

# Spis treści

Dla przypomnienia!	8
--------------------	---

## I. Skóra i układ ruchu

1. Niezwykła skóra człowieka	12
2. Jak dbać o skórę?	16
↳ INFOGRAFIKA – Wpływ promieniowania UV na skórę	17
3. Układ kostny – twój szkielet	21
↳ INFOGRAFIKA – Model układu kostnego	22
4. Jak porusza się twoje ciało? Układ ruchu	27
↳ INFOGRAFIKA – Kości i mięśnie w liczbach	32
Podsumowanie działu I	34
Sprawdź się	36

## II. Układ pokarmowy i układ moczowy

1. Składniki pokarmowe i ich rola	38
↳ INFOGRAFIKA – Składniki pokarmowe i ich rola w organizmie	40
2. Budowa i funkcje układu pokarmowego	45
3. Gdy układ pokarmowy choruje	52
↳ INFOGRAFIKA – Rola flory jelitowej w procesie trawienia	54
4. Budowa i funkcje układu moczowego	57
5. Jak dbać o układ moczowy?	62
Podsumowanie działu II	66
Sprawdź się	68

## III. Układ oddechowy

1. Budowa i funkcje układu oddechowego	70
2. Wymiana gazowa w płucach i tkankach	76
3. Jak dbać o układ oddechowy?	81
↳ INFOGRAFIKA – Wpływ szkodliwych substancji na układ oddechowy	84
Podsumowanie działu III	88
Sprawdź się	90

## IV. Układ krwionośny i układ odpornościowy

1. Budowa i funkcje układu krwionośnego	92
2. Rola składników krwi	98
3. Jak dbać o układ krwionośny?	105
↳ INFOGRAFIKA – Układ krwionośny w liczbach	108

4.	Które układy organizmu odpowiadają za odporność?	110
5.	Jak działa układ odpornościowy?	114
6.	Problemy z odpornością	119
	Podsumowanie działu IV	123
	Sprawdź się	126

## V. Układ nerwowy i narządy zmysłów

1.	Budowa i funkcje układu nerwowego	128
2.	Jak dbać o układ nerwowy?	133
	↳ INFOGRAFIKA – Wpływ substancji psychoaktywnych na układ nerwowy	137
3.	Oko – narząd wzroku	139
4.	Ucho – narząd słuchu i równowagi	145
5.	Inne zmysły człowieka – dotyk, smak i węch	150
	Podsumowanie działu V	156
	Sprawdź się	158

## VI. Układ hormonalny i układ rozrodczy

1.	Budowa i funkcje układu hormonalnego	160
2.	Budowa i funkcje układu rozrodczego	167
3.	Na czym polega dojrzewanie człowieka?	172
	↳ INFOGRAFIKA – Układ rozrodczy w liczbach	177
4.	Układ rozrodczy w działaniu: od zapłodnienia do narodzin	179
5.	Profilaktyka chorób układu rozrodczego	184
	Podsumowanie działu VI	188
	Sprawdź się	190

## VII. Jak zachować zdrowie?

1.	Homeostaza, czyli stan równowagi	192
2.	Poznaj swój organizm	196
3.	Jak bezpiecznie stosować leki i suplementy diety?	200
	Podsumowanie działu VII	206
	Sprawdź się	207
	Lektury dla zainteresowanych	208
	Materiały dodatkowe	209
	Słowniczek	213
	Sprawdź się – odpowiedzi i punktacja	218