

# OBSAH

<b>Úvod</b>	5
<b>Lidský organismus jako celek</b>	6
1. laboratorní práce: Pozorování preparátů tkání mikroskopem	9
<b>Ústrojí opěrné a pohybové</b>	11
Kostra člověka a kostra ostatních obratlovců.	11
Vývoj, složení a spojení kostí	12
<b>Kostra</b>	15
<b>Svalstvo</b>	29
Stavba, činnost a druhy svalů	29
Význam tělesné práce, tělesné výchovy a sportu pro zdravý růst a vývoj člověka	32
2. laboratorní práce: Stavba kosti	33
Cvičení první pomoci při zlomeninách	33
<b>Ústrojí krevního oběhu</b>	37
<b>Význam a složení krve</b>	37
<b>Nakažlivé nemoci</b>	40
Ochrana před šířením nakažlivých nemocí a boj proti nim	42
<b>Soustava krevního oběhu</b>	44
Krvácení a krevní převod	51
Význam tělesných cvičení pro srdce a soustavu oběhu krevního	52
<b>Ústrojí dýchací</b>	53
Stavba a činnost dýchacího ústrojí	58
Péče o dýchací ústrojí	62
Kapénková nákaza	65
3. laboratorní práce: Počítání tepu a dechu v klidu a po námaze	66
Cvičení pomoci při krvácivém zranění	66

<b>Ústrojí trávicí</b>	68
<b>Význam potravy a trávení</b>	68
Stavba a činnost trávicího ústrojí	69
Péče o trávicí ústrojí	75
4. laboratorní práce: Pokusy s účinkem trávicích šťáv	77
<b>Výživa</b>	77
Přeměna látek a energií	78
Hygiena potravin	80
<b>Ústrojí vylučovací a kožní</b>	82
<b>Vylučování a jeho orgány</b>	82
<b>Ústrojí kožní</b>	84
Stavba a činnost kůže	84
Péče o kůži	87
<b>Žlázy s vnitřním vyměšováním</b>	90
<b>Soustava nervová</b>	92
Stavba a činnost nervové soustavy	94
<b>Ústrojí smyslová</b>	99
<b>Ústrojí pro vnímání dotyku a tlaku</b>	99
<b>Ústrojí chuťové</b>	101
<b>Ústrojí čichové</b>	102
<b>Ústrojí zrakové</b>	102
<b>Ústrojí sluchové</b>	109
5. laboratorní práce: Zkoušky činnosti smyslových orgánů	113
<b>Vyšší nervová činnost</b>	113
Práce, odpočinek, spánek. Význam správného režimu dne	116
<b>Individuální vývoj člověka</b>	117
<b>Původ a vývoj člověka</b>	124
Podíl práce na vzniku a vývoji člověka	130
Rovnocennost lidských plemen	132
<b>Úkoly státu, společenských organizací a jednotlivců při ochraně, upevňování a rozvíjení zdraví</b>	134
Rejstřík	144
Obsah	150