

OBSAH

Tělověda a hygiena

I. Úvod	5
Význam tělovědy a hygieny	5
Lidský organismus, orgány, základní tkáně	6
II. Ústrojí opěrné a pohybové	10
Význam ústrojí opěrného a pohybového	10
Srovnání lidské a zvířecí kostry	10
Vlastnosti kostí	13
Stavba lidské kostry	16
Péče o zdravý vývoj kostry	20
Vykloubeniny a zlomeniny	22
Vlastnosti svalstva	23
Kosterní a útrobní svalstvo	24
Rozvoj svalstva a svalová síla	25
III. Ústrojí trávicí	26
Význam potravy a trávení	26
Stavba a činnost trávicího ústrojí	27
Potrava a její složení	32
Hygiena trávení a výživy	34
IV. Ústrojí dýchací	38
Stavba a činnost dýchacího ústrojí	38
Hygiena dýchání	42
V. Krev a ústrojí krevního oběhu	46
Význam a složení krve	46
Krevní oběh	49
Krvácení a krevní převod	51
Význam tělesných cvičení pro srdce a oběhovou soustavu	53
VI. Ústrojí vylučovací a rozmnožovací	55
VII. Ústrojí kožní	58
Stavba a činnost kůže	58
Hygiena činnosti kůže	60
VIII. Žlázy s vnitřním vyměšováním	64
IX. Ústrojí nervové a smyslové	66
Stavba a činnost nervového ústrojí	66
Ústrojí smyslová	70
Reflexy. Vyšší nervová činnost	75
Hygiena nervové činnosti	78
X. Ochrana před infekčními chorobami	80
Původ, zdroj a cesty nákazy	80
Ochrana před šířením infekčních chorob a boj proti nim	82
Nejčastější infekční choroby	86
XI. Organizace naší zdravotnické péče	93

Závěr biologie

I. Společné vlastnosti živých bytostí	99
II. Přeměna látek a energií jako základní projev života	103
Látkové složení organismů	103
Výživa	106
Dýchání rostlin a živočichů	113
Význam přeměny látek a energií	114
III. Organismus a prostředí	116
IV. Proměnlivost a dědičnost	121
Šlechtitelské metody	124
V. Vznik a vývoj života	127
Rostlinný a živočišný druh	129
Nevědecké názory o proměnlivosti druhů	130
První pokusy o vysvětlení vzniku druhů vývojem	130
Charles Darwin	132
Důkazy vývojové nauky	136
Vývoj rostlinstva a živočišstva v jednotlivých geologických dobách	140
Původ a vývoj člověka	144
Soustava organismů	148
Příroda jako jednotný celek	149
Ochrana přírody	151