

Obsah.

Část I.

O člověku vůbec. 1.

Co jest člověkosloví v nejširším smyslu? Co jest člověkosloví v užším smyslu? Co jest ústrojepis? O člověku co nejvyšším tvorů na zemi 1. — O člověku jakožto ssavci. O rozdílu mezi člověkem a zvířetem 2—3. — O člověku jakožto nejdokonalejším ssavci 3. — O úhlu obličejje. O tvaru šikmolícním a přímolícním. O nejdelším průměru lebky. O největším průměru šířky lebky. O tvaru dlouholebím a krátkolebím. O důležitosti tvaru lebky a kostí obličejje 4. — O barvě kožní. O velikosti těla. O původu člověka. O plemenech lidských 5. — Rozdělení lidstva dle Blumenbacha. O plemeni kavkazském. O plemeni mongolském 6. — O plemeni američanském. O plemeni malajském. O plemeni ethiopském. O odrůdách plemen lidských 7—8. — O lebkách slovanských. Kdy se objevil člověk na zemi. O vývoji pokolení lidského 8—9. —

Část II.

O člověku zvlášť. 10.

Co jsou ústroje a jak se rozdělují. O ústrojích pohybovacích. O kostech vůbec 10. — Z čeho se kosti skládají? 11—12. — O spojení kostí 12. — O podobě kostí. Počet kostí. O hlavě. O lebce 13—15. — O rozdílu mezi lebkou člověčí a lebkou zvířecí 15. — O frenologii. O obličejí 16—17. — O kostech obličejových 17. — Jak se rozdělují kosti trupu? O páteři. O obratlích. Jak se rozdělují obratle páteře? 18—19. — O kříži. O kostřci. O spojení obratlů 19. — O kostech koše hrudního. Co jsou žebra a jaký mají účel? Jak se rozdělují žebra? 20—24. — O vedlejších kostech koše hrudního. O kostech pánve 21—22. — O kostech okončin. O kostech předních okončin 22—23. — O ruce v užším smyslu. O kostech okončin zadních 23—24. — Co jsou plece 24. — Co jest pažď? Co jest podpažď? O noze v užším smyslu. O zubech 25—26. — Z čeho se zuby skládají? Jaké části na zubu rozeznáváme? Kdy zuby vyrůstají 26—27. — Co jsou svaly? O ústrojnosti svalů pohybu samovolného 27. O ústrojnosti svalů pohybu nesamovolného. O podobě svalů 28. — Jak se spojí svaly ku kostem? K čemu jsou svaly? Jak se rozdělují svaly dle výkonů? O električnosti svalů 29—30. — O příčinách činnosti svalů. O lučebném složení svalů 30—31. — O ztrnutí svalů. O živení se svalů. Které svaly těla lidského pod kůží uloženy jsou nejhlavnější? 31—34. Co jsou svazy? 34—35. Co jest nervstvo a jak se rozděljuje? Z čeho jest nervstvo složeno 35—37. — O mozku 37—38. — Jak se dělí mozek? O mozku velikém 38—39. — Čím jest mozek na povrchu chráněn? O podlebnici. O pavučnici 40—41. — O omozečnici. O mozku malém 41. O mozku středním. O pohybu mozko-
vém. Z čeho se mozek lučebně skládá? O důležitosti mozku 42—43. —

O miše 43—44. — Z čeho se podstata michy skládá? Co jsou nervy? 44—45. — Jak se rozdělují nervy dle úkolu. O nervech mozku a michy 45—46. — O počtu nervů mozkových a michových. O nejdůležitějších nervech mozku 46—47. — Co jsou pleteže nervové a které jsou nejdůležitější 47—48. — O nervech uzlinových. O električnosti nervů 48—49. — O fyziologické stránce nervů. O čidlech vůbec 49—50. — K čemu jsou čidla? O jazyku 50. — O svalech jazyka. Jaký má úkol jazyk? Jaká potrava má chuť? O jazyku podrostlém. O nervech jazyka 51. — O nosu. Jakou má nos důležitost? Co jest čidlem čichu v pravém smyslu? 52—53. — Co čicháme? Jak se děje čichání? Jaké zápachy dle původu rozeznáváme? 53—54. — O síle čichu. Jaké účinky mají zápachy na nervstvo? O kůži 54—55. — O žlázách potních 55—56. — O potu 56—57. — O žlázách tukových. Co jsou vlasy? Co jsou nehty? O jiných vlastnostech kůže 57—58. — O oku 58—59. — O obočí. O víčkách očních. O žlázách slzných 59—60. — O svalech očních. O oku v užším smyslu 60—61. — Které blány skládají oko? 61—62. — O moku vodnatém. O čočce křišťálové. O tělese sklovém 62—63. — Jak se děje vidění? Které jsou podmínky jasného vidění? 63—64. — O uchu 64—65. — O boltci. O zvukovodu. O dutině bubínkové. O kostičkách sluchových 65—66. — O bludišti. Která část ucha jest nejdůležitější? Jak děje se slyšení? O vnitřních ústrojkách těla lidského O bránici 66—67. — Jakou důležitost má bránice? O pohrudnici. O pobřišnici 67—68. O blánách slizných. Kde se nejvíce slizných blan nalézá? O ústrojí dýchacím. O hrtánu 68—69. — O sliznici ve hrtánu 69—70. — Co jest vlastně ústrojem hlasovým ve hrtánu? O síle hlasu 70—71. — O průdušnici 71. — Co jsou plíce? Jakou podobu mají plíce? 72—73. — O barvě plic. O velikosti plic. O tíži plic. Jakou hutnost mají plíce? 73—74. — O pružnosti plic. O poloze plic. Kudy přichází vzduch do plic? O průdušničkách. O buňkách plicních 74—75. — O stěnách buněk plicních 75. — O cévách krevních v plicích 76—77. — O cévách průdušnicových. O střebavkách plicních. O nervech plic. Jak se děje dýchání 77—79. — Které jsou nejobyčejnější plicní choroby? O ústrojkách krevních. Co jest krev? Jakou barvu má krev? Z čeho se krev skládá? 79—80. — O vláknině v krvi 80—81. — O bílkovině v krvi 81—82. — O látkách, které v buňkách krevních se nalézají. O ostatních látkách v krvi se nalézajících 82—83. Co jest srdce? 83. Jakou polohu má srdce? O velikosti a tíži srdce. Jak jest srdce uvnitř zřízeno? 84—85. — Jak jsou chlopně v ústích tepen zřízeny? 85—86. — O nervstvu srdce. O svalech srdce 86. — Co jest osrdec? O fyziologii srdce 87. — O tlučení srdce. Jaký jest rozdíl mezi tlakem srdce a tlakem ostatních cév soustavy krevní? 88—89. — O pulsu. 89. Za jakými popudy srdce se stahuje? Jak lze rhytmický pohyb srdce vysvětliti? Jaký jest poměr tlaku krve k pohybům srdce. Jak se srdce vyvíjí? 90—91. — O cévách krevních 91—92. O nejhlavnějších cévách, které krev buď do srdce přivádějí neb z něho odvádějí. O oběhu krve. O velikém koloběhu krve 92—93. — O malém koloběhu krve 93. — Jakou má důležitost malý koloběh krve? Jaká jest hlavní příčina oběhu krve? O rychlosti oběhu krve 94—95. — Jak dlouho trvá činnost oběhu krve? Co jsou ústroje zažívací? O dutině ústní 95—97. — O jícnu 97—98. — O žaludku. O ústrojnosti žaludku. Jaký účel má žaludek 98—99. — O vlastnostech čisté šťávy žaludeční. O pepsinu. O střevách 99—100. — Jak se děje zažívání? 101. — Co jsou střebavky? Co jsou játra? Z čeho se játra skládají? Jak se tvoří játra? 102—103. — Jakou důležitost mají játra pro zárodek? O koloběhu krve ve vrátnici. Jak se děje koloběh krve ve vrátnici? Jaký má koloběh krve ve vrátnici účel? 103—104. — O měchýřku žlučovém. O žluči. O žlázách 104—105. — O slinici břišné. O slinících ústních. O slinách. Jaký mají sliny účinek? 105—106. — Které žlázy slinné v ústech jsou nejdůležitější? O ledvinách 106—107. — O moči. O míze. O slezině 108—109. — O třech hlavních dobách v životě lidském 109—110. — O smrti 110—111. Jaké jsou příčiny smrti? 111—112. — O způsobech smrti. Co se stane s vědomím a osobností člověka po smrti? 112.

Část III.

O výživě těla lidského. 113.

Co má každý člověk vědět, aby nemoci a předčasné smrti se varovati mohl? O potřebách a podmínkách životních vůbec 113—114. — O potravě v širším smyslu. O potravě v užším smyslu 114—115. — Jak potravý lidské se rozvrhají 115.

A. Potravý bezdusičné. 116.

O škrobu. Jaké jsou vlastnosti čistého škrobu 116—117. Jaký účel má škrob v těle lidském? 117. — O dextrinu. O cukrech 118—119. — Jaký účel má cukr v těle lidském? 119. — O líhu. Jaké vlastnosti má alkohol? 120. — Jakou důležitost má líh? O olejích. Jaké oleje rozeznáváme? 121—122.

B. Potravý dusičnaté. 122.

O látkách dusičnatých vůbec. Jak se rozdělují látky dusičnaté? O lepku rostlinném 122—123. — Z čeho lepek rostlinný se skládá? O bílku rostlinném. O syrovině rostlinné. O kafeinu 123. — O vláknině živočišné. O bílku živočišném. O syrovině živočišné 124—125. — O kreatinu. Co jest potrava smíšená? 125—126. — Spojování potravý. Jaká potrava vůbec zdravou krev utvořití může? 126—127. — Jaké následky by to mělo pro člověka, kdyby jen jedním druhem látek potravních se živil? Co by se stalo, kdyby člověk žádné potravý nepožíval? 127. — Mnoho-li potravý člověk potřebuje? Jaká má býti potrava pro děti? Jaká má býti potrava pro mladíka? 128—129. — Jakou potravou živí člověk své tělo? Co jest nápoj? Jak nápoje se rozdělují? O vodě vůbec 129—130. — Z čeho voda lučebně se skládá? Jaké rozdíly mezi vodou činíme v praktickém životě? Jaké vlastnosti má mítí voda k pití? 130. — O pivě. Jaké vlastnosti má mítí dobré pivo? Jaká piva rozeznáváme? Jaký účinek má pivo v těle lidském? 131—132. — O mléce. Jaké jsou vlastnosti dobrého mléka? Kdo má a kdo může mléko požívatí? Které mléko jest nejlehčí k strávení? Cím můžeme sražení se mléka zamezití? Cím může dobré mléko se kazití? 133. — O dohlídce při prodeji mléka 134.

C. O potravě živočišné vůbec. 134—135.

O mase 135—136. Z čeho maso lučebně se skládá? K čemu máme mítí zření při ustanovování hodnoty masa? Jaké maso nemá se požívatí? Které vnitřní části těla zvířecího mohou se požívatí? 136—137. — O vejcích. Jaká vejce požíváme? 137—138. — Dle čeho poznáváme čerstvá a zkažená vejce? Jak můžeme vejce pro delší dobu uschovatí? O másle. Z čeho se maso lučebně skládá? 138—139. — Proč se maso uměle znečišťuje? Cím se maso uměle znečišťuje? Jak požíváme maso? 139. — O sýru. Jaký má sýr účinek v těle lidském? 140.

D. O potravě rostlinné vůbec. 140—141.

Které rostliny poskytují člověku potravu? O potravě rostlin obilných vůbec. Z čeho obilka se skládá? 141—142. — O mouce vůbec. Z čeho mouka se skládá? Na čem závisí živnost a cena mouky? 142. — Jaké jsou vlastnosti dobré a špatné mouky? O chlebě 143—144. — Jaké vlastnosti má mítí dobrý chléb? Jaká jiná pečiva z mouky se připravují? O potravě rostlin luštinatých 144—145. — O bramborách. Může-li člověk pouhými brambory dobře se vyživiti? 145—146. — Jakých bramborů požíváme. Jak máme brambory požívatí O zeleninách 146—147. — Můžeme pouhými zeleninami tělo vyživiti? 147—148. — O houbách. O ovoci 148. — Které ovoce požíváme. Jaká jsou znamení zralého ovoce? Z čeho se ovoce lučebně skládá? 149—150. — Může-li ovoce člověka dobře vyživiti? 150. —

O soli kuchyňské. Co jest sůl kuchyňská a z čeho se skládá? Jaké jsou vlastnosti dobré a špatné soli? 151—152. — O tučných přísadách. O cukru. O octu 152—153. Jaký účinek má ocet v těle lidském? O koření z horkých krajín 153—154. — O koření z rostlin pyskatých 154—155. — O koření z rostlin okoličnatých. O koření z rostlin křížatých. O koření rostlin kaparovitých. O koření z rostlin kosatcovitých. O koření z rostlin liliovitých 155—156. Jaký účinek má koření v těle lidském? O kávě 156—157. — Které jsou nejdůležitější druhy kávy? Z čeho se skládá? Jaký účinek má káva v těle lidském? 157—158. — O cikorii. Jaký má účinek cikorie v těle lidském? O čaji 158—159. — Z čeho čaj lučebně se skládá? Jaký účinek má čaj v těle lidském? O čokoládě. Z čeho kakao čili čokoláda lučebně se skládá? Jaký účinek má čokoláda v těle lidském? 159—160. — Desatero příkázání zdravotních.

Část IV.

O zachování zdraví lidského. 161.

Jaká potrava může našemu tělu prospěti? Jak máme potravu požívat? 161—164. — O první podmínce pravidelného dýchání? 164—165. — Jakým způsobem můžeme před škodlivými vlivy nečistého vzduchu se chránit? 165—166. — O jiných škodlivých látkách, které vzduch znečišťují. Co jest vlastně kouř? Jak a kam zaléhá? 166—167. — Co máme činit, jsou-li příbytky naše nečistým vzduchem znečištěny? Jak účinkuje kyselina uhličitá na ústrojnost lidskou 167. — O kamenouhelném plynu. O plynu svítilím. O uhlovodíku lehkém. O sirovodíku 168. Škodlivé páry. Co jest základem a pramenem dobrého zdraví? Prostředky jimiž lze znečištěný vzduch čistit 169—170. — O druhé podmínce pravidelného dýchání. O chorobách plicních. Jak můžeme plíce před chorobami chránit? 170—171. — O zdánlivé smrti a kterak rozličně se objevuje. O zdánlivé smrti utopením. Jak lze zdánlivě utopeným pomoci? 171. — O zdánlivé smrti oběšením, škrcením a udušením vůbec způsobené. Jak lze zdánlivě oběšeným pomoci. O zdánlivé smrti škodnými plyny způsobené 172—173. — Jak lze zdánlivě udušeným pomoci? 173—174. — O zdánlivé smrti zmrzlých. Jak lze zdánlivě zmrzlým pomoci? 174—175. — O zdánlivé smrti bleskem způsobené 175. — Jak lze bleskem omráčeným pomoci? O náhlém nebezpečí života vůbec. Příčiny zalknutí se. O náhlém nebezpečí života otrávením vzniklém 176—177. Jak lze otráveným pomoci? 177—178. — O čistění krve 178—179. — O čistění kůže 179—180. — O účinku koupelí a lázní 180. — O pohybu tělesném. O tělocviku vůbec 181—182. — O soustavě cvičebné 182—183. — Rozličné druhy pohybů. Jak máme se pohybovat? O oděvu 183—184. — Které části těla potřebují nejvíce tepla? Jaký má byti oděv v zimě a jaký v letě? 184—185. — Jak máme rozum vzdělávat? Jakou důležitost mají zdravá čidla v ohledu duševním. O zachování mozku 185—186. — O spaní 186—187. — Jak má dlouho člověk spát? 187—188. — O zachování čidel 188—189. — Které choroby oční jsou nejobyčejnější? K čemu jsou brejle? O zachování čidla sluchu 189—190. — O zachování čidla nosu. O zachování ústroje hlasového a mluvicího 190—191. — Pravidla zdravotní dle rozličného věku 191—192. — O chorobách řemeslníků a živnostníků 192—193. — Jak může řemeslník a živnostník zdraví své zachovati? 193—194. — Péče o zdraví vzhledem k příbytku. Péče o zdraví vzhledem ku krajině 194—195. — Péče o zdraví vzhledem k podnebí. Čeho má nemocný člověk potřeba? 195—196. — Pravidla, která vychovatel vědětí má 196—197. — Před kterými vadami má vychovatel dítě varovati. Které cnosti má vychovatel dítěti vštěpovati? Mravné naučení pro každého 197—198.