

OBSAH

Úvod	5
Lidský organismus jako celek	6
1. laboratorní práce: Pozorování preparátů tkání mikroskopem	9
Ústrojí opěrné a pohybové	11
Význam kostry	11
Vývoj, složení a spojení kostí	11
Kostra	15
Svalstvo	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
Ústrojí krevního oběhu	37
Význam a složení krve	37
Nakažlivé nemoci	40
Ochrana před šířením nakažlivých nemocí a boj proti nim	42
Soustava krevního oběhu	44
Krvácení a krevní převod	51
Význam tělesných cvičení pro srdce a soustavu oběhu krevního	52
Ústrojí dýchací	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

Ústrojí trávicí	68
Význam potravy a trávení	68
Stavba a činnost trávicího ústrojí	69
Péče o trávicí ústrojí	75
4. laboratorní práce: Pokusy s účinkem trávicích šťáv	77
Výživa	77
Přeměna látek a energií	78
Hygiena potravin	80
Ústrojí vylučovací a kožní	82
Vylučování a jeho orgány	82
Ústrojí kožní	84
Stavba a činnost kůže	84
Péče o kůži	87
Žlázy s vnitřním vyměšováním	90
Soustava nervová	92
Stavba a činnost nervové soustavy	94
Ústrojí smyslová	99
Ústrojí pro vnímání dotyku a tlaku	99
Ústrojí chuťové	101
Ústrojí čichové	102
Ústrojí zrakové	102
Ústrojí sluchové	109
5. laboratorní práce: Zkoušky činnosti smyslových orgánů	113
Vyšší nervová činnost	113
Práce, odpočinek, spánek. Význam správného režimu dne	116
Individuální vývoj člověka	117
Původ a vývoj člověka	124
Podíl práce na vzniku a vývoji člověka	130
Rovnocennost lidských plemen	132
Úkoly státu, společenských organizací a jednotlivců při ochraně, upevňování a rozvíjení zdraví	134
Rejstřík	144
Obsah	150
	151

