

direcție, tineretul se manifestă în mod decent, în limitele bune-cuviințe și ale frumosului autentic.

În dorința de a apărea mai dezvoltată decât sînt, de a li se acorda mai multă considerație, unii tineri adoptă atitudini și gesturi exagerate sau se îmbracă extravagant, nepotrivit cu vîrsta lor, în contrast cu ceea ce este frumos și igienic : folosirea, de exemplu, de către fete a fustelor prea strîmte, a pantalonilor bărbătești, a pantofilor cu tocul înalt, a fardului, creionarea genelor și sprîncenelor etc.

Unii băieți își lasă plete, barbă, mustăți și poartă cînd pantaloni prea strîmți, cînd prea largi. O asemenea ținută vestimentară nu numai că nu este igienică, dar nu se încadrează nici în limitele decenței și ale bunului simț.

Adolescența este vîrsta în care se conturează clar diferențele morfologice și psihologice dintre tinerii de sexe diferite. Acestea se referă la ceea ce trebuie să constituie particularitățile de sex, adică la ceea ce deosebește o fată de un băiat.

Am văzut că pubertatea constituie începutul diferențierilor sexuale secundare dintre tineri. Astfel, fetelor li se mărgesc șoldurile, le cresc sinii, pe lîngă fenomenul menstruației de care am învățat. La băieți, în schimb, li se mărgesc umerii, ca urmare a dezvoltării musculaturii spatelui, le crește mustața și barba, li se îngroașă vocea. Evident, ținuta vestimentară accentuează aceste diferențieri, fetele purtînd rochii și părul lung, băieții pantaloni și părul tuns, eventual mustață.

Ca forță fizică, rezistență la oboseală, curaj etc. băieții sînt mai înzestrați decât fetele, care au un organism mai sensibil. De aceea, în relațiile sănătoase dintre tineri, băieții trebuie să se comporte cu multă atenție față de fete, ocrotindu-le, respectîndu-le personalitatea, ferindu-le de atitudini brutale, cuvinte triviale, insulte. Fetele, la rîndul lor, trebuie să caute să-și păstreze feminitatea, grația și gingășia în gesturi și atitudini, fără a căuta să-i imite pe băieți. Atitudinile brutale, gesturile deplasate, pumnii strînși îndreptați chiar din joacă spre un băiat, nu stau bine unei fete.

Prietenii dintre tinerii de același sex sau sexe diferite pot să se mențină durabile și constituie un sprijin moral dintre cele mai importante, în tot cursul vieții. Legarea și menținerea lor se bazează însă pe sinceritate, cinste, lipsa intereselor egoiste, corectitudine și cunoaștere reciprocă.

Din parcurgerea întregului material pe care l-am învățat anul acesta la anatomie, fiziologie și igiena omului, ne-am putut da seama cît de complicată este structura acestei ființe și de cîți factori de mediu trebuie să se țină seama, pentru ca această structură să se poată menține unitară cu ea însăși și cu mediul de viață în care trăiește.

Relațiile de respect, întraajutorare, încredere reciprocă, delicatețe, simpatie etc. fac și ele parte din factorii – de ordin social – care asigură omului o viață sănătoasă, echilibrată și fericită.

Cuprins

I. Omul, ființă biologică și socială

- Obiectul și importanța anatomiei, fiziologiei și igienei omului 3
- Funcțiile de bază ale corpului omenesc 5

II. Funcțiile de nutriție

- Viața ca schimb permanent de substanțe între organism și mediu 12
- Alimentele și importanța lor pentru organism 12
- Digestia și organele digestive 16
- Igiena digestiei și alimentației 28
- Sângele și limfa 34
- Circulația și organele de circulație 39
- Sistemul circulator limfatic 43
- Igiena circulației 48
- Cum se apără organismul împotriva microbilor 55
- Aerul și importanța lui pentru organism 58
- Respirația și organele respiratorii 60
- Igiena aerului și a respirației 67
- Excreția și organele excretoare 73
- Schimbul permanent dintre organism și mediu – însușire esențială a vieții 77

III. Funcțiile de relație

- Mișcarea – însușire de bază a organismelor vii 81
- Sistemul osos 84
- Sistemul muscular 88
- Funcționarea aparatului locomotor 91
- Igiena aparatului locomotor 94
- Rolul exercițiilor fizice și al sportului pentru păstrarea și întărirea organismului 100
- Sistemul nervos și rolul său în viața organismului 104
- Structura sistemului nervos 107
- Mecanismele generale ale funcționării sistemului nervos 110
- Activitatea scoarței cerebrale 113
- Organele de simț 116
- Funcția de semnalizare a scoarței cerebrale 129
- Igiena organelor de simț și a activității intelectuale 133

- Influența nocivă a unor substanțe chimice asupra sistemului nervos 139
- Glandele cu secreție internă 142

IV. Funcția de reproducere

- Reproducerea – lege generală a perpetuării vieții . . . 148
- Fecundația, dezvoltarea embrionului și a fătului 151
- Igiena organelor de reproducere. Prevenirea tulburărilor de pubertate 154
- Educația relațiilor sănătoase dintre sexe 157

Tiraj : 90 500+S.P. 50 exemplare broșate.
 Coli de tipar : 10. Hîrtia : Ofset A. Format : 70×100-63. Bun de tipar : 31.01.1977.

Nr. plan 23157. Ediția 1976.

Întreprinderea Poligrafică „Banat”
 Timișoara, Calea Aradului nr. 1.
 Republica Socialistă România.

Comanda nr. 297.

