

# TARTALOM

Előszó .....	4	<b>VÉDELMI VONALAINK</b>	
<b>BIOKÉMIA</b>		Legszebb ruhánk – a bőr .....	84
Egység a sokféleségben – a sejtek anyagai ....	5	Előre az egység megőrzéséért – a szervezet védelmi rendszere .....	88
Gyorsan, sorban, szabályosan – az enzimek ...	11	Küzdelem a kórokozókkal – az immunitás ....	92
Egy ház sok szobával – Az eukarióta sejtek felépítése .....	15	Ha egy rendszer téved – az immunrendszer betegségei .....	95
Aktívan és passzívan – A sejtek anyagfelvétele és anyagleadása ....	19	Adj vért, életet mentesz! – a vércsoportok .....	98
Nagyüzem a sejtben – Az anyagcsere fő folyamatai .....	23	Összefoglalás .....	100
Összefoglalás .....	27	<b>SZABÁLYOZÁS, ÉRZÉKELÉS</b>	
<b>ÁLTALÁNOS FELÉPÍTÉS.</b>		Szabályozás és vezérlés, a hormonális szabályozás alapelvei .....	101
<b>A CSONT- ÉS IZOMRENDSZER</b>		A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy .....	104
Sok van, mi csodálatos – az emberi test általános felépítése .....	28	A hasnyálmirigy és a diabétesz .....	108
Erősebb, mint a vasbeton – csontjaink felépítése .....	32	Küzdelem a stresszel .....	110
A csontok egymáshoz kapcsolódnak .....	35	Szikrázó sejtek – elemi idegi jelenségek .....	114
A csontváz .....	38	Az idegrendszer .....	118
Minden élet oka a mozgás – az izomrendszer .	41	Az agyvelő .....	122
Mit tegyek, hogy fitt legyek? .....	44	A vegetatív idegrendszer .....	125
Összefoglalás .....	47	Az idegrendszer érző működése. Szemünk világa – a látás .....	129
<b>SZORGOS SZERVEINK –</b>		Labirintus a koponyánkban – a hallás és az egyensúlyozás .....	132
<b>A SZERVEZET ANYAGFORGALMA</b>		Kémiai érzékszervek és a bőr .....	135
Jó étvágyat! – az ember tápcsatornája .....	48	Összefoglalás .....	139
Az vagy, mit megeszelsz – a tápanyagok .....	53	<b>VAGYOK MINT MINDEN EMBER</b>	
Egészségünkre! – az egészséges táplálkozás ...	57	Őseinktől kaptuk örökül – az emberi magatartás alapjai .....	141
Lélegzünk és létezünk – a légzési szervrendszer .....	61	A tudat és a kommunikáció .....	145
Az élet folyadéka – a vér .....	66	Amit Jancsi megtanul... – az ember tanulása .....	148
A szív és a keringési rendszer .....	69	Az idegrendszer megbetegedései .....	152
Hörcsög a mókuserékben – avagy sportolni jó .....	75	Hamis mennyországok – a tudatmódosító szerek .....	154
A dohányzás ártalmasságáról .....	78	Gondold meg és igyál? – az alkoholizmus ....	157
A kiválasztás .....	80	Összefoglalás .....	159
Összefoglalás .....	82		