

OBSAH

Úvodní poznámky	3
Nauka o člověku	7
I. Buňky a tkáně	8
1. Buněčná soustava organismů	8
2. Látkové složení lidského těla	11
3. Výměna látek v buňkách	14
4. Dráždivost protoplasmu	15
5. Význam protoplasmu a jádra	16
6. Rozmnožování buněk	16
7. Základní druhy tkání	17
8. Orgány a soustavy orgánů	21
9. Organismus jako celek	23
II. Ústrojí kosterní	24
1. Význam kostry	24
2. Vývoj kostry	24
3. Stavba a složení chrupavky a kosti	25
4. Spojení kostí	29
5. Kostra	30
III. Ústrojí svalové	43
1. Základní vlastnosti a druhy svalstva	43
2. Stavba a činnost kosterního svalstva	43
3. Svalové skupiny	45
4. Hygiéna svalstva	51
IV. Tělní tekutiny	54
1. Význam tělních tekutin	54
2. Krev	55
3. Krevní plasma	58
4. Imunita	59
5. Krevní skupiny	63
V. Krevní oběh	64
1. Význam krevního oběhu	64
2. Z dějin názorů o krevním oběhu	66
3. Tepny, vlásečnice, žíly	66
4. Srdce, jeho stavba a činnost	69
5. Oběh krevní a svalová práce	76
6. Mizní oběh	79
VI. Dýchací ústrojí	81
1. Význam dýchacího ústrojí	81
2. Stavba dýchacího ústrojí	82
3. Dýchací pohyby	86
4. Klidné a hluboké dýchání	90
5. Regulace dýchání	91
6. Zdravý vzduch	92
7. Nemoci dýchacího ústrojí	95

VII. Ústrojí trávicí a zažívací	98
1. Význam výživy	98
2. Přehled stavby a činnosti ústrojí výživy	99
3. Dutina ústní. — Zuby	102
4. Hltan	107
5. Jícen	108
6. Žaludek	108
7. Střevo	110
VIII. Přeměna a výměna látek a energií	120
1. Význam přeměny a výměny látek a energií pro život organismu	120
2. Výměna energií a kalorická hodnota potravin	124
3. Ochranné látky	126
4. Nejdůležitější potraviny a pochutiny	129
5. Stravování	135
IX. Ústrojí vyměšovací	137
1. Význam vyměšování	137
2. Stavba a činnost močového ústrojí	137
X. Ústrojí kožní	141
1. Význam kůže	141
2. Stavba kůže	141
3. Řízení teploty tělesné	143
4. Vlasy a nehty	145
5. Hygiena kůže	146
6. Kožní onemocnění	147
XI. Nervová soustava	149
A. Stavba a činnost nervové soustavy	149
1. Význam nervové soustavy	149
2. Vývoj nervové soustavy u živočichů	150
3. Přehled stavby nervstva a jeho vlastnosti	152
4. Ústřední nervstvo	155
5. Reflexní oblouk	157
6. Mozek	160
7. Nervstvo obvodové	171
B. Učení o vyšší nervové činnosti	174
1. Vývoj názorů na vznik duševního života	174
2. Nauka o reflexech	176
3. Pavlovovo učení o reflexech	178
C. Hygiena nervové soustavy	183
1. Unava	183
2. Odpočinek	184
3. Denní životospráva	185
4. Spánek a jeho význam	185
5. Nervové a duševní choroby	186
XII. Ústroje smyslové	188
1. Význam smyslových orgánů	188
2. Základní vlastnosti smyslových orgánů	189
3. Druhy smyslů	190
4. Ústroje smyslu prostorového	191

5. Ústroje bolesti	191
6. Ústroje hmatu neboli smyslu tlakového	192
7. Ústroje tepla a chladu	193
8. Ústrojí chuťové	193
9. Ústrojí čichové	194
10. Ústrojí sluchové a ústrojí rovnováhy	195
11. Ústrojí zrakové	200
XIII. Vnitřní vyměšování	208
1. Chemické řízení činnosti organismu	208
2. Stavba a činnost nejdůležitějších žláz s vnitřním vyměšováním	208
3. Význam žláz s vnitřním vyměšováním	211
XIV. Pohlavní ústrojí	213
1. Stavba a činnost pohlavního ústrojí	213
2. Pohlavní dospívání	216
3. Hygiena dospívání	217
4. Pohlavní nemoci	217
XV. Vývoj člověka	217
A. Vývoj zárodečný	218
1. Počátek života člověka	218
2. Ryhování vajíčka a jeho usazení v děloze	218
3. Další vývoj zárodku až do narození	223
B. Lidský život po narození	225
1. Přehled období lidského života	225
2. Mládí	225
3. Věk dospělosti	229
4. Stáří	229
XVI. Péče o zdraví	231
1. Význam zdravotní péče	231
2. Zjištění a léčení nemocí	232
3. Původci nakažlivých nemocí	233
4. Desinfekce, sterilisace, desinfekční prostředky	236
5. Šíření nakažlivých nemocí a ochrana před nimi	237
6. Přehled některých nakažlivých nemocí	238
7. Ochrana před cizopasnými červy	240
8. První pomoc	241
9. Domácí lékárnička	243
10. Péče o zdraví lidu	243
XVII. Původ člověka	248
1. Staré názory o původu člověka	248
2. Vývojové teorie	250
3. Doklady názorů o vývoji člověka	255
4. Předchůdci člověka	256
5. Lidské rasy	260
6. Rovnocennost lidských ras	261
Rejstřík	265
Obsah	271