

# Obsah I. dílu:

## I. Oddělení:

|                                                               | Strana |
|---------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Stavba, život a pěstění lidského těla</b>                  | 11     |
| I. Umění žiti                                                 | 11     |
| II. Vznik a zánik                                             | 25     |
| III. Stavba a život lidského těla po stránce všeobecné        | 28     |
| IV. Soustava kostní                                           | 32     |
| A. Povšechnosti                                               | 32     |
| B. Jednotlivosti                                              | 39     |
| Čím může škola přispěti k ochraně před křivým vzrůstem?       | 46     |
| V. Pojivo. Tuk. Svaly                                         | 48     |
| A. Pojivo                                                     | 49     |
| B. Tuk                                                        | 49     |
| C. Svaly                                                      | 50     |
| VI. Žlázy                                                     | 59     |
| VII. Orgány zaživací a jejich úkoly                           | 60     |
| A. Orgány zaživací a pochody při zažívání                     | 61     |
| B. Zuby. Ošetření zubů a úst                                  | 71     |
| C. Udržování zaživacích orgánů ve zdraví                      | 79     |
| VIII. Oběh krevní a jeho ústroje. Krev a míza                 | 86     |
| A. Stavba a životní činnost ústrojů oběhu krevního            | 86     |
| B. Jak udržeti sílu srdce a vzdornost soustavy cévní?         | 95     |
| C. Krev a míza                                                | 103    |
| IX. Ústroje dýchací                                           | 106    |
| A. Poloha a stavba plic                                       | 106    |
| B. Jakým způsobem se děje dýchání                             | 110    |
| C. Nos ochranným orgánem plic                                 | 112    |
| D. Jak udržíme plíce zdravými                                 | 115    |
| E. Čím může přispívati škola k ochraně před nemocemi plicními | 123    |
| X. Kůže a vlasy                                               | 124    |
| XI. Játra                                                     | 148    |
| XII. Ledviny                                                  | 151    |
| XIII. Soustava nervová                                        | 156    |
| XIV. Orgány smyslové                                          | 210    |
| 1. Oko a zření                                                | 210    |
| 2. Sluch                                                      | 228    |
| 3. Chut a čich                                                | 237    |
| 4. Hmat, pocit povšechný                                      | 237    |
| XV. Hlas a řeč                                                | 240    |
| XVI. Vady řeči. Koktavost, brebtavost a šišlavost             | 249    |

## II. Oddělení:

|                                                              | Stran      |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Vybrané kapitoly ze zdravotnictví . . . . .</b>           | <b>256</b> |
| <b>I. Výživa a potraviny.</b>                                |            |
| A. Složení potravin a jejich výživnost . . . . .             | 259        |
| B. Využitkování potravy . . . . .                            | 268        |
| C. Denní spotřeba potravy . . . . .                          | 273        |
| D. Hlavní pravidla rozumné výživy . . . . .                  | 275        |
| E. Sestavování jídel . . . . .                               | 276        |
| F. Něco o přípravě potravin . . . . .                        | 277        |
| G. Potraviny a pochutiny v jednotlivostech. . . . .          | 281        |
| H. Nápoje a občerstvující prostředky při horečce . . . . .   | 306        |
| J. Strava nemocných . . . . .                                | 307        |
| K. Vegetarismus . . . . .                                    | 312        |
| L. Pěstění ovoce a zeleniny, vyživování a hnojení . . . . .  | 314        |
| <b>II. Alkohol . . . . .</b>                                 | <b>316</b> |
| <b>III. Kouření . . . . .</b>                                | <b>334</b> |
| <b>IV. O tělocviku domácím . . . . .</b>                     | <b>338</b> |
| <b>V. Větrání. Gymnastika dechu . . . . .</b>                | <b>361</b> |
| A. Větrání . . . . .                                         | 361        |
| B. Hluboké dýchání . . . . .                                 | 363        |
| <b>VI. Lázně světlovzdušné a cvičení bez oděvu . . . . .</b> | <b>367</b> |
| <b>VII. Oděv. Jeho reforma u žen . . . . .</b>               | <b>388</b> |
| <b>VIII. Něco o výchově . . . . .</b>                        | <b>416</b> |
| <b>IX. Něco o dědičnosti . . . . .</b>                       | <b>422</b> |

---