

Spis treści

Dla przypomnienia!

I. Skóra i układ ruchu

1. Niezwykła skóra człowieka
2. Jak dbać o skórę?
↳ INFOGRAFIKA – Skóra nastolatka
3. Układ kostny – twój szkielet
4. Aparat ruchu. Jak porusza się twoje ciało?
Podsumowanie działu I
- Sprawdź się

II. Układ pokarmowy i moczowy

1. Składniki pokarmowe i ich rola
2. Budowa i funkcje układu pokarmowego
3. Gdy układ pokarmowy choruje...
↳ INFOGRAFIKA – Rola flory bakteryjnej
4. Układ moczowy. Na czym polega wydalanie?
5. Jak dbać o układ moczowy?
Podsumowanie działu II
- Sprawdź się

III. Układ oddechowy

1. Budowa i funkcje układu oddechowego
2. Wymiana gazowa w płucach i tkankach
3. Jak dbać o układ oddechowy?
↳ INFOGRAFIKA – Wpływ tytoniu i zanieczyszczeń powietrza na układ oddechowy
- Podsumowanie działu III
- Sprawdź się

IV. Układ krwionośny i odpornościowy

1. Budowa i funkcje układu krwionośnego
2. Rola składników krwi
3. Jak dbać o układ krwionośny
4. Które układy odpowiadają za odporność?
5. Jak działa system odporności?
↳ INFOGRAFIKA – Jak działają szczepionki?

6.	Problemy z odpornością
	Podsumowanie działu IV
	Sprawdź się

V. Układ nerwowy i narządy zmysłów

1.	Budowa i funkcje układu nerwowego
2.	Choroby układu nerwowego
	↳ INFOGRAFIKA – Wpływ substancji psychoaktywnych na układ nerwowy
3.	Oko – narząd wzroku
4.	Ucho – narząd słuchu
5.	Inne zmysły człowieka
	Podsumowanie działu V
	Sprawdź się

VI. Układ dokrewny i rozrodczy

1.	Budowa i funkcje układu dokrewnego
2.	Hormony i ich rola w organizmie
	↳ INFOGRAFIKA – Antagonistyczne działanie insuliny i glukagonu
3.	Budowa i funkcje układu rozrodczego
4.	Na czym polega dojrzewanie człowieka?
	↳ INFOGRAFIKA – Fazy cyklu miesięczkowego
5.	Układ rozrodczy w działaniu: od zapłodnienia do narodzin
6.	Profilaktyka chorób układu rozrodczego
	Podsumowanie działu VI
	Sprawdź się

VII. Jak zachować zdrowie

1.	Homeostaza, czyli stan równowagi
2.	Jak bezpiecznie stosować leki i suplementy?
	↳ INFOGRAFIKA – Dlaczego należy przestrzegać zaleceń lekarza?
3.	Jak poznać swój organizm? Obserwacje
	Lektury dla zainteresowanych
	Lista pojęć
	Słowniczek
	Sprawdź się – odpowiedzi i punktacja