-10)

Szereg jest zmienny rok do roku (Polska 2015–2024: 4,5–8,5%); warto czytać trend, nie pojedynczy odczyt. Niska luka nieskorygowana częściowo odzwierciedla niższą aktywność zawodową kobiet o niższych zarobkach.

RYS. 15.4

Nie ma Polski B, jest Polska rosnąca z różnych poziomów: PKB regionów

PKB na mieszkańca w PPS jako % średniej UE27, regiony NUTS-2, 2024



Warszawski stołeczny: 157% średniej UE (2024) — bogatszy niż Berlin czy Wiedeń; Lubelskie: 55%

Rozpiętość 2,85-krotna; ale WSZYSTKIE regiony rosły: Lubelskie 49 → 55, Podkarpackie 50 → 57, Wielkopolskie 75 → 82 (2015→2024)

Najostrzejsza nierówność współczesnej Polski nie jest dochodowa, lecz geograficzna. Region warszawski jest statystycznie bogatszy niż Berlin i Wiedeń, podczas gdy sześć regionów wschodnich i północnych nie przekracza 62% średniej unijnej. Rozpiętość między

najbogatszym a najbiedniejszym regionem wynosi niemal trzykrotność.

Ważne zastrzeżenie: wszystkie regiony rosły i żaden nie został w miejscu — Lubelszczyzna i Podkarpacie zyskały po 6–7 punktów od 2015 r. Dystans do Warszawy się nie zmniejsza, ale dystans do Unii — tak, w każdym województwie.

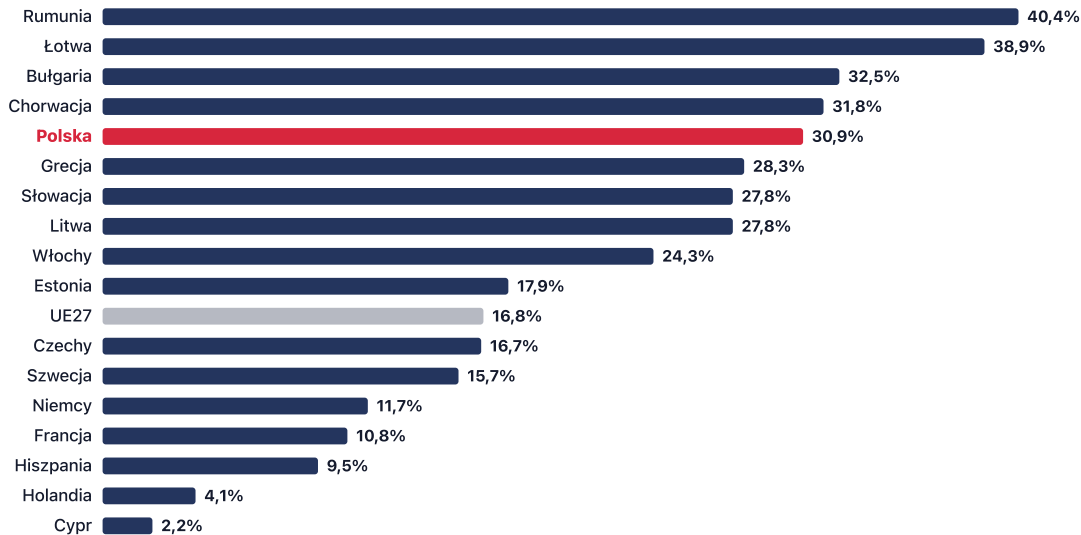
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, tgs00006 — regional GDP per capita in PPS (% of EU27 average), NUTS 2 <<https://ec.europa.eu/eurostat/data-browser/view/tgs00006/default/table>> (2026-02)

RYS. 15.5

Auto tak, metry nie: co trzeci Polak mieszka w przeludnionym mieszkaniu

Wskaźnik przeludnienia mieszkań, % populacji, 2025, wybrane kraje UE



Przeludnienie: Polska 30,9% (2025) vs UE 16,8%; 43,4% w 2015 r. — spadek o 12,5 pkt proc. w dekadę

Zasoby: 425,9 mieszkania na 1000 mieszkańców (2024), 32,2 m² na osobę; samochody: 639 na 1000 (UE: 584)

Najwyrazistsza ciemna strona poziomu życia po demografii: prawie co trzeci Polak mieszka w warunkach przeludnienia, blisko dwa razy częściej niż przeciętny mieszkaniec UE — choć wskaźnik spada szybko (o 12,5 pkt proc. w dekadę). Polacy zarabiają coraz lepiej, ale wciąż mieszkają ciasno.

Kontrast z motoryzacją jest wymowny: Polska ma dziś więcej samochodów na mieszkańca niż Niemcy (639 vs 593) — po części z powodu importu używanych aut i słabego transportu publicznego poza dużymi miastami. Auto tak, metry kwadratowe nie.

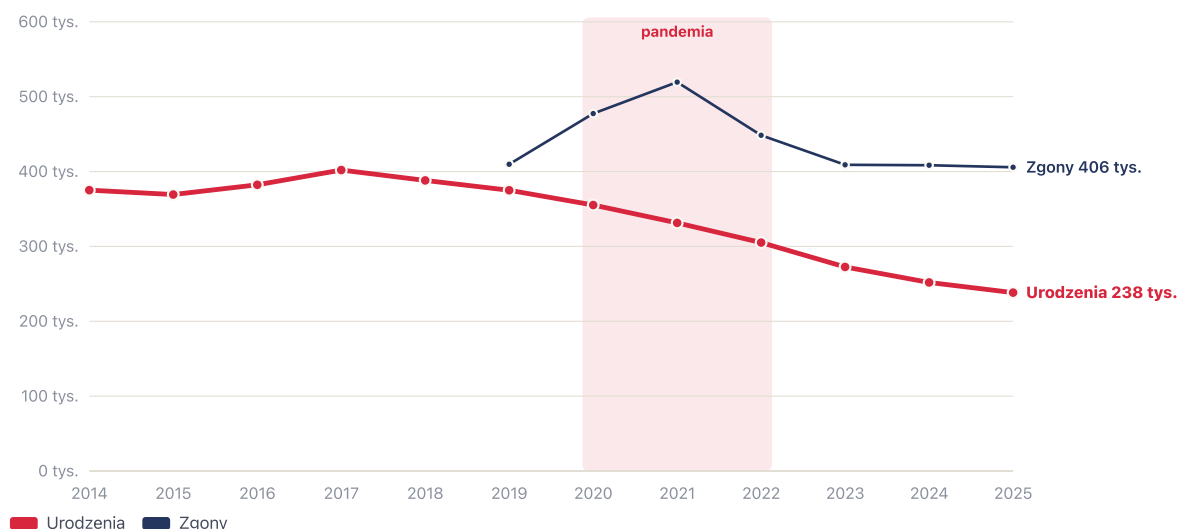
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [ilc_lvho05a — overcrowding rate by age, sex and poverty status \(EU-SILC\)](https://ec.europa.eu/eurostat/data-browser/view/ilc_lvho05a/default/table) <https://ec.europa.eu/eurostat/data-browser/view/ilc_lvho05a/default/table> (2026-06)
2. GUS — [Gospodarka mieszkaniowa w 2024 r.](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5492/14/8/1/gospodarka_mieszkaniowa_w_2024_r.pdf) <https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5492/14/8/1/gospodarka_mieszkaniowa_w_2024_r.pdf> (2025)
3. Eurostat, [road_eqs_carhab — passenger cars per 1 000 inhabitants](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/road_eqs_carhab/default/table?lang=en) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/road_eqs_carhab/default/table?lang=en> (2026-08)

RYS. 15.6

Nożyce demografii: urodzenia spadły o 40% od 2017 r.

Urodzenia żywe i zgony w Polsce, tys., 2014–2025



Urodzenia: 401 982 (2017) → 238 264 (2025); zgony 2025: 406 747; ubytek naturalny ok. 167 tys. — największy od wojny poza latami pandemii

Ludność: 37,3 mln (GUS, 31.12.2025); mediana wieku 43,4 roku (+4,2 roku w 11 lat)

Symulacja GUS do 2060 r.: 30,9 mln (prognoza główna) lub 28,4 mln przy dzietności 1,10

Największe wyzwanie tego portretu. Polska rodzi dziś o 40% mniej dzieci niż w 2017 r., a ubytek naturalny — 45 osób na 10 tys. mieszkańców — jest najwyższy od II wojny światowej poza latami pandemii. Nożyce rozwierają się od 2018 r. i nic nie wskazuje, by miały się zamknąć.

Symulacja GUS pokazuje cenę: przy dzietności z 2024 r. kraj liczyłby w 2060 r. 28,4 mln mieszkańców, o jedną czwartą mniej niż dziś, a co trzeci miałby ponad 65 lat. To opracowanie eksperymentalne, nie prognoza — ale kierunek jest jednoznaczny.

ŹRÓDŁA

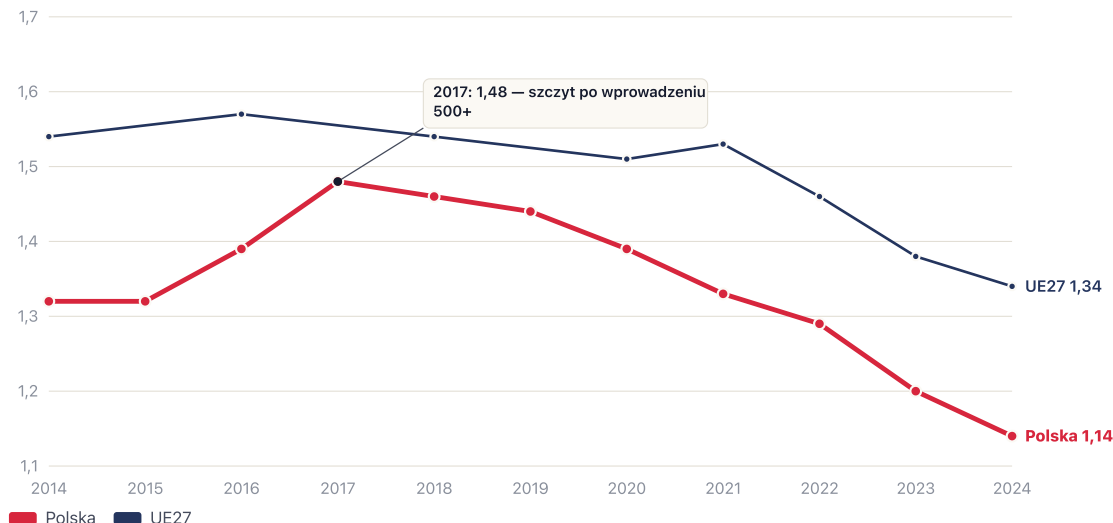
1. GUS — Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. (stan w dniu 31 grudnia) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stand-i-struktura-oraz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-w-2025-r-stand-w-dniu-31-grudnia,6,40.html>> (2026-04)
2. GUS — Symulacja liczby ludności do 2060 r. (opracowanie eksperymentalne) <<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/prognoza-ludnosci/symulacja-liczby-ludnosci-do-2060-r-opracowanie-eksperymentalne,17,1.html>> (2025-11)

GUS podaje 37 333 tys. mieszkańców (definicja krajowa); Eurostat — 36 333 tys. na 1.01.2026 (ludność rezydująca, bez osób przebywających za granicą ponad 12 miesięcy).

RYS. 15.7

Transfery obniżyły ubóstwo dzieci, ale nie zwiększyły liczby urodzeń: dzietność 1,14

Współczynnik dzietności ogólnej (dzieci na kobietę), Polska vs UE27, 2014–2024



TFR: 1,48 (2017, rok po starcie 500+) → 1,14 (2024); UE: 1,34; prosta zastępowalność pokoleń: 2,10

Spadek o 23% w siedem lat — mimo największych w historii transferów na dzieci

Najmocniejszy dowód, że pieniądze nie kupują urodzeń: program 500+ (od 2024 r. 800+) skokowo obniżył ubóstwo dzieci (rozdział 5), ale po krótkim odbiciu w 2017 r. dzietność spadła do najniższego poziomu w historii pomiarów. Polska

jest dziś 0,2 poniżej średniej unijnej, która sama spada.

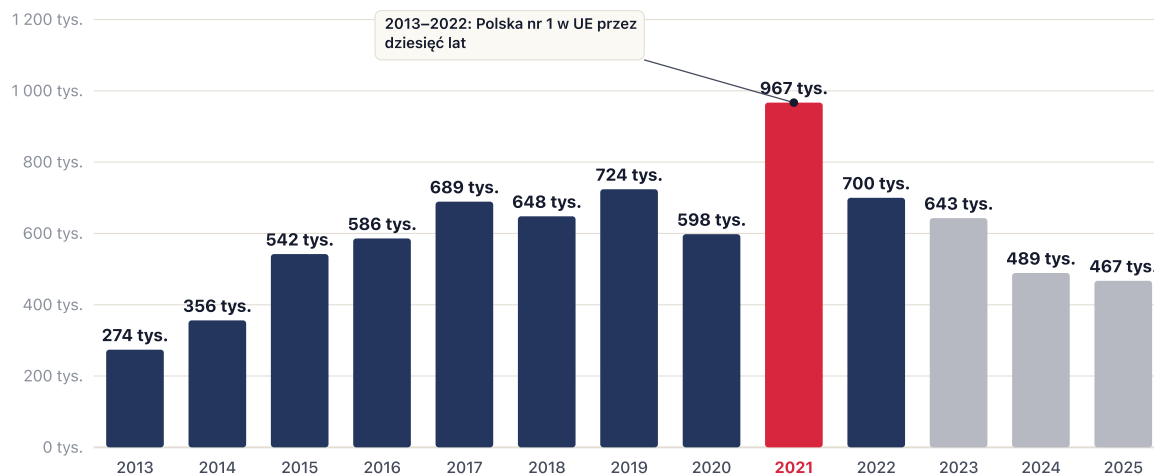
Spadek dzietności jest ogólnoeuropejski, ale w Polsce szybszy — to jedyny wskaźnik w tym portrecie, w którym Polska w ostatnich latach traciła dystans do UE, zamiast go nadrabiać.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat, demo_find — fertility indicators (total fertility rate) <[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_find/default/table](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_find/default/table?_lang=en)> (2026-08)

Kraj emigracji stał się krajem imigracji: pierwsze zezwolenia na pobyt

Pierwsze zezwolenia na pobyt wydane cudzoziemcom w Polsce, tys., 2013–2025



Polska była nr 1 w całej UE nieprzerwanie w latach 2013–2022; szczyt: 967 345 zezwoleń w 2021 r.; 2025: 467 314 (3. miejsce, po Hiszpanii i Niemczech)

950 775 osób z Ukrainy pod ochroną czasową (lipiec 2026, 2. w UE po Niemczech); 1,34 mln cudzoziemców ubezpieczonych w ZUS (czerwiec 2026), w tym 901 tys. Ukraińców

Najlepiej udokumentowany dowód odwrócenia kierunku migracji: kraj, który po 2004 r. był symbolem emigracji, przez dekadę wydawał więcej pierwszych zezwoleń na pobyt niż Niemcy, Francja czy Hiszpania. Spadek po 2021 r. to efekt ochrony czasowej dla Ukraińców (inna procedura), nie spadku imigracji.

Cudzoziemcy stanowią dziś ok. 8% ubezpieczonych w ZUS i ok. 6% pracujących — i to oni w dużej mierze wypełniają lukę, którą otwierają nożyce z poprzedniego wykresu. Oficjalna statystyka ludności tego jeszcze nie widzi.

ŹRÓDŁA

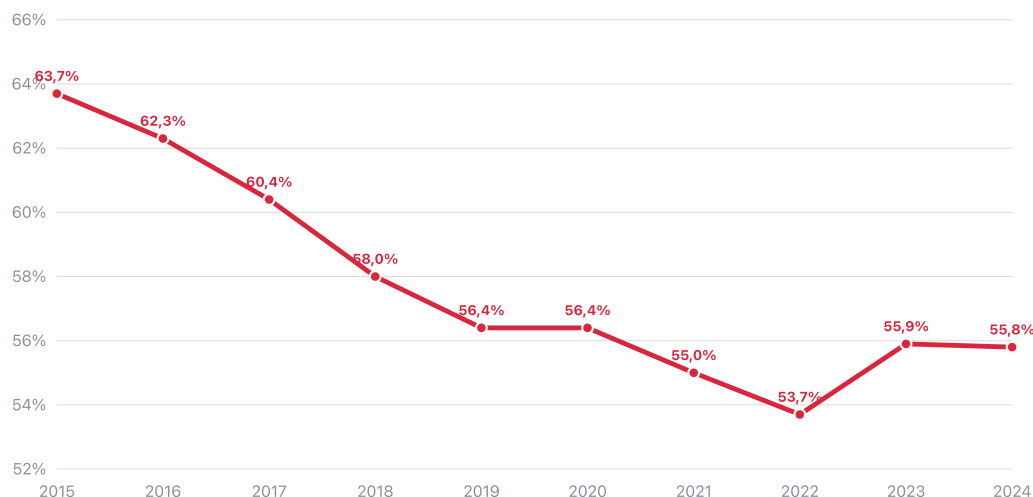
1. Eurostat, migr_resfirst — first permits by reason, length of validity and citizenship <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_resfirst/default/table> (2026-08)
2. Eurostat, migr_asytpsm — beneficiaries of temporary protection at the end of the month <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_asytpsm/default/table> (2026-08)
3. ZUS (za Bankier.pl) — Cudzoziemców w ZUS jest już 1,34 mln <<https://www.bankier.pl/wiadomosc/Cudzoziemcow-w-ZUS-jest-juz-1-34-mln-Nowy-kraj-wiceliderem-wzrostu-9180418.html>> (2026-07)

Osoby pod ochroną czasową w większości nie są liczone w oficjalnej liczbie ludności; Eurostat podaje dla Polski zaledwie 1,2% nie-obywateli w populacji — statystyka ludności nie nadąża za rzeczywistością.

RYS. 15.9

Więcej złotych, mniejszy udział w torcie: emerytury względem płac

Przeciętna emerytura z ZUS jako % przeciętnego wynagrodzenia, 2015–2024



Przeciętna emerytura ZUS: 3 862,61 zł (2024, +14,0% r/r), ale tylko 55,8% przeciętnego wynagrodzenia — wobec 63,7% w 2015 r.

Emerytów poniżej 50% mediany dochodów: 4,1% (2015) → 6,8% (2024); świadczenia pobiera 9,38 mln osób — 25% ludności

Konkretna, pokoleniowa ciemna strona boomu płacowego: emerytury rosną nominalnie szybko (+14% w 2024 r.), ale ich relacja do płac spadła o niemal 8 punktów od 2015 r. Pracujący bogacą się szybciej niż emeryci, a odsetek bardzo niskich świadczeń rośnie.

Z demografią (poprzednie wykresy) tworzy to najważniejsze długofalowe napięcie tego portretu: coraz mniej pracujących, coraz więcej świadczeniobiorców, i relacja świadczeń do płac, która już dziś się obniża.

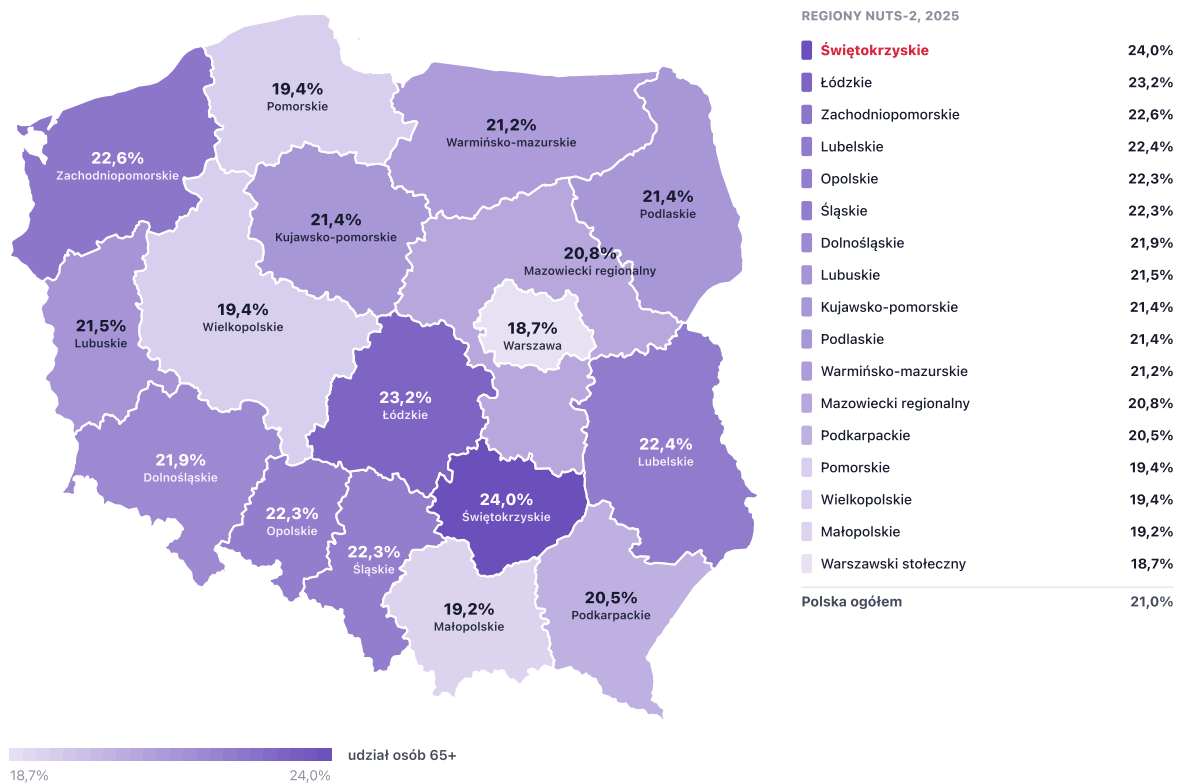
ŹRÓDŁA

1. GUS — Emerytury i renty w 2024 r. <https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/32/16/1/02_emorytury_i_renty_w_2024_21.11.2025.pdf> (2025-11)

RYS. 15.10

Starość ma adres: 24% seniorów w Świętokrzyskiem, 19% w regionie warszawskim

Udział osób w wieku 65 lat i więcej w ludności, %, stan na 1 stycznia 2025, regiony NUTS-2



Udział osób 65+ w ludności, 1.01.2025:
Polska 21,0%; świętokrzyskie 24,0%,
łódzkie 23,2%, zachodniopomorskie
22,6%, lubelskie 22,4%; warszawski
stołeczny 18,7%, małopolskie 19,2%,
pomorskie i wielkopolskie 19,4%

**Mediana wieku układa się tak samo: od
41,5 roku (warszawski stołeczny) do 45,8
(świętokrzyskie) — rozpiętość 4,3 roku**

**Najstarsze regiony są zarazem tymi, które najszybciej tracą ludność (rozdział 3, mapa
Polski rosnącej i kurczącej się) — starzenie napędza tam zarówno niska dzietność, jak i
odpływ młodych**

Polska starzeje się cała (rozdział 3), ale nie wszędzie jednakowo. Najstarsze są Kielecczyna, Łódzkie, Pomorze Zachodnie, Lubelszczyzna i Opolszczyzna — regiony, z których młodzi od dekad wyjeżdżają do metropolii; najmłodsze — Warszawa z obwarzankiem, Małopolska, Pomorze i Wielkopolska, czyli cele tych wyjazdów. Różnica 5 punktów w udziale seniorów

między skrajnymi regionami to dystans, jaki cała Polska przeszła w ostatnie dziesięć lat.

Dla polityki publicznej to mapa popytu na opiekę i geriatricę — i podaży rąk do pracy. Regiony starsze są zarazem uboższe i mniej zaludnione, co czyni ich problem podwójnym: mniej płatników, więcej świadczeniobiorców.

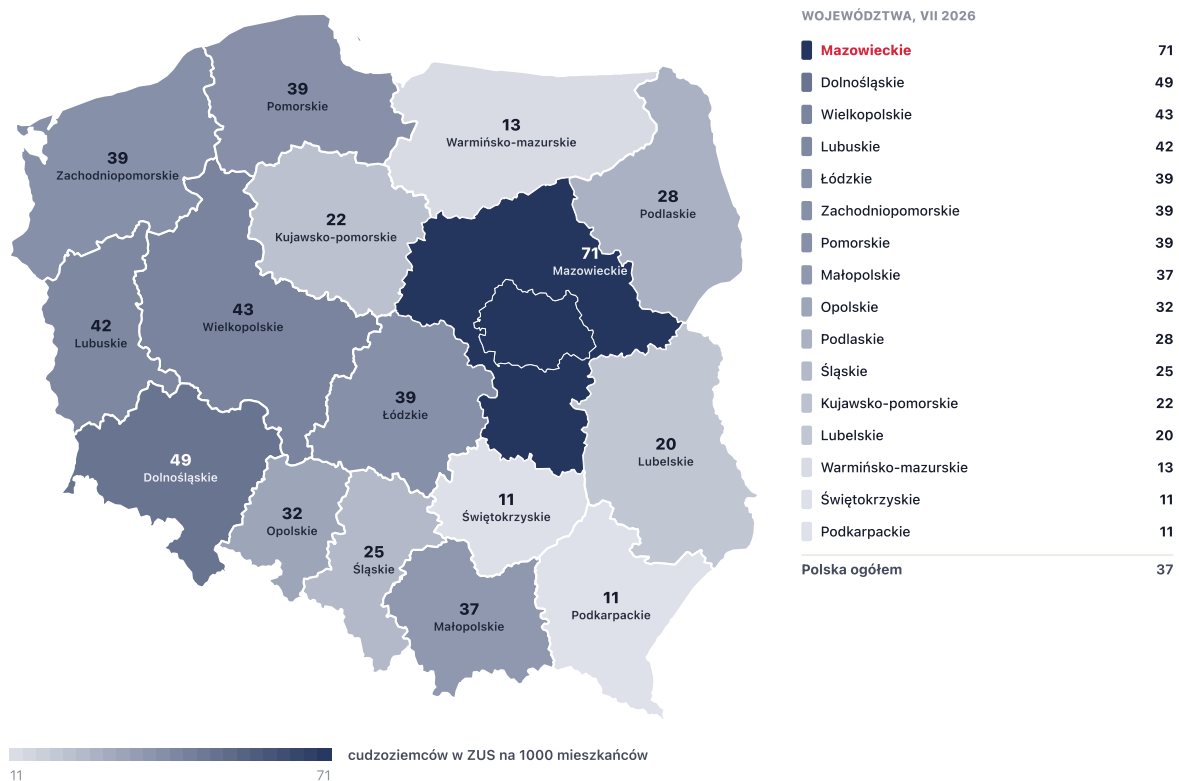
ŹRÓDŁA

1. Eurostat, [demo_r_pjanind2](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_r_pjanind2/default/table) — Population structure indicators by NUTS 2 region (PC_Y65_MAX, MEDAGEPOP; dane pierwotne GUS, stan na 1.01.2025) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_r_pjanind2/default/table> (2026-08)

Eurostat podaje wskaźniki z dokładnością do 0,1; miesięczna seria BDL GUS zaokrągla medianę wieku do pełnych lat i nie nadaje się do mapy. Stan na 1 stycznia 2025 (GUS na 31.12.2025 dla kraju: 21,1%).

Gdzie pracują cudzoziemcy: 71 na 1000 mieszkańców na Mazowszu, 11 na Podkarpaciu i w Świętokrzyskiem

Cudzoziemcy zgłoszeni do ubezpieczeń społecznych w ZUS na 1000 mieszkańców według województwa siedziby płatnika, stan na 31 lipca 2026



Cudzoziemcy zgłoszeni do ubezpieczeń emerytalnego i rentowych w ZUS, 31.07.2026: 1 351 169 osób w kraju (37 na 1000 mieszkańców); mazowieckie 390 205, wielkopolskie 149 005, dolnośląskie 137 246, małopolskie 121 704; świętokrzyskie 12 676, warmińsko-mazurskie 16 717, podkarpackie 21 465

Na 1000 mieszkańców: mazowieckie 71, dolnośląskie 49, wielkopolskie 43, lubuskie 42, łódzkie, zachodniopomorskie i pomorskie 39; podkarpackie i świętokrzyskie 11, warmińsko-mazurskie 13

Rozpiętość liczb bezwzględnych jest ponad trzydziestokrotna — najostrzejsza ze wszystkich zmiennych regionalnych w tym dokumencie; samo Mazowsze skupia 29% ubezpieczonych cudzoziemców

Imigracja zarobkowa, która w dekadę zmieniła Polskę z kraju emigracji w kraj imigracji (poprzedni wykres), rozłożyła się skrajnie nierówno: Mazowsze, Dolny Śląsk, Wielkopolska i Lubuskie — regiony metropolii, logistyki i przemysłu przy zachodniej granicy — zatrudniają cudzoziemców cztery do siedmiu razy częściej w

przeliczeniu na mieszkańca niż Podkarpacie, Kieleccyzna czy Warmia i Mazury. Mapa pokrywa się z mapą bezrobocia (rozdział 5) w odbiciu lustrzanym: tam, gdzie brakuje rąk do pracy, przyjechali pracownicy z Ukrainy, Białorusi i coraz częściej z Azji.

Liczby trzeba czytać z dwoma zastrzeżeniami
podanymi pod mapą: województwo to siedziba
firmy, nie miejsce pracy, a suma regionów

przekracza liczbę krajową — dlatego to mapa
natężenia, nie dokładny spis.

ŹRÓDŁA

1. ZUS, Portal Statystyczny — Obywatele cudzoziemscy zgłoszeni do ubezpieczeń społecznych według województw, stan na 31.07.2026 (Centralny Rejestr Ubezpieczonych) <<https://psz.zus.pl/kategorie/ubezpieczeni/ubezpieczenia-emerytalne-i-rentowe>> (2026-08)
2. Eurostat, demo_r_pjanaggr3 — ludność według regionów NUTS, stan na 1.01.2025 (mianownik wskaźnika na 1000 mieszkańców) <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_r_pjanaggr3/default/table> (2026-08)

Przeliczenie na 1000 mieszkańców jest obliczeniem własnym. ZUS przypisuje ubezpieczonego do województwa siedziby płatnika (nie miejsca pracy ani zamieszkania), co zawyża Mazowsze; osoba zgłoszona przez płatników z kilku województw liczy się w każdym z nich, więc suma wojewódzka (1 375 277) przewyższa liczbę krajową.

Polska w Europie i świecie

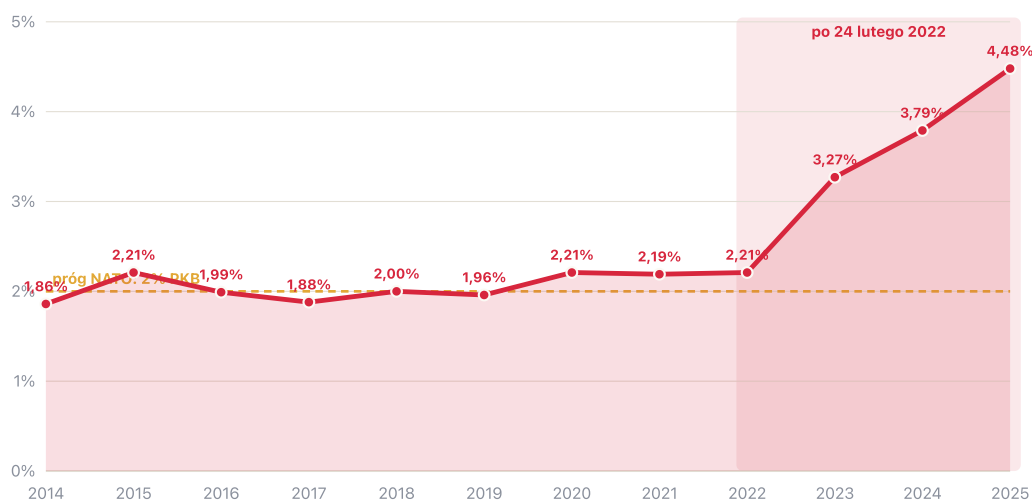
Dwadzieścia lat w Unii to saldo 162 mld euro i autostrady, których przez pół wieku nie było. Dziś Polska wydaje na obronę najwięcej w NATO w relacji do PKB, gości drugą co do wielkości grupę uchodźców z Ukrainy i po raz pierwszy w historii produkuje mniej niż połowę prądu z węgla.

Członkostwo w UE jest najlepiej udokumentowanym skokiem cywilizacyjnym w powojennej historii Polski — widać je w dochodach (rozdział 5), ale też w twardej infrastrukturze: sieć autostrad i dróg ekspresowych urosła z 434 km w 2000 r. do 5 593 km w 2026 r. Drugim filarem pozycji Polski jest bezpieczeństwo: w trzy lata kraj stał się największym relatywnie płatnikiem obronnym Sojuszu. Trzecim — transformacja energetyczna, która przyspieszyła, choć startowała z najwyższego w UE uzależnienia od węgla.

RYS. 16.1

Z marudera na lidera NATO: wydatki obronne jako % PKB

Wydatki obronne Polski, % PKB, według metodologii NATO, 2014–2025



1,86% PKB (2014) → 4,48% (2025, metodologia NATO) — najwyższy wskaźnik w Sojuszu; Litwa 4,0%, Łotwa 3,7%, Estonia 3,4%

Ok. 44,3 mld USD (2025) — 6. budżet obronny w NATO; 54,4% na sprzęt (2. miejsce po Grecji); 948 USD na mieszkańca

Rząd podaje 4,7% PKB za 2025 r. (inny zakres, m.in. Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych); projekt budżetu 2026: ok. 4,8%

Z marudera Sojuszu na pierwsze miejsce w trzy lata. Do 2022 r. Polska balansowała wokół dwuprocentowego progu; po pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę wydatki więcej niż się podwoiły. Ponad połowa budżetu idzie na sprzęt — to wskaźnik realnej modernizacji, nie samego utrzymania wojska.

Uwaga metodologiczna: NATO podaje 4,48% za 2025 r., rząd polski 4,7% — obie liczby są prawdziwe, różni je zakres (ujęcie Funduszu Wsparcia Sił Zbrojnych i moment księgowania). W rankingu pokoju (rozdział 13) ta militaryzacja jest jedyną składową, która Polsce punkty odbiera.

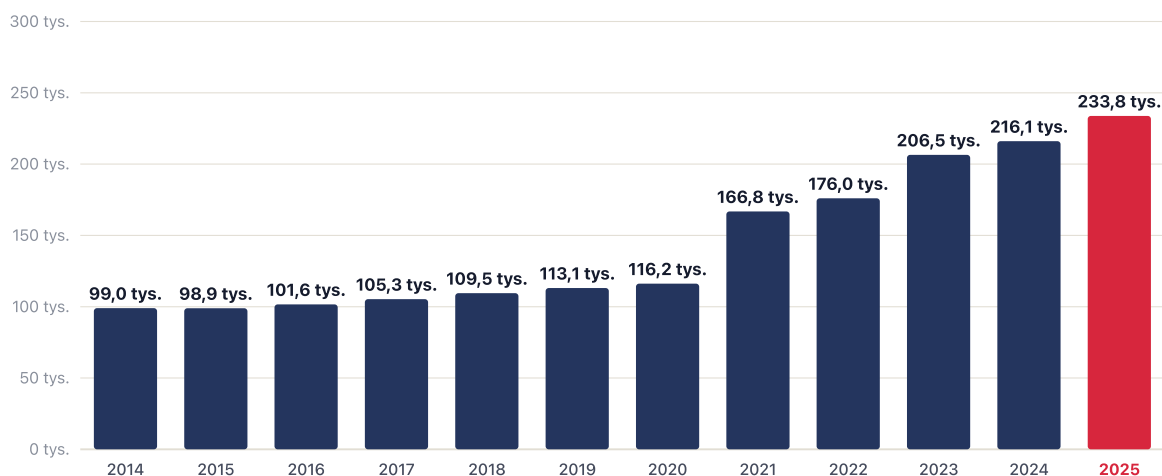
ŹRÓDŁA

1. NATO — Defence Expenditure of NATO Countries (2014–2025), tabele 1, 3, 6, 8a <<https://www.nato.int/content/dam/nato/webready/documents/finance/def-exp-2025-en.pdf>> (2025-08)

RYS. 16.2

Armia, która się podwoiła: liczebność Sił Zbrojnych RP

Liczebność sił zbrojnych Polski, tys. żołnierzy, dane NATO, 2014–2025



99,0 tys. żołnierzy (2014) → 233,8 tys. (2025), +136%; skok od 2021 r. — WOT i rozbudowa po 2022 r.

Wydatki obronne na mieszkańca: 257 USD (2014) → 948 USD (2025)

Polska armia więcej niż podwoiła stan osobowy w dekadę — to zmiana skali, nie korekta. Rosną jednocześnie liczebność i intensywność kapitałowa: wydatki na mieszkańca wzrosły

niemal czterokrotnie. Polska jest dziś drugim po Niemczech krajem UE goszczącym uchodźców z Ukrainy i najważniejszym hubem logistycznym pomocy dla Kijowa.

ŹRÓDŁA

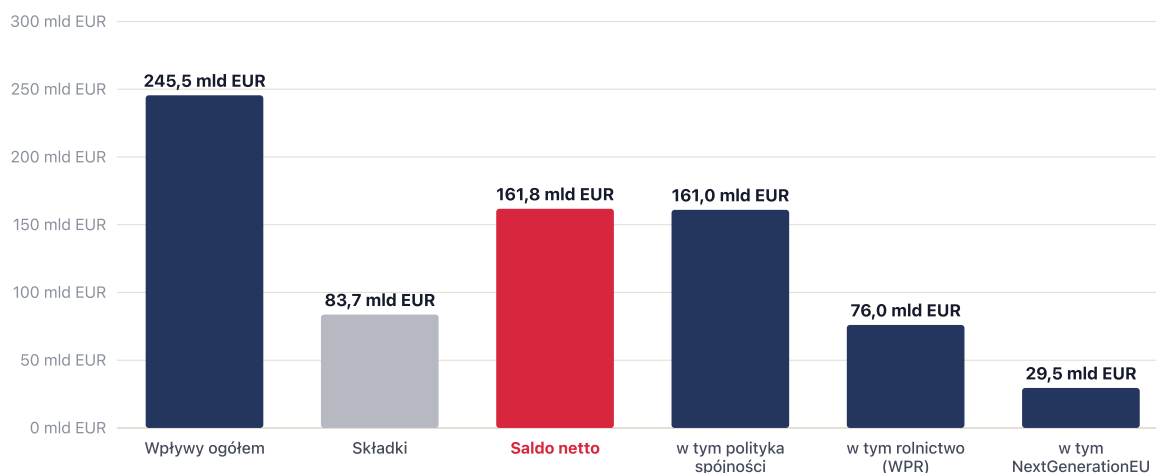
1. NATO — Defence Expenditure of NATO Countries (2014–2025), tabela 7 (military personnel) <<https://www.nato.int/content/dam/nato/webready/documents/finance/def-exp-2025-en.pdf>> (2025-08)

Skok 2020→2021 wynika częściowo ze zmiany sposobu raportowania Wojsk Obrony Terytorialnej.

RYS. 16.3

Dwadzieścia lat w Unii: saldo 161,8 mld euro

Rozliczenia finansowe Polska–UE, 2004–2023, mld EUR (ceny bieżące)



2004–2023: wpływy 245,5 mld EUR, składki 83,7 mld EUR, saldo netto 161,8 mld EUR — średnio ok. 12 mld EUR rocznie (2–3,5% PKB)

Dwie trzecie na politykę spójności (161 mld), niecała jedna trzecia na rolnictwo (76 mld); NextGenerationEU granty: 29,5 mld

Dwie trzecie transferów poszło na politykę spójności — stąd tak widoczny efekt w drogach, kolei, oczyszczalniach i infrastrukturze komunalnej. Polska była przez dwie dekady największym beneficjentem netto budżetu UE w liczbach bezwzględnych; od 2027 r., gdy dochód

przekroczy 90% średniej w kolejnych regionach, strumień zacznie maleć.

Saldo to tylko część rachunku: dostęp do jednolitego rynku wyjaśnia większość sześciokrotnego wzrostu eksportu (rozdział 6) — to korzyść, której w tej tabeli nie ma.

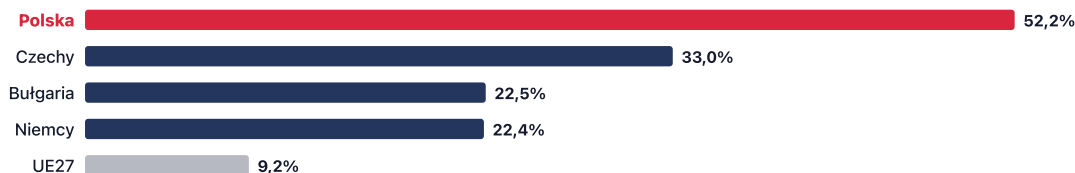
ŹRÓDŁA

1. SGH / Ministerstwo Finansów — Financial flows between Poland and the EU 2004–2023 and prospects for their changes <<https://gazeta.sgh.waw.pl/en/people-events/financial-flows-between-poland-and-eu-2004-2023-and-prospects-their-changes>> (2024)

RYS. 16.4

Po raz pierwszy poniżej 50%: węgiel w polskiej elektroenergetyce

Udział węgla w produkcji energii elektrycznej, %, 2025, Polska na tle UE



Udział węgla w produkcji prądu: 79,7% (2016) → 55,2% (2024) → 52,2% (2025); przez sześć miesięcy 2025 r. poniżej 50%, w czerwcu OZE dały więcej prądu niż węgiel

OZE 2025: 31,4% (rekordowe 54,7 TWh); gaz 14,1%; fotowoltaika 25,9 GW mocy; w 2025 r. zmarnowano 1,4 TWh energii z OZE z powodu ograniczeń sieci

Pierwsza elektrownia jądrowa (Lubiatowo-Kopalino, 3 × AP1000): budowa od 2028 r., pierwszy blok planowany na 2036 r.

Transformacja energetyczna przyspieszyła, ale start był z najwyższego w Unii uzależnienia od węgla. W 2025 r. udział węgla spadł do 52% — o 27 punktów mniej niż dekadę wcześniej — a OZE dały rekordowe 31% prądu. Polska wraz z Niemcami wciąż odpowiada za ponad 70% całej węglowej energii elektrycznej w UE.

Sieć nie nadąza za źródłami: w 2025 r. zmarnowano 1,4 TWh energii odnawialnej z powodu ograniczeń przesyłowych — dwa razy więcej niż rok wcześniej. Elektrownia jądrowa ma dać pierwszy prąd w 2036 r.; harmonogram był już kilkakrotnie przesuwany, więc to plan, nie fakt.

ŹRÓDŁA

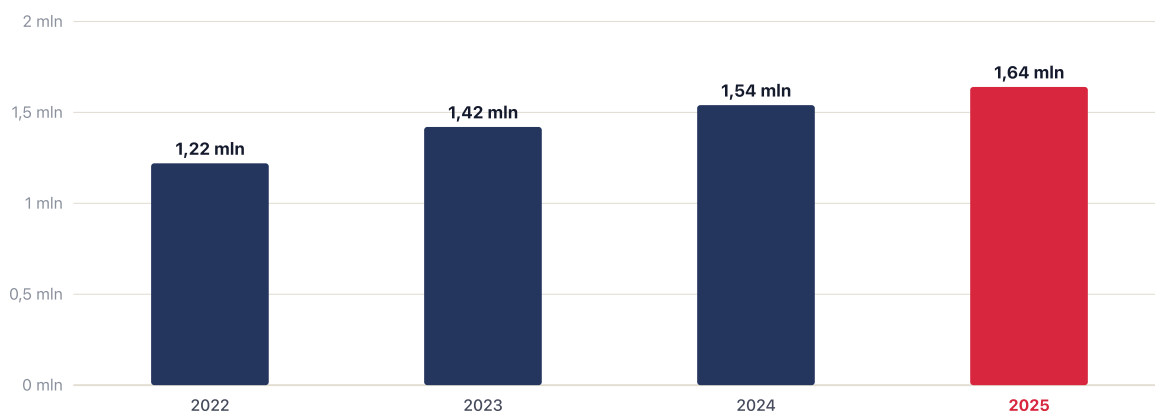
1. Forum Energii — Transformacja energetyczna w Polsce. Edycja 2026 (dane URE i MKiŚ) <<https://www.forum-energii.eu/transformacja-energetyczna-w-polsce-edycja-2026>> (2026-04)
2. elektro.info — W UE już mniej niż 10 proc. energii pochodzi z węgla, a w Polsce 52 proc. (dane Ember/Forum Energii) <<https://www.elektro.info.pl/artykul/najnowsze/224508,w-ue-juz-mniej-niz-10-proc-energii-pochodzi-z-wegla-a-w-polsce-52-7-proc>> (2026-01)
3. Polskie Elektrownie Jądrowe — kluczowe informacje o projekcie; World Nuclear Association (harmonogram) <<https://pej.pl/en/the-project/key-information/>> (2026-08)

Udziały w produkcji brutto; źródła podają 52,2–52,7% w zależności od metody — na wykresie wartość z raportu Forum Energii.

RYS. 16.5

1,6 miliona domowych elektrowni: prosumenci

Liczba mikroinstalacji OZE w Polsce, mln, koniec roku, 2022–2025



1 636 673 mikroinstalacje OZE, 13,9 GW mocy, 8,95 TWh energii (koniec 2025) — ok. 5% krajowej produkcji; 99,9% to fotowoltaika

Dynamika hamuje po zmianie zasad rozliczania: +16,1% (2023) → +8,9% (2024) → +6,0% (2025); wzrost przenosi się na duże farmy

Jedna grafika pokazuje jednocześnie sukces i hamowanie: ponad 1,6 miliona gospodarstw domowych i firm produkuje własny prąd — jeden z najszybszych boomów prosumenckich w Europie — ale po zmianie systemu rozliczeń

dynamika spadła z kilkunastu do sześciu procent rocznie. Po raz pierwszy od sześciu lat głównym motorem wzrostu fotowoltaiki są duże farmy, nie dachy — rynek dojrzewa.

ŹRÓDŁA

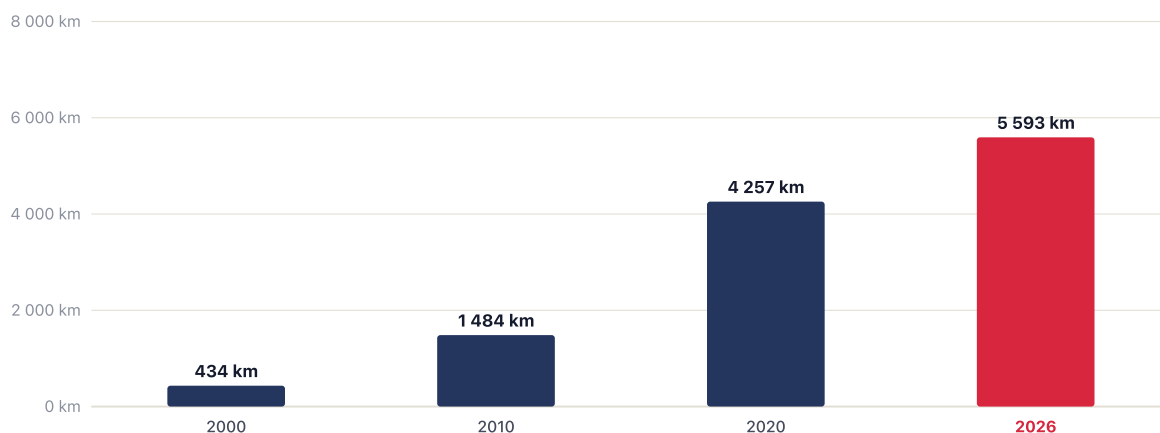
1. [Urząd Regulacji Energetyki — Raport URE: w Polsce mamy już ponad 1,6 mln mikroinstalacji OZE](https://www.ure.gov.pl/pl/urząd/informacje-ogolne/aktualnosci/13173,Raport-URE-w-Polsce-mamy-juz-ponad-16-mln-mikroinstalacji-OZE.html) <<https://www.ure.gov.pl/pl/urząd/informacje-ogolne/aktualnosci/13173,Raport-URE-w-Polsce-mamy-juz-ponad-16-mln-mikroinstalacji-OZE.html>> (2026)

Wartości 2022–2024 obliczone wstecz z podanych przez URE przyrostów rocznych.

RYS. 16.6

Drogi, których nie było: 434 km w 2000 r., 5 593 km w 2026 r.

Długość sieci autostrad i dróg ekspresowych w Polsce, km



Autostrady i drogi ekspresowe: 434 km (2000) → ok. 1 484 (2010) → ok. 4 257 (2020) → 5 593 km (sierpień 2026: 1 950 km autostrad + 3 643 km ekspresówek); 1 192 km w budowie

PKP Intercity: rekordowe 89,2 mln pasażerów w 2025 r. (+14% r/r), ok. 244 tys. dziennie; Baltic Hub: 2,77 mln TEU (+23%)

W latach 1970–2000 Polska zbudowała 434 km autostrad i dróg ekspresowych; w samej dekadzie 2011–2020 — 2 773 km. Dziś sieć liczy 5,6 tys. km, czyli ok. dwóch trzecich planowanego docelowego kształtu, a kolejne 1,2 tys. km jest w budowie. To pieniądze z poprzedniego wykresu zamienione w beton.

Kolej nadrabia: PKP Intercity przewiozło w 2025 r. rekordowe 89 mln pasażerów, o jedną trzecią więcej niż dwa lata wcześniej, i zamówiło pierwsze polskie pociągi dużych prędkości. Gdański Baltic Hub — jedyny głębokowodny terminal na Bałtyku — po uruchomieniu terminalu T3 przeładował rekordowe 2,77 mln kontenerów.

ŹRÓDŁA

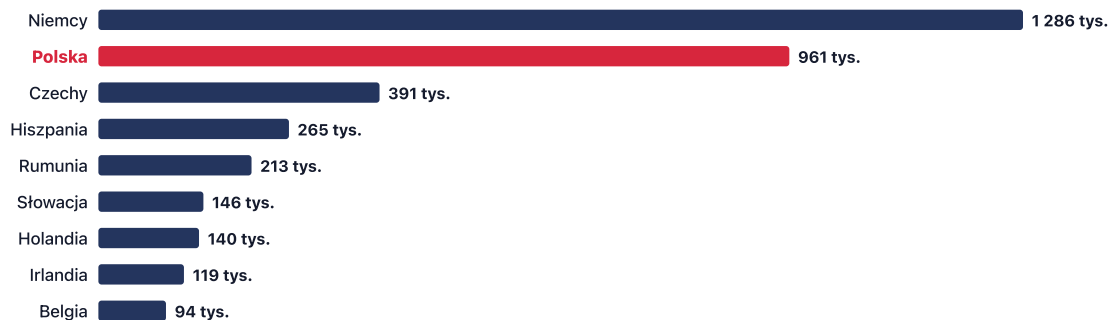
1. GDDKiA (gov.pl) — stan sieci dróg krajowych: autostrady i drogi ekspresowe w użytkowaniu (21.08.2026) <<https://www.gov.pl/web/gddkia>> (2026-08)
2. Wikipedia — Highways in Poland (przyrosty dekadowe 1970–2020 na podstawie danych GDDKiA) <https://en.wikipedia.org/wiki/Highways_in_Poland> (2026)
3. Rzeczpospolita / PKP Intercity — podsumowanie 2025 r. <<https://www.rp.pl/transport/art43722721-pkp-intercity-podsumowalo-2025-rok-padly-rekordy-historyczna-umowa>> (2026-01)

Wartości dla 2010 i 2020 r. wyliczone narastająco z przyrostów dekadowych (przybliżone); docelowa sieć ok. 8 200 km.

RYS. 16.7

Drugi dom dla miliona: ochrona czasowa dla Ukraińców w UE

Osoby pod ochroną czasową z Ukrainy, stan na koniec czerwca 2026, tys., kraje UE



Czerwiec 2026: Niemcy 1 286 230, Polska 961 170 (21,8% wszystkich w UE), Czechy 390 810; UE ogółem ok. 4,41 mln

W rejestrze PESEL-UKR zapisało się łącznie ok. 1,9 mln osób, ale faktycznie mieszkających jest znacznie mniej — liczba powoli maleje

Cztery lata po wybuchu wojny Polska wciąż gości niemal milion osób pod ochroną czasową — co piątego ukraińskiego uchodźcę w Unii — i jest drugim krajem po Niemczech w liczbach bezwzględnych, a pierwszym w relacji do

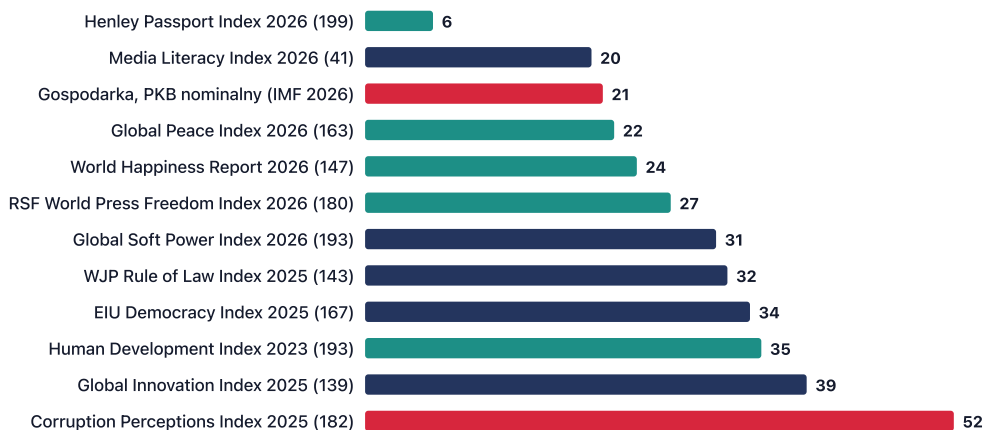
ludności wśród dużych państw. To ta sama grupa, wobec której postawy Polaków wyraźnie się ochłodziły (rozdział 14): liczby o gościnności i liczby o niechęci trzeba czytać razem.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat — komunikat: temporary protection for persons fleeing Ukraine, June 2026 <<https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/ddn-20260811-1>> (2026-08)
2. Eurostat, migr_asytpsm — beneficiaries of temporary protection at the end of the month <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_asytpsm/default/table> (2026-08)

Gdzie jest Polska na mapie świata: pozycje w rankingach globalnych

Miejsce Polski w wybranych rankingach globalnych, 2025–2026 (niżej = lepiej; w nawiasie liczba krajów)



Paszport: 6. miejsce (Henley, 183 kierunki bez wizy); pokój: 22./163; szczęście: 24./147; praworządność: 32./143; HDI: 35./193 (0,906, „bardzo wysoki”)

Innowacyjność: 39./139 (GII); demokracja: 34./167 (EIU 7,65, „wadliwa demokracja”); korupcja: 52./182 (CPI 53); soft power: 31./193; gospodarka: 21. (PKB nominalny, IMF 2026)

Jeden pasek rankingowy pokazuje cały profil kraju: w bezpieczeństwie, szczęściu, sile paszportu i rozwoju społecznym Polska jest w światowej czołówce (miejsca 6–35 na 140–200 krajów); w innowacyjności, jakości demokracji i

percepcji korupcji — w drugiej lub trzeciej dziesiątce. Pozycja gospodarcza (21.) jest wyżej niż pozycja marki (31.) — to luka, którą ten dokument próbuje zasypać.

ŹRÓDŁA

1. UNDP — Human Development Report 2025, aneks statystyczny (HDI 0,906, 35. miejsce) <https://hdr.undp.org/sites/default/files/2025_HDR/HDR25_Statistical_Annex_HDI_Table.pdf> (2025-05)
2. WIPO — Global Innovation Index 2025, profil Polski <<https://www.wipo.int/gii-ranking/en/poland>> (2025-09)
3. Henley & Partners — Henley Passport Index (ranking) <<https://www.henleyglobal.com/passport-index/ranking>> (2026-04)
4. Economist Intelligence Unit — Democracy Index 2025 (7,65 pkt, 34. miejsce) <<https://www.eiu.com/n/campaigns/democracy-index-2025/>> (2026-02)
5. Institute for Economics and Peace — Global Peace Index 2026 <<https://www.economicsandpeace.org/wp-content/uploads/2026/06/Global-Peace-Index-2026-Report.pdf>> (2026-06)
6. Transparency International — CPI 2025, Polska; RSF — World Press Freedom Index 2026; WJP — Rule of Law Index 2025; Brand Finance — Global Soft Power Index 2026; OSIS — Media Literacy Index 2026; World Happiness Report 2026 <<https://www.transparency.org/en/countries/poland>> (2026)

Rankingi mają różną liczbę krajów — 6. miejsce na 199 znaczy co innego niż 20. na 41. Pozycje Henley i Brand Finance pochodzą z omówień (tabele ładowane dynamicznie / niepubliczne) — do weryfikacji.

Portret zbiorczy: światła i cienie na jednej stronie

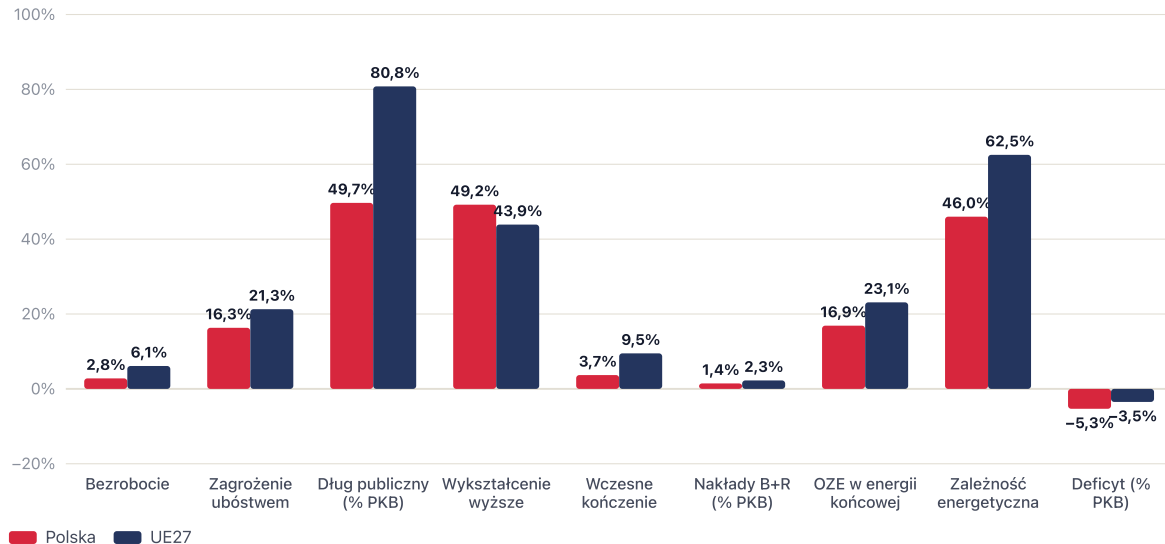
Jeśli z tego dokumentu zostanie jedna strona, niech to będzie ta: w czym Polska jest lepsza od średniej unijnej, w czym gorsza — i jak wygląda na tle świata.

Portret własny nie jest laurką ani aktem oskarżenia. Zestawione obok siebie: w rynku pracy, ubóstwie, długu publicznym, wykształceniu i bezpieczeństwie Polska jest dziś lepsza niż przeciętny kraj Unii — często znacznie; w badaniach i rozwoju, energii z OZE, deficycie, dietności, mieszkaniach i zaufaniu społecznym — gorsza. Na tle świata pozostaje krajem spokojnym, bezpiecznym i szybko bogacącym się. Jego największe wyzwania są wewnętrzne: demografia, finanse publiczne i to, czy Polacy potrafią sobie nawzajem ufać.

RYS. 17.1

Polska kontra średnia UE w dziesięciu wskaźnikach

Wybrane wskaźniki Eurostatu, Polska vs UE27, 2024 (różne jednostki: % lub % PKB; dzietność pominięta — dzieci na kobietę 1,29 vs 1,46)



Lepsza: bezrobocie, zagrożenie ubóstwem, dług publiczny, wykształcenie wyższe, wczesne kończenie nauki, zależność energetyczna

Gorsza: nakłady na B+R, OZE w energii końcowej, deficyt, dzietność

Jeden wykres, który streszcza cały dokument na danych z jednej tabeli Eurostatu. Polska wypada lepiej od Unii tam, gdzie liczy się praca, edukacja i finanse gospodarstw domowych; gorzej tam, gdzie liczy się inwestowanie w przyszłość —

badania, czysta energia, dzieci — i dyscyplina finansów publicznych.

Kolejność nie jest przypadkowa: to dokładnie te obszary, w których nadrabianie zaległości wymaga dekad, nie kadencji.

ŹRÓDŁA

1. Eurostat — „Poland in the EU” (materiał statystyczny na polską prezydencję w Radzie UE, stan na 2 grudnia 2024 r.) <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/4187653/20614054/polish-presidency-en.pdf> (2024-12)

Dane z tabeli Eurostatu przygotowanej na prezydencję 2025 (stan grudzień 2024); nowsze odczyty poszczególnych wskaźników — w rozdziałach tematycznych. Deficyt: wartości ujemne.

RYS. 17.2

Sześć światel

To, z czego Polska może być dumna — w liczbach, nie przymiotnikach

+114%

realnego wzrostu PKB od wejścia
do UE

3,6 raza szybciej niż średnia UE (2004–2025)

81%

średniej UE — dochód na mieszkańca
(PPS)

z 52% w 2004 r.; na równi z Portugalią

0,69

zabójstw na 100 tys. mieszkańców

7× mniej niż w USA; 22. miejsce w Global
Peace Index

24,9

współczynnik Giniego — 5. najniższy
w UE

AROEPE 15,0% (UE 20,9%), luka płacowa 4,0%
(UE 11,1%)

489

pkt PISA z matematyki — 2. wynik
w UE

138 medali IOI na 114 zawodników

24.

miejsce w World Happiness Report

awans o 24 miejsca od 2022 r.; 89% czuje się
bezpiecznie

Każda liczba z tego kafelka ma swój wykres i źródło w rozdziałach tematycznych

ŹRÓDŁA

1. Źródła szczegółowe przy każdym wykresie w rozdziałach 4–16 (Bank Światowy, Eurostat, IEP, OECD, IOI, World Happiness Report, CBOS) <<https://polska.tkm.cc/zrodla>> (2026-08)

RYS. 17.3

Sześć cieni

To, nad czym Polska musi pracować — również w liczbach

1,14

dzieci na kobietę (2024) —
rekordowo nisko

urodzenia –40% od 2017 r.; ubytek naturalny
167 tys.

–7,3%

PKB — deficyt sektora finansów
publicznych

2. najwyższy w UE; dług rośnie najszybciej w
Unii

22%

Polaków uważa, że większości ludzi
można ufać

plasko od 2002 r.; partiom ufa 19%

43%

deklaruje niechęć do Ukraińców
(2026)

17% w 2023 r.; poparcie dla przyjmowania
uchodźców 94% → 42%

30,9%

Polaków mieszka w przeludnionym
mieszkanu

UE: 16,8%; ceny mieszkań +77% od 2019 r.

1,41%

PKB na badania i rozwój (UE:
2,24%)

pierwszy spadek po dekadzie; 0 uczelni w
światowej dwusetce

Żaden z tych wskaźników nie jest katastrofą na tle świata; każdy jest realnym, mierzalnym problemem na tle Unii

ŹRÓDŁA

1. Źródła szczegółowe przy każdym wykresie w rozdziałach 4–16 (Eurostat, GUS, CBOS, QS) <<https://polska.tkm.cc/zrodla>> (2026-08)

O projekcie i metodzie

Co to jest

„Polek i Polaków Portret Własny” to dwujęzyczny (polska.tkm.cc / poland.tkm.cc) dokument-infografika w stylu znanym z Visual Capitalist: kilkanaście rozdziałów, kilkadziesiąt wykresów, każdy ze źródłem. Adresatem jest zarówno czytelnik w Polsce, jak i obcokrajowiec, który o Polsce słyszał niewiele albo tylko stereotypy sprzed pół wieku. Celem jest pokazanie tego, z czego Polska i jej mieszkańcy są pozytywnie znani — dorobku gospodarczego, naukowego, kulturalnego — bez pomijania ciemnych stron, ale też bez dramatyzowania ich: na tle świata Polska pozostaje oazą społecznego spokoju i względnego dobrobytu.

Skąd liczby

Każdy wykres ma podane źródło z linkiem i datą. Preferujemy źródła pierwotne i oficjalne: GUS, Eurostat, MFW, Bank Światowy, OECD, NBP, CBOS, NATO, agencje ONZ, instytuty prowadzące rankingi (IEP, RSF, Transparency International, WJP, Brand Finance, OSIS). Tam, gdzie liczba pochodzi ze źródła wtórnego albo nie dało się jej potwierdzić w oryginale, piszemy to wprost w przypisie pod wykresem. Tam, gdzie dwa źródła podają różne wartości (np. dług publiczny według Eurostatu i według definicji krajowej, wydatki obronne według NATO i według rządu), podajemy obie z wyjaśnieniem.

Liczby zostały zebrane w sierpniu 2026 r. i sprawdzone w dwóch niezależnych przebiegach (zbieranie i adversaryjna weryfikacja każdej wartości w źródle). Mimo to błędy są możliwe — każda poprawka jest widoczna w historii repozytorium projektu.

Jak powstają wykresy

Wykresy są generowane automatycznie z jednego pliku danych na wykres (dane, źródła, opisy w obu językach), w jednolitym stylu graficznym. Wersja robocza każdej grafiki to prosty, czytelny wykres; dla części z nich powstają dopracowane ilustracje. Wszystkie wykresy można pobrać jako SVG (przycisk pod każdym wykresem), a cały dokument — jako PDF.

Czego tu nie ma

To nie jest encyklopedia Polski ani raport naukowy. Wybór tematów i wskaźników jest autorski; pomijamy to, czego nie da się rzetelnie zmierzyć albo udokumentować. Nie używamy liczb bez źródła, nie zaokrąglamy na korzyść tezy i nie ukrywamy rewizji danych.

Kontakt i prawa

Projekt prowadzony jest niezależnie (tkm.cc) i będzie rozwijany. Uwagi, poprawki i sugestie nowych wątków: mem@tkm.cc — najlepiej z numerem wykresu (np. „Rys. 15.4”) i linkiem do źródła. Teksty i wykresy można cytować z podaniem źródła; dane pierwotne pozostają własnością ich wydawców.