

OBSAH.

Tělověda.	Strana
Její poměr k ostatním vědám	3
Soustavy orgánů	3
Souhrn nauky o buňce. Dělení buněk přímé a nepřímé. Rozmnožování živočichů. Zárodečný vývoj	4
Soustavy orgánů.	
I. SOUSTAVA POHYBOVÁ.	
A. Ústrojí podpůrné. Jeho hygiena	8
B. Ústrojí hybné — svalové	25
Fysiologie svalstva	30
Význam tělesné práce, tělesných cvičení a sportu	31
II. SOUSTAVA VÝMĚNY LÁTKOVÉ. Úvod.	
A. Ústrojí střevní (zažívací, trávicí)	33
Žlázy připojené k ústrojí zažívacímu	45
Trávení a zažívání	49
Síly, které působí prostup výživných látek ze stráveniny do střevních buněk	53
Cesty, jimiž postupuje zažitá potrava	53
Zásoby živných látek v těle	53
Potrava, její hygiena. Hlavní potraviny. Káva, alkohol, dráždivé látky	54
Akcesorní činitele potravy, vitaminy	56
Nejčastější nemoci střevní	57
B. Ústrojí dýchací	58
Dýchání. Hygiena.	63
C. Ústrojí močové — exkreační	66
Moč	69
Nadledvina, žláza s vnitřní sekrecí	69
Ústrojí pohlavní	69
Pohlavní žlázy jako žlázy s vnitřní sekrecí	70
Činnost pohlavních žláz; hygiena	70
III. SOUSTAVA NERVOVÁ. Úvod.	
A. Ústřední nerstvo	72
Mícha	73
Mozek	74
Výkonnost mozkomíchového ústrojí	80
Přehled anatomie mozku (tabulka)	81
B. Soustava obvodová. Nervy.	83
Přehled nervů mozkových (tabulka)	85
C. Soustava nervstva útrobního — sympatického	86
Štětka: Tělověda pro vyšší třídy střed. škol.	

	Strana
Činnost nervů	87
Zdravověda nervového ústrojí	88
IV. SOUSTAVA KOŽNÍ A SMYSLOVÁ ÚSTROJÍ.	89
A. Kůže, čidlo smyslu hmatového a tepelného	90
Fysiologické úkoly kůže	94
Hygiena kůže	95
B. Jazyk	96
C. Dutina nosní	97
D. Ústrojí zrakové	98
Činnost zrakového ústrojí. Jeho vady. Hygiena.	103
E. Ústrojí sluchové	105
Činnost sluchového ústrojí. Hygiena	109
V. SOUSTAVA CEVNÍ. Úvod.	110
A. Krev	110
B. Míza	115
C. Cevy krevní a srdce	115
Oběh krevní. Činnost srdce	119
Hygiena.	120
D. Soustava cev mízních. Mízní uzliny	120
E. Brzlík. Slezina	122
VI. ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECÍ.	123
Štítná žláza	123
Epitelová tělíska	124
Podvěsek mozkový	125
Nadledviny	125
VII. VÝZNAM PÉČE O ZDRAVÍ A TĚLESNOU I DUŠEVNÍ ZDATNOST.	
SNAHY EUGENICKÉ	126
Chraňte se nakažlivých nemocí	127
Stručný přehled zdravotnědných pravidel	128
První pomoc při úrazech a náhlých onemocněních	128
ZÁVĚR.	
O původu člověka a lidských plemen	135
Kraniometrie	138
Přehled časového vztahu mezi dobami geologickými a archeologickými	140
Tabulka znázorňující fylogenetický vývoj lidstva	141
Literatura	141
Výklad cizích slov	143
Index	151
Přílohy: Šest hlavních lidských ras (podle Buffona) — proti titul. listu.	
Spektrum (obr. 134) — mezi str. 112—113.	