

1. ČOVJEK I NJEGOVE ŽIVOTNE POTREBE .....	5
1.1 Hijerarhija čovjekovih potreba .....	5
1.2 Oslobođanje energije u organizmu .....	6
2. PROBAVA HRANE .....	9
2.1 Hrana – izvor energije i hranjivih tvari .....	9
2.2 Probava hrane .....	17
2.3 Najčešći poremećaji i bolesti probavnog sustava .....	19
3. KRV I KRVOŽILNI SUSTAV .....	20
3.1 Sastav i uloge krvi .....	20
3.2 Uloga krvi u obrani organizma od bolesti .....	22
3.3 Srce i krvotok .....	23
3.4 Krv u transfuziji krvi i transplataciji organa .....	26
3.5 Bolesti krvi, srca i krvožilja .....	28
4. DISANJE .....	30
4.1 Disanje i dišni sustav .....	30
4.2 Poremećaji disanja i bolesti dišnog sustava .....	33
4.3 Pušenje .....	34
5. IZLUČIVANJE ŠTETNIH TVARI IZ ORGANIZMA .....	38
6. ULOGA, HIGIJENA I NJEGA KOŽE .....	41
7. ŽIVČANI SUSTAV .....	43
7.1 Živčani sustav .....	43
7.2 Uloge mozga, teorije pamćenja i učenja .....	45
8. ČIMBENICI ŠTETNI PO LJUDSKO ZDRAVLJE .....	49
8.1 Štetni činitelji iz okoliša .....	49
8.2 Alkohol i alkoholizam .....	51
8.3 Droge i ovisnost .....	54
9. HORMONALNA REGULACIJA TJELESNIH FUNKCIJA .....	57
9.1 Hormonalni sustav – sustav unutarnjeg izlučivanja .....	57
10. ČOVJEK I SPOLNOST .....	59
10.1 Spolno sazrijevanje čovjeka .....	59
10.2 Oplodnja, trudnoća i porođaj .....	63
10.3 Planiranje obitelji .....	66
10.4 Higijena spolnih organa .....	67