

Vadovėlio BIOS sandara.....	5
I. Ląstelės ir gyvybiniai procesai.....	7
1.1 Organizmų cheminė sudėtis.....	8
Laboratorija. Organinių medžiagų savybės.....	11
1.2 Ląstelės sandara.....	12
Laboratorija. Gyvūninės ir augalinės ląstelės.....	15
1.3 Medžiagų ir energijos apykaita ląstelėse.....	16
1.4 Fermentai.....	18
Laboratorija. Fermentų veikimas ir savybės.....	20
1.5 Medžiagų pernaša į ląstelę ir iš jos.....	21
1.6 Nuo ląstelės iki organizmo.....	24
Žvilgsnis iš arčiau. Dirbtiniai organai ir dalys.....	27
Santrauka.....	28
Pasitikrink!.....	30
II. Mityba ir virškinimas.....	31
2.1 Maistas - energijos šaltinis.....	32
Metodas. Energijos poreikių skaičiavimas.....	35
2.2 Maisto produktų sudėtis.....	36
Laboratorija. Maisto produktų tyrimas.....	39
Žvilgsnis iš arčiau. Produktų energinė ir maistinė vertė.....	40
2.3 Vitaminai ir mineralai.....	41
Laboratorija. Vitaminas C.....	44
Žvilgsnis iš arčiau. Kai trūksta vitaminų.....	45
2.4 Kaip sveikai maitintis?.....	46
Žvilgsnis iš arčiau. Vegetarizmas.....	49
2.5 Svorio problemos ir mitybos sutrikimai.....	50
Metodas. Kūno masės indekso skaičiavimas.....	53
Žvilgsnis iš arčiau. Apie mitybos sutrikimus - iš pirmų lūpų.....	54
2.6 Fermentai ir virškinimas.....	55
2.7 Virškinimas iš arčiau.....	58
Laboratorija. Virškinimas.....	62
Žvilgsnis iš arčiau. Skrandžio ligos.....	63
2.8 Įsiurbimas ir kepenų veikla.....	64
Santrauka.....	68
Pasitikrink!.....	70

III. Medžiagų pernaša ir kvėpavimas	71
3.1 Kraujo sudėtis ir savybės.....	72
Žvilgsnis iš arčiau. Kraujo perpylimas.....	75
3.2 Širdies sandara ir darbas.....	76
3.3 Kraujotakos ir limfinė sistemos.....	79
Metodas. Kraujospūdžio matavimas.....	82
Laboratorija. Kraujas ir kraujotaka.....	83
3.4 Širdies ir kraujagyslių ligos.....	84
3.5 Kvėpavimo takai ir plaučiai.....	86
3.6 Plaučių vėdinimas ir dujų apykaita.....	89
Laboratorija. Kvėpavimas.....	92
Metodas. Pirmosios pagalbos teikimas.....	93
3.7 Aerobinis ir anaerobinis kvėpavimas.....	94
3.8 Rūkymas - pavojingas „malonumas“.....	96
Metodas. Rūkymui - ne!.....	99
Santrauka.....	100
Pasitikrink!.....	102
IV. Kūno danga, atrama ir judėjimas	103
4.1 Oda ir jos dariniai.....	1
4.2 Odos priežiūra.....	107
Žvilgsnis iš arčiau. Odos ligos, tatuiruotės ir kt.....	110
4.3 Kaulų sandara ir augimas.....	111
4.4 Griaučiai.....	114
4.5 Sąnariai.....	117
Laboratorija. Sąnariai.....	120
4.6 Raumenys ir jų darbas.....	121
Laboratorija. Raumenys.....	124
Metodas. Pirmoji pagalba patyrus traumą.....	125
4.7 Kodėl reikia sportuoti?.....	126
Metodas. Ištvėmės ugdymo programa.....	128
Laboratorija. Ištvėmės testai.....	129
Santrauka.....	130
Pasitikrink!.....	132
Sąvokų ir asmenvardžių rodyklė.....	133
Užduočių atsakymai.....	135