
OBSAH

Úvodem 5

KAPITOLA PRVNÍ / ABC SPOLEČENSKÉ VÝCHOVY 7

Hygiena všedního dne 8

Péče o pleť 8

Péče o ruce 9

Péče o vlasy 9

Estetičnost našeho oděvu 10

O společenském chování 11

Jak se zdravíme 11

Jak se chováme při chůzi 12

V dopravních prostředcích 12

V divadle a v restauraci 13

O dárcích 13

Některé zásady chování při společném stolování 14

Jak se chováme a jíme u slavnostní tabule 14

KAPITOLA DRUHÁ / ODÍVÁNÍ 19

Ruční a strojové šití 19

Vznik a vývoj oděvu 19

Oděvní materiály 20

Textilní vlákna 21

Výroba textilií 22

Netextilní oděvní materiály 23

Malý textilní slovníček 23

Ruční šití 27

Několik rad pro začátečníky 27

Pracovní pomůcky 28

Pracovní materiály 30

Pracovní potřeby 30

Technika ručního šití 31

Doplňkové práce při ručním šití 34

Strojové šití 39

Šicí stroj 41

Technika strojového šití 46

Střihy 52

Vyhledáváme stříh ze stříhových příloh	56
Stříháme a šijeme	62
Návody k některým šicím výrobkům	67
Vyšívání	89
O vyšívkách	89
Základní pokyny pro vyšívání	90
Pracovní pomůcky	91
Pracovní potřeby	92
Vyšívací přize	92
Základní typy vyšívání	93
Základní vyšívací stehy	94
Vyšívání předkreslené	110
Vyšívání podle počítačové nitě	118
Návody k některým vyšívaným výrobkům	120
Pletení	124
O pletených výrobcích	124
Obecné zásady pletení	125
Základní technika pletení	126
Vhodné materiály a pomůcky	129
Základní oka a způsoby pletení	130
Pletací techniky	136
Návody k některým pleteným výrobkům	140
Háčkování	147
O technice háčkování	
Základní prvky a způsoby háčkování	150
Návody k některým háčkovaným výrobkům	159
Tkaní	170
O tkaní textilu	170
Materiály pro ruční tkaní a jejich výběr	171
Pracovní pomůcky a nástroje pro ruční tkaní	171
Výroba rámového stavu	173
Základní pojmy tkaní	175
Vazby tkaní a jejich odvozeniny	178
Příprava ke tkaní	184
Pracovní postup při tkaní na rámu	188
Spojování vláken a ploch v technice tkaní	189
Zakončení tkaných výrobků	193
Pracovní postup při tkaní na destičce	197
Návody k některým tkaným výrobkům	204

Drhání 212

- O technice uzlování — drhání 212
Základní pokyny pro drhání 213
Řada základních uzlů 215
Základní vzory 234
Několik rad k drhání 249
Návody k některým drhaným výrobkům 258

KAPITOLA TŘETÍ / VAŘENÍ A STOLNIČENÍ 273**Vaření 273**

- Malý slovníček základních pojmů 273
Základy správné výživy 274
Malý katalog vitaminů 278
Energetická hodnota potravin 282
Zásady pro sestavování jídelníčku 284
Malý receptář na týden 288

Abeceda stolničení 300

- Výbava pro jídelní stůl 300
Úprava jídelního stolu a podávání pokrmů 311
Jednoduchá jídla pro recepční stůl 315

Vaření v přírodě 318

- Jak rozdělat oheň 320
Několik receptů pro vaření v přírodě 321

KAPITOLA ČTVRTÁ / DROBNÉ DÁRKY 327

- Z papíru 327
Z přírodnin 345
Z textilií 350
Z těsta 356
Ozdoby z kůže 357

KAPITOLA PÁTÁ / DOMÁCÍ PRÁCE 371

- Ošetřování oděvů 371
Praní textilií 372
Přehled některých pracích a mycích prostředků 373
Malá domácí čistírna skvrn 376
Žehlení 377
Obsluha běžných elektrických spotřebičů 380

- Zájmový odznak Praktická dívka 383
Literatura 386