

OBSAH

Tělověda a hygiena

I. Úvod	5
Význam tělovědy a hygieny	5
Lidský organismus, orgány, základní tkáň	5
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	22
Vyklobeniny a zlomeniny	24
Vlastnosti svalstva	25
Kosterní a útrobní svalstvo	26
Rozvoj svalstva a svalová síla	27
III. Ústrojí trávicí	29
Význam potravy a trávení	29
Stavba a činnost trávicího ústrojí	31
Potrava a její složení	34
Hygiena trávení a výživy	36
IV. Ústrojí dýchací	42
Stavba a činnost dýchacího ústrojí	42
Hygiena dýchání	46
V. Krev a ústrojí krevního oběhu	50
Význam a složení krve	50
Krevní oběh	52
Krvácení a krevní převod	55
Význam tělesných cvičení pro srdce a oběhovou soustavu	57
VI. Ústrojí vylučovací a rozmnožovací	59
VII. Ústrojí kožní	62
Stavba a činnost kůže	62
Hygiena činnosti kůže	64
VIII. Žlázy s vnitřním vyměšováním	69
IX. Ústrojí nervové a smyslové	71
Stavba a činnost nervového ústrojí	71
Ústrojí smyslová	75
Reflexy. Vyšší nervová činnost	81
Hygiena nervové činnosti	83
X. Ochrana před infekčními chorobami	86
Původ, zdroj a cesty nákazy	86
Ochrana před šířením infekčních nemocí a boj proti nim	88
Nejčastější infekční choroby	92
XI. Organizace naší zdravotnické péče	99

Závěr biologie

I. Společné vlastnosti živých bytostí	105
II. Přeměna látek a energií jako základní projev života	109
Látkové složení organismů	109
Výživa	113
Dýchání rostlin a živočichů	120
Význam přeměny látek a energií	121
III. Organismus a prostředí	122
IV. Proměnlivost a dědičnost	127
Šlechtitelské metody	130
V. Vznik a vývoj života	132
Rostlinný a živočišný druh	134
Nevědecké názory o neproměnlivosti druhů	134
První pokusy o vysvětlení vzniku druhů vývojem	134
Charles Darwin	137
Důkazy vývojové nauky	141
Vývoj rostlinstva a živočišstva v jednotlivých geologických dobách	145
Původ a vývoj člověka	150
Soustava organismů	153
Příroda jako jednotný celek	155
Ochrana přírody	157