

1 Čovjek i njegove životne potrebe	7
1.1 Hijerarhija čovjekovih potreba	8
1.2 Oslobođanje energije u organizmu	11
2 Probava hrane	15
2.1 Hrana – izvor energije i hranjivih tvari	16
2.2 Probava hrane	23
2.3 Najčešći poremećaji i bolesti probavnog sustava	28
3 Krv i krvožilni sustav	33
3.1 Sastav i uloge krvi	34
3.2 Uloga krvi u obrani organizma od bolesti	38
3.3 Srce i krvotok	42
3.4 Krv u transfuziji i transplantaciji organa	47
3.5 Bolesti krvi, srca i krvožilja	51
4 Disanje	55
4.1 Disanje i dišni sustav	56
4.2 Poremećaji disanja i bolesti dišnog sustava	60
4.3 Pušenje	64
5 Izlučivanje štetnih tvari iz organizma	69
5.1. Sustavi za izlučivanje	70
5.2 Mokrećni sustav	71
5.3 Uloge bubrega	73
6 Uloga, higijena i njega kože	75
6.1 Uloga kože	76
6.2 Higijena i njega kože	78
7 Živčani sustav i regulacija tjelesnih funkcija	81
7.1 Živčani sustav	82
7.2 Uloge mozga, teorije pamćenja i učenja	86
8 Čimbenici štetni za ljudsko zdravlje	91
8.1 Štetni činitelji iz okoliša	92
8.2 Alkohol i alkoholizam	95
8.3 Droge i ovisnost	99
9 Hormonalna regulacija tjelesnih funkcija	103
9.1 Hormonalni sustav – sustav unutarnjeg izlučivanja	104
9.2 Glavne hormonalne žlijezde	104
10 Čovjek i spolnost	109
10.1 Spolno sazrijevanje čovjeka	110
10.2 Oplodnja, trudnoća i porod	115
10.3 Planiranje obitelji	120
10.4 Higijena spolnih organa	125
POJMOVNIK	129