

OBSAH.

ÚVOD.

A. Skladba lidského těla a jeho ošetřování.

1. O buňce	3
2. Kostí.	
Význam kostí. Skladba a spojení kostí. Kostí lebeční a obličejové. Chrup a jeho ošetřování. Kostí trupu, končetin. Výživa kostí . . .	3
3. Svaly.	
Složení a činnost svalů. Svalstvo končetin a jeho úkony. Péče o vývoj svalstva	10
4. Výměna látek.	
Asimilace a disimilace	12
5. Soustava krevní.	
Složení krve. Srdce. Oběh krevní. Míznice a žlázy mízní. Ochrana srdce a cevstva. — Slezina	12
6. Dychadla.	
Dýchání zevní i vnitřní. Cesty dýchací. Mechanismus dýchání. Intensita dýchání. Zdravotní pravidla při dýchání	17
7. Zažívadla.	
Živné látky nerostné a ústrojné. Trávení, zažívání. Dutina ústní. Žlázy slinné. Polykání. Žaludek a střevo, jejich činnost. Žluč, játra a jejich význam	19
8. Ledviny.	
Skladba ledvin, jejich činnost. Moč. Ošetřování ledvin	23
9. Soustava nervová.	
Mozek, mozeček, mícha a jejich činnost. Nervy obvodové a jejich činnost. Dráhy nervové. Poruchy drah nervových. Ošetřování ústrojí nervového	24
10. Čidla.	
O k o. Skladba oka. Vady oční. Ošetřování ústrojí zrakového . . .	31
U ch o. Skladba ucha a jeho ošetřování	36
N o s. Význam pocitů čichových	38

Jazyk. Bradavky chuťové. Bradavky hmatové. Pocity chuťové a jich význam	39
11. Kůže.	
Skladba kůže, její činnost. Péče o zdraví kůže	41

B. Všeobecná zdravotvĕda.

1. O vzduchu.	
Složení vzduchu. Znečišťování vzduchu. O podnebí	47
2. Voda	52
3. O větrání.	
Význam větrání. Větrání přirozené a umělé	54
4. Osvětlování.	
Význam světla pro zdraví lidské. Vadné osvětlování a jeho následky. Osvětlování umělé	55
5. Topení.	
Topiva. Teplo sálavé a vodivé. Teplota přibytku. Zařizování topná. Zdravotní pravidla	58
6. Oděv.	
Všeobecný význam oděvu. Vlastnosti různých látek oděvných. Požadavky náležitého oděvu	61
7. Význam různých výživných látek.	
Bílkoviny, uhlohydráty, tuky. Poměrné jejich množství v různých potravinách. Strava živočišná a rostlinná	66
8. Zkoumání, příprava a uschování pokrmů.	
Známky potravin nezávadných. Příprava pokrmů a jejich uschovávání	72
9. O pochutinách	75
10. O nemoci.	
Příčiny nemoci. Nemoci infekční. Očkování. Imunita proti nemocem. Jiná ochranná opatření před nákazou. Desinfekce	79
11. Ošetřování nemocných.	
Vlastnosti dobré ošetřovatelky. Světnice nemocného, lůžko nemocného. Proleženiny	89
12. Ošetřování dětí.	
Šat kojencův. Spánek. Mytí. Výživa přirozená a umělá. Sterilizace mléka. Prořezávání zubů. Odstavení. Nošení a zdvihání dítěte. Vývoj chůze. Vodění. Oblek	91
13. Ošetřování starých lidí.	
Změny v těle stařeckém. Životospráva. Pravidla dietetická	100
14. První pomoc při úrazech a náhlých onemocněních.	
Pravidla všeobecná. Umělé dýchání. Mdloba. Křeče. Mrtvice mozková. Krvácení z nosu, kašláním, dávením, při stolici, z měchýře močového. Ošetření ran. Zlomeniny. Pomoc hořícímu, udušenému, utopenci, oběšenému, zmrzlému. Ošetření při zasažení bleskem, úpalem slunečním. První pomoc při otravách. Odstraňování cizích těles z nosu, ze zvukovodu, z oka, z trubice dýchací	102

15. První pomoc při lehčím ochuravění.

Kašel. Rýma. Bolesti v krku. Bolesti hlavy. Vrhnutí. Průjmy.
Zácpa. Horečka. Oblady. Domácí lékárnička 111

C. Zdravověda živnostenská.

1. Škodliviny zamětnání živnostenského vůbec:

a) znečištění vzduchu, *b)* živnostenský prach, *c)* škodlivost poměrů
teploty, *d)* osvětlení, *e)* únava 115

2. Zákonné předpisy 118

3. Zdravotní pravidla pro jednotlivce 119

D. Zdravověda některých živností.

1. Řemeslo krejčovské a onemocnění při něm se vyskytující 121

2. Modistství a výroba umělých květin 123

3. Praní 123

4. Žehlení 124

