

I ČOVJEK I ZDRAVLJE

1. ČOVJEK I NJEGOVE ŽIVOTNE POTREBE	5
1.1 Hijerarhija čovjekovih potreba	5
1.2 Oslobađanje 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 transplantaciji 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 Drogе 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

II ČOVJEK I OKOLIŠ

11. OKOLIŠ I EKOLOGIJA	69
11.1 Uvodni pojmovi	69
11.2 Ekološki čimbenici	71
12. EKOSUSTAVI	77
12.1 Kopneni ekosustavi	77
12.2 Vodeni ekosustavi	78
12.3 Promjene ekosustava	80
13. KRUŽENJE TVARI I PROTOK ENERGIJE U EKOSUSTAVU.....	82
13.1 Odnosi prehrane u biocenozi	82
13.2 Kruženje tvari i biogeokemijski ciklusi	84
14. POREMEĆAJI EKOSUSTAVA UTJECAJEM ČOVJEKA	87
14.1 Čovjekov utjecaj na ekosustave	87
14.2 Zagađenje okoliša	90
14.3 Uništavanje staništa i izumiranje vrsta	95
15. ZAŠTITA PRIRODE	97
15.1 Zaštita okoliša	97
15.2 Biološke osobitosti Hrvatske	100
15.3 Održivi razvoj – budućnost planeta Zemlje	102