

Оглавление

Предисловие.	11
ГЛАВА 1. КЛЕТКИ. ТКАНИ. ОРГАНЫ	14
Клетка.	14
Химический состав клетки	24
Деление клетки.	27
Межклеточное вещество.	33
Ткани.	34
Органы. Системы органов.	44
Уровни организации организма	57
ГЛАВА 2. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ..	59
Скелет	60
Типы соединения костей.	69
Скелет головы	74
Скелет туловища	76
Скелет конечностей	80
Повреждения опорно-двигательной системы. .	82
Скелетные мышцы	85
Основные группы скелетных мышц	87
Нарушения осанки и плоскостопие	90
ГЛАВА 3. КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА	95
Состав крови.	96

Устройство кровеносной системы. Большой и малый круги кровообращения	102
Лимфатическая система. Движение лимфы	110
Движение крови по сосудам	112
Предупреждение заболеваний сердца и сосудов	116
Первая помощь при кровотечениях	117

ГЛАВА 4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	121
Два слова о гортани	123
Дыхательные движения	124
Регуляция дыхания	124
Жизненная емкость легких	126
Первая помощь при поражении органов дыхания	128
Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	130

ГЛАВА 5. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	134
Функции пищеварительной системы	136
Состав пищи	137
Ротовая полость	146
Желудок	151
Тонкая кишка. Печень и поджелудочная железа	152
Толстая кишка	157
Регуляция пищеварения	158
Обмен веществ и энергии	159

ГЛАВА 6. МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	162
Почки	163
Мочевой пузырь	167

ГЛАВА 7. ПОКРОВНАЯ СИСТЕМА	170
Гигиенические требования к одежде и обуви	174
Закаливание организма	176
Первая помощь при ранениях кожи, ожогах и обморожениях	180
Нервная система	191

ГЛАВА 8. РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	191
Строение нервной системы	199
Соматический и вегетативный отделы нервной системы	207
Условные рефлексы	213
Высшая нервная деятельность человека	217
Сон и его значение	222

ГЛАВА 9. ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	227
Гипоталамо-гипофизарная система	229
Эпифиз	232
Щитовидная железа	233
Околощитовидные (паращитовидные) железы	234
Тимус или вилочковая железа	235
Надпочечники	236
Параганглии	237
Поджелудочная железа	238
Половые железы	239
Гормоны	240
Нейрогуморальная (нейрогормональная) регуляция	243
Органы чувств	247

ГЛАВА 10. ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ	247
Орган зрения	256
Нарушение зрения. Близорукость и дальнозоркость	263
Гигиена органа зрения	265
Орган слуха	266
Гигиена органа слуха	272
Орган равновесия (вестибулярный аппарат) ..	274
Орган обоняния	277
Орган вкуса	279
Орган осязания	282
ГЛАВА 11. ИММУННАЯ СИСТЕМА	284
Прививки	288
Тканевая совместимость. Группы крови. Резус-фактор	290
ГЛАВА 12. ПОЛОВАЯ СИСТЕМА. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	294
Мужская половая система	295
Эндокринная функция яичек	299
Женская половая система	301
Эндокринная функция яичников	304
Оплодотворение и развитие зародыша человека	305
Развитие человека после рождения	310
Молочная железа	314
Послесловие	317