

I. ČOVJEK I ZDRAVLJE

1. Čovjek i njegove životne potrebe	9
1.1 Hijerarhija čovjekovih potreba	10
1.2 Oslobođanje energije u organizmu	13
2. Probava hrane	17
2.1 Hrana – izvor energije i hranjivih tvari	18
2.2 Probava hrane	25
2.3 Najčešće bolesti i poremećaji probavnog sustava	30
3. Krv i krvožilni sustav	35
3.1 Sastav i uloge krvi	36
3.2 Uloga krvi u obrani organizma od bolesti	40
3.3 Srce i krvotok	44
3.4 Krv u transfuziji krvi i transplataciji organa	49
3.5 Bolesti krvi i srčanožilnog sustava	53
4. Disanje	57
4.1 Disanje i dišni sustav čovjeka	58
4.2 Poremećaji disanja i bolesti dišnog sustava	62
4.3 Pušenje	66
5. Izlučivanje štetnih tvari iz organizma	71
5.1 Sustavi za izlučivanje	72
6. Ljudska koža	77
6.1 Uloga, higijena i njega kože	78
7. Živčani sustav i regulacija tjelesnih funkcija	83
7.1 Živčani sustav	84
7.2 Uloge mozga, teorije pamćenja i učenja	88
8. Čimbenici štetni za ljudsko zdravlje	93
8.1 Štetni činitelji iz okoliša	94
8.2 Alkohol i alkoholizam	97
8.3 Droge i ovisnost	101
9. Hormonalna regulacija tjelesnih funkcija	105
9.1 Hormonalni sustav – sustav unutarnjeg izlučivanja	106
10. Čovjek i spolnost	111
10.1 Spolno sazrijevanje čovjeka	112
10.2 Oplodnja, trudnoća i porod	117
10.3 Planiranje obitelji	122
10.4 Higijena spolnih organa	127

II. ČOVJEK I OKOLIŠ

11. Okoliš i ekologija	131
11.1 Uvodni pojmovi	132
11.2 Ekološki čimbenici	136
11.3 Od populacije do biosfere	140
12. Ekosustavi	145
12.1 Kopneni ekosustavi	146
12.2 Vodeni ekosustavi	150
12.3 Promjene ekosustava	154
13. Kruženje tvari i protok energije u ekosustavu	157
13.1 Odnosi prehrane u biocenozi	158
13.2 Kruženje tvari i biogeokemijski ciklusi	162
14. Poremećaji ekosustava utjecajem čovjeka	167
14.1 Čovjekov utjecaj na okoliš	168
14.2 Onečišćenje okoliša	172
14.3 Uništavanje staništa i izumiranje vrsta	178
15. Zaštita prirode	183
15.1 Zaštita okoliša	184
15.2 Biološke osobitosti Hrvatske	188
15.3 Održivi razvoj	192
POJMOVNIK	195