

## OBSAH

### VÝVOJ MANŽELSTVÍ A RODINY

<b>Povaha manželských a rodinných vztahů</b>	<b>13</b>
<i>Přírodní a společenská povaha manželství a rodiny 13 — Historická podmíněnost manželství a rodiny 15</i>	
<b>Historické formy manželství a rodiny</b>	<b>16</b>
<i>Společnost před vznikem manželství 16 — Nejstarší formy manželství 16 — Vznik individuální rodiny 17 — Monogamie 18 — Rodina v otrokářském společenském řádu 19 — Manželství a rodina ve feudální společnosti 20 — Monogamie v kapitalistickém společenském řádu 22 — Konkubínát 24 — Prostituce 25</i>	
<b>Manželství a rodina v dějinách lidské kultury</b>	<b>25</b>
<i>Manželství a rodina ve světovém názoru 25 — Manželství a rodina v umění 26</i>	
<b>Z úvah klasiků o ženě a rodině</b>	<b>28</b>

### MODERNÍ RODINA

<b>Vznik socialistické rodiny</b>	<b>35</b>
<b>Staré a nové v socialistické rodině</b>	<b>36</b>
<b>Životní úroveň a sociální diferenciacie</b>	<b>37</b>
<b>Úloha společenských spotřebních fondů</b>	<b>37</b>
<b>Zaměstnání žen a životní úroveň rodiny</b>	<b>39</b>
<i>Postavení ženy v rodině a zaměstnání 39 — Rodina a domácnost 40 — Populační důsledky 41</i>	
<b>Vzájemné vztahy muže a ženy</b>	<b>42</b>
<i>Monogamie dnes a zítřka 43 — Jsou rozvody příznakem krize rodiny? 45 — Socialismus a rozvody 46 — Rozvody a děti 46</i>	
<b>Problémy rodinné výchovy</b>	<b>46</b>
<i>Nové rysy 47 — Rodinná a společenská výchova 47 — Klady a záporny 49</i>	

### POHLAVNÍ ŽIVOT

<b>Fyziologie pohlavního života</b>	<b>51</b>
<b>Mužské pohlavní ústrojí</b>	<b>52</b>
<i>Mužské pohlavní žlázy 52 — Nadvarlata a chámovody 52 — Prostata a žlázy měchýřkové 52 — Mužský pohlavní úd 52 — Ejakulát 53</i>	
<b>Ženské pohlavní ústrojí</b>	
<i>Hrna 53 — Poštěvůček 54 — Velké stydké pysky 54 — Malé stydké pysky 54 — Panenská blána 54 — Pochva 54 — Děloha 54 — Vejcovod 55 — Vaječník 55</i>	
<b>Pohlavní a psychická diferenciacie</b>	<b>56</b>
<i>Druhotné pohlavní znaky 56 — Odlišnosti duševní 57</i>	

<b>Menstruace</b>	<b>58</b>
<b>Vývoj pohlavních orgánů</b>	<b>59</b>
<i>Poruchy ve vývoji pohlavních orgánů u chlapců 59 — Poruchy ve vývoji pohlavních orgánů u dívek 60 — Poruchy pohlavní diference 60</i>	
<b>Pohlavní dospívání</b>	<b>61</b>
<i>Chlapecké dospívání 61 — Dívčí dospívání 61 — Poruchy dospívání 62 — Význam dospívání pro rozvoj osobnosti 63</i>	
<b>Pohlavní styk</b>	<b>63</b>
<i>Sbližovací fáze 63 — Kopulační fáze 64 — Uvolňovací fáze 64 — Průběh u muže a ženy 64</i>	
<b>Těhotenství</b>	<b>66</b>
<i>Plodové obaly 67 — Délka a váha plodu 67 — Diagnóza těhotenství 68 — Růst a velikost dělohy v jednotlivých měsících těhotenství 69 — Výpočet termínu porodu 69 — Potrat 69 — Předčasný porod 70 — Mimoděložní těhotenství 71 — Těhotenství s více plody 71</i>	
<b>Porod</b>	<b>72</b>
<i>Průběh porodu 72 — První doba porodní 72 — Druhá doba porodní 73 — Třetí doba porodní 73 — Nepravidelnosti porodu 73 — Komplikace za porodu 75 — Bezbolestný porod 76</i>	
<b>Šestinedělí</b>	<b>77</b>
<i>Žměny na prsních žlázách 77 — Péče o šestinedělky 78 — Komplikace v šestinedělí 78</i>	
<b>Neplodnost</b>	<b>80</b>
<i>Neplodnost muže 80 — Neplodnost ženy 82</i>	
<b>Pohlavní hygiena</b>	
<b>Pohlavní promiskuita</b>	<b>85</b>
<b>Pohlavní choroby</b>	<b>86</b>
<b>Nežádoucí otěhotnění</b>	<b>87</b>
<b>Antikoncepce</b>	<b>88</b>

## **CITOVÉ VZTAHY MEZI MUŽEM A ŽENOU**

<b>Zamilovanost a láska</b>	<b>92</b>
<b>Volba partnera</b>	<b>94</b>
<b>Názorová a povahová shoda</b>	<b>95</b>
<b>Vhodný věk</b>	<b>96</b>
<b>Zdravotní stav</b>	<b>97</b>
<b>Předmanželské zkušenosti</b>	<b>98</b>
<b>Panensví</b>	<b>100</b>
<b>Předpoklady pro šťastné manželství</b>	<b>101</b>
<b>Tělesné soužití v manželství</b>	<b>104</b>
<b>Manželská nevěra</b>	<b>108</b>
<i>Některé příčiny nevěry 108 — Důsledky nevěry 109 — Citové odizování 109</i>	
<b>Poruchy v manželském soužití</b>	<b>110</b>
<i>Nedostatečný pohlavní vývoj 110 — Funkční pohlavní poruchy 110 — Impotence 110 — Předčasný výron semene 111 — Frigidita 112 — Narušené vztahy 114 — Odchytky v zaměření pohlavního pudu 115</i>	

<b>Rychlost a kvalita — požadavky na služby obyvatelstvu</b>	<b>524</b>
<b>Dobrou chuť — nejen u rodinného stolu</b>	<b>526</b>
<b>Jak je to se společným stolem dnes a jak to bude zítra</b>	<b>527</b>
<b>Závodní stravování a fakta kolem</b>	<b>529</b>
<i>Zřizování závodních jídelen 529 — Účast na závodním stravování 530 — Ceny jídel 530 — Příprava jídel 530 — Pomocné hospodářství 530 — Stravovací komise 530</i>	
<b>Péče závodů a odborových organizací — předpoklad pro pomoc ženám</b>	<b>531</b>

## **NĚKTERÉ SPECIFICKÉ PRACOVNĚ PRÁVNÍ OTÁZKY**

<b>Na jakých zásadách spočívá zákoník práce</b>	<b>534</b>
<b>Jak vzniká pracovní poměr?</b>	<b>535</b>
<b>Jak se rozvazuje pracovní poměr?</b>	<b>536</b>
<i>Dohoda 536 — Výpověď 536</i>	
<b>Jak je tomu s pracovními posudky?</b>	<b>538</b>
<b>O pracovní době a jejím rozdělení</b>	<b>538</b>
<b>Dovolená na zotavenou</b>	<b>539</b>
<b>Náhrada mzdy při překážkách v práci</b>	<b>539</b>
<b>Zabezpečení při pracovní neschopnosti</b>	<b>539</b>
<b>Pracovní podmínky žen</b>	<b>540</b>
<i>Povinnosti národních výborů a organizací 540 — Žákazy některých prací 540 — noční práce 540</i>	
<b>Pracovní podmínky těhotných žen a matek</b>	
<i>Převedení na jinou práci 541 — Pracovní cesty a přeložení 541 — Rozvázání pracovního poměru a úprava pracovní doby 541 — Mateřská dovolená 542 — Přestávky ke kojení 542</i>	
<b>Zákon o zvýšení péče o těhotné ženy a matky</b>	<b>543</b>
<b>Poskytování peněžní pomoci v mateřství</b>	<b>543</b>
<b>Nemocenské pojištění</b>	<b>545</b>
<i>Věcné dávky 545 — Peněžité dávky 546 — Podpora při narození dítěte 547 — Pohřebné 547 — Podpora při ošetřování člena rodiny 548 — Nemocenské pojištění zemědělců 548 — Přídavky na děti 548</i>	
<b>Změny v nemocenském pojištění</b>	<b>550</b>
<b>Sociální zabezpečení</b>	<b>551</b>
<i>Hlavní zásady nové úpravy 552 — Druhy dávek důchodového zabezpečení 552 — Pracovní kategorie 543 — Doba zaměstnání 553 — Starobní důchod 553 — Poměrný starobní důchod 554 — Výše starobního důchodu 554 — Invalidní důchod 555 — Vdovský důchod 556 — Sirotčí důchod 557 — Důchod manželky 557 — Osobní důchod 557 — Sociální důchod 558 — Výchovné k důchodům 558 — Zvýšení důchodu a výchovného pro bezmocnost 558 — Zvláštní daň z důchodu 558 — Sociální zabezpečení družstevních rolníků 559</i>	

## ŽENA A VEŘEJNÁ ČINNOST

**Rovnoprávnost žen je výsledkem dlouholetých bojů 561**

**Ženy v orgánech státní moci 564**

*Poslankyně a aktivistky národních výborů 564 — Výbory žen jsou nejlepší školou pro veřejné funkce 565 — Poslankyně Národního shromáždění a Slovenské národní rady 566 — Ženy a lidové soudnictví 567*

**Podíl žen na práci Národní fronty 568**

*V Revolučním odborovém hnutí 568 — V Československém svazu mládeže 570 — Ve Svazu československo-sovětského přátelství 570 — V Československém červeném kříži 570 — Ve Svazu protifašistických bojovníků 571 — Ve Svazu tělesné výchovy a sportu 571 — V družstevním hnutí 571 — Ve Svazu pro spolupráci s armádou 571 — V Československém svazu požární ochrany 572*

**Výbor československých žen 572**

## MEZINÁRODNÍ HNUTÍ ŽEN

**Mezinárodní demokratická federace žen — MDFŽ 577**

*Vznik a cíle MDFŽ 577 — Kongresy svolávané Mezinárodní demokratickou federací žen 578*

**Mezinárodní akce podporované nebo organizované MDFŽ 580**

**Práce Mezinárodní demokratické federace žen v OSN 582**

**Orgány Mezinárodní demokratické federace žen 583**

**Spolupráce Výboru československých žen s MDFŽ 583**

**Největší členské organizace MDFŽ v Evropě 584**

*Výbor sovětských žen 585 — Svaz francouzských žen 585 — Svaz italských žen 586 — Demokratická liga finských žen 586 — Svaz demokratických žen Rakouska 587 — Demokratický svaz žen Německa 587*

**Největší členské organizace MDFŽ v Asii a Africe 588**

*Národní federace žen Čínské lidové republiky 589 — Hnutí indonéských žen 590 — Národní federace indických žen 590 — Federace japonských žen na obranu lidských práv 591 — Demokratická organizace iránských žen 591 — Liga iráckých demokratických žen 591 — Liga za práva libanonských žen 592 — Národní svaz tuniských žen 592 — Federace súdánských žen 593 — Svaz nigérijských žen 593 — Demokratická federace jihoafrických žen 594*

**Pokrokové hnutí žen v Severní Americe 594**

*Svaz demokratických mexických žen 594 — Kongres kanadských žen 594 — Ženy bojují za mír 594*

**Největší členské organizace MDFŽ v Latinské Americe 595**

*Demokratická federace kubánských žen 596 — Federace kubánských žen 596 — Svaz argentinských žen 597*

**Členské organizace MDFŽ v Austrálii a na Novém Zélandě 598**

*Svaz australských žen 598 — Svaz žen Aucklandu 598*

**PŘEDMLUVA**

**I. MANŽELSTVÍ  
A RODINA**

**VÝVOJ MANŽELSTVÍ  
A RODINY**

Povaha manželských a rodinných vztahů . . . . .	13
Historické formy manželství a rodiny . . . . .	16
Manželství a rodina v dějinách lidské kultury . . . . .	25
Z úvah klasiků o ženě a rodině . . . . .	28

**MODERNÍ RODINA**

Vznik socialistické rodiny . . . . .	35
Staré a nové v socialistické rodině . . . . .	36
Životní úroveň a sociální diferenciacie . . . . .	37
Úloha společenských spotřebních fondů . . . . .	37
Zaměstnání žen a životní úroveň rodiny . . . . .	39
Vzájemné vztahy muže a ženy . . . . .	42
Problémy rodinné výchovy . . . . .	46

**POHLAVNÍ ŽIVOT**

**Fyziologie pohlavního života**

Mužské pohlavní ústrojí . . . . .	52
Ženské pohlavní ústrojí . . . . .	53
Pohlavní a psychická diferenciacie . . . . .	56
Menstruace . . . . .	58
Vývoj pohlavních orgánů . . . . .	59
Pohlavní dospívání . . . . .	61

Pohlavní styk . . . . .	63
Těhotenství . . . . .	66
Porod . . . . .	72
Šestinedělí . . . . .	77
Neplodnost . . . . .	80

**Pohlavní hygiena**

Pohlavní promiskuita . . . . .	86
Pohlavní choroby . . . . .	86
Nežádoucí otěhotnění . . . . .	88
Antikoncepce . . . . .	88

**CITOVÉ VZTAHY  
MEZI MUŽEM A ŽENOU**

Zamilovanost a láska . . . . .	92
Volba partnera . . . . .	94
Názorová a povahová shoda . . . . .	95
Vhodný věk . . . . .	96
Zdravotní stav . . . . .	97
Předmanželské zkušenosti . . . . .	98
Panensství . . . . .	100
Předpoklady pro šťastné manželství . . . . .	101
Tělesné soužití v manželství . . . . .	104
Manželská nevěra . . . . .	108
Poruchy v manželském soužití . . . . .	110

**PRÁVNÍ ÚPRAVA  
MANŽELSTVÍ A RODINY**

Vznik manželství . . . . .	118
Vztahy mezi manžely . . . . .	122
Práva a povinnosti rodičů . . . . .	129
Účast společnosti při výkonu práv a povinností rodičů . . . . .	138
Povinnosti dětí k rodině . . . . .	140
Určení otcovství . . . . .	140
Popření otcovství . . . . .	143
Osvojení . . . . .	145

Rozvod . . . . .	148
Dědění majetku po manželovi . . . . .	155
Tabulková příloha kap. Manželství a rodina . . . . .	159

## II. DĚTI V RODINĚ

### VÝCHOVA K RODIČOVSTVÍ

Sexuální výchova . . . . .	175
Mravní a citová výchova . . . . .	176
Vliv celkového prostředí . . . . .	176

### MATKA A DÍTĚ

#### Vývoj dítěte

Předporodní vývoj dítěte . . . . .	181
Růst dítěte . . . . .	182
Období novorozenecké . . . . .	184
Období kojenecké . . . . .	186
Předškolní věk . . . . .	190
Školní věk . . . . .	191
Dospívání . . . . .	192

#### Péče o dítě

Ošetřování novorozence . . . . .	193
Péče o čistotu těla . . . . .	195
Výživa dítěte . . . . .	196
Oblek dítěte . . . . .	209
Dětské bydlení . . . . .	210
Pobyt na vzduchu . . . . .	211
Tělesná výchova . . . . .	212
Návod k domácím dechovým cvikům . . . . .	214

### VÝCHOVA DĚTÍ

#### O výchově dětí obecně

Vědecký základ výchovy . . . . .	219
Zákonitosti vývoje . . . . .	222
Zásady výchovy . . . . .	224
Výchova rodinná . . . . .	226
Výchova kolektivní . . . . .	233

#### O výchově v jednotlivých vývojových stádiích

Novorozeneček . . . . .	235
Kojenec . . . . .	238
Batole . . . . .	242
Předškolní věk . . . . .	250
Školní věk mladší . . . . .	257
Školní věk starší . . . . .	262
Období raného mládí (adolescence) . . . . .	266

## III. O SPOLEČENSKÉ VÝCHOVĚ

Pracovní kolektiv . . . . .	276
Rodina . . . . .	283
Spoolečenské příležitosti . . . . .	298
Kdekoli mezi lidmi . . . . .	308

## IV. ZDRAVÍ A KRÁSA

### HYGIENA ŽENY

Hlavní zásady . . . . .	319
-------------------------	-----

### ZDRAVÁ VÝŽIVA

Co je výživa . . . . .	326
Fyziologie výživy . . . . .	334
Trávení a vstřebávání potravy . . . . .	338
Biologická hodnota potravin . . . . .	341
Technologie výroby jídel . . . . .	341
Hlavní zásady našeho jídelníčku . . . . .	343
Denní rozvrh správné výživy . . . . .	345
Úloha výživy v ochraně zdraví a při nemoci . . . . .	348
Tabulky výživných hodnot potravin a jak se v nich vyznat . . . . .	353

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Význam, cíl a prostředky tělesné výchovy . . . . .	361
Zásady tělesné výchovy a sportů žen . . . . .	362
Věkova hranice a vhodná tělesná výchova . . . . .	367
Doplňkové sporty a nápravná cvičení . . . . .	369
Léčebná tělesná výchova a tělesná výchova v mateřství . . . . .	372

### KOSMETICKÁ PÉČE

Hygiena všedního dne . . . . .	379
Denní péče o pleť . . . . .	382
Péče o vlasy . . . . .	386
Vzhledové vady a možnosti jejich odstraňování . . . . .	387
Dekorativní kosmetika . . . . .	391
O základních přípravných péčích o pleť . . . . .	392

## OBLÉKÁNÍ A VKUS

Člověk dělá šaty . . . . .	394
Funkce obleku . . . . .	398
O výrobě a prodeji obleků . . . . .	403
O vzniku a vlastnostech látek, z nichž se šijí obleky . . . . .	406
Tkaní, pletení, stávkářství . . . . .	411
Úloha barev v oblékání . . . . .	414
Zakládání a doplňování šatníku . . . . .	417
Dětský šatník . . . . .	418
Móda, sloh oblékání a osobitost . . . . .	419

## V. SOUČASNÁ DOMÁCNOST A JEJÍ PROVOZ

Bytová výstavba . . . . .	424
Byt . . . . .	425
Zamezení zbytečné námahy a ztráty času . . . . .	428
Pohoda v bytě . . . . .	429
Nábytek . . . . .	435
Bytové textilie . . . . .	439
Květiny v bytě . . . . .	441
Kuchyňské pracoviště . . . . .	442
Stolování . . . . .	451
Plastické hmoty . . . . .	453
Hygienická zařízení . . . . .	457
Údržba bytu. Praní . . . . .	458
Rodinný rozpočet . . . . .	464

## VI. ŽENY V ZAMĚSTNÁNÍ A VEŘEJNÉM ŽIVOTĚ

### ŽENA V ZAMĚSTNÁNÍ

Cesta od útisku ke svobodě . . . . .	471
Žena v buržoazní ČSR . . . . .	473
Zaměstnaná žena dnes . . . . .	478
Studium při zaměstnání . . . . .	491
Žena v zemědělství . . . . .	495
Perspektivy zaměstnaných žen . . . . .	502
Klíč k zvýšení zaměstnanosti žen . . . . .	513
Dětská zařízení — významná pomoc zaměstnaným matkám . . . . .	517
Rychlost a kvalita — požadavky na služby obyvatelstva . . . . .	524
Dobrou chuť — nejen u rodinného stolu . . . . .	526

Jak je to se společným stolem dnes a jak to bude zítra . . . . .	527
Závodní stravování a fakta kolem . . . . .	529
Péče závodů a odborových organi- zací — předpoklad pro pomoc ženám . . . . .	531

### NĚKTERÉ SPECIFICKÉ PRACOVNĚ PRÁVNÍ OTÁZKY

Na jakých zásadách spočívá záko- ník práce . . . . .	534
Jak vzniká pracovní poměr? . . . . .	535
Jak se rozvažuje pracovní poměr? Jak je to s pracovními posudky? . . . . .	536
O pracovní době a jejím rozdělení . . . . .	538
Dovolená na zotavenou . . . . .	539
Náhrada mzdy při překážkách v práci . . . . .	539
Zabezpečení při pracovní neschop- nosti . . . . .	539
Pracovní podmínky žen . . . . .	540
Pracovní podmínky těhotných žen a matek . . . . .	541
Zákon o zvýšení péče o těhotné ženy a matky . . . . .	543
Nemocenské pojištění . . . . .	545
Změny v nemocenském pojištění . . . . .	550
Sociální zabezpečení . . . . .	551

### ŽENA A VEŘEJNÁ ČINNOST

Rovnoprávnost žen je výsledkem dlouholetých bojů . . . . .	561
Ženy v orgánech státní moci . . . . .	564
Podíl žen na práci Národní fronty . . . . .	568
Výbor československých žen . . . . .	572

### MEZINÁRODNÍ HNUTÍ ŽEN

Mezinárodní demokratická federa- ce žen — MDFŽ . . . . .	577
Mezinárodní akce podporované nebo organizované MDFŽ . . . . .	580
Práce Mezinárodní demokratické federace žen v OSN . . . . .	582
Orgány Mezinárodní demokratické federace žen . . . . .	583
Spolupráce Výboru českosloven- ských žen s MDFŽ . . . . .	583
Největší členské organizace MDFŽ v Evropě . . . . .	584
Největší členské organizace MDFŽ v Asii a Africe . . . . .	588

Pokrokové hnutí žen v Severní Americe. . . . .	594
Největší členské organizace MDFŽ v Latinské Americe. . . . .	595

Členské organizace v Austrálii a v Novém Zélandu . . . . .	598
<b>REJSTŘÍK. . . . .</b>	<b>589</b>

## PRÁVNÍ ÚPRAVA MANŽELSTVÍ A RODINY

### Vznik manželství

118

*Žádost a doklady 118 — Kde se uzavírá manželství? 119 — Další podmínky k uzavření manželství 120 — Kdy neuznáváme platné manželství 120 — Dvojí manželství 121 — Nejblíže příbuzenství 121 — Nezletilost 121 — Duševní porucha 122*

### Vztahy mezi manžely

122

*Žít spolu 122 — Být si věrni 123 — Vzájemně si pomáhat a vytvářet zdravé rodinné prostředí 123 — Společné rozhodování manželů 124 — Vzájemné zastupování manželů 124 — Vychovanci povinnost mezi manžely 124 — Nárok na výživné 124 — Výše výživného 125 — Kdy lze určené výživné změnit 125 — Bezpodílové spoluvlastnictví manželů 125 — Předmět bezpodílového spoluvlastnictví 126 — Co není předmětem bezpodílového spoluvlastnictví 127 — Vznik bezpodílového spoluvlastnictví 127 — Správa a užívání 127 — Ručení za dluhy jednoho manžela 128 — Zánik bezpodílového spoluvlastnictví 128 — Rozdělení společného majetku 128 — Společný byt 128 — Společné užívání pozemku 128*

### Práva a povinnosti rodičů

129

*Obsah rodičovských práv a povinností 129 — Výchova dětí 129 — Výživné dětem 130 — Odvolání proti rozsudku o výživném 132 — Výkon rozhodnutí 133 — Trestní odpovědnost 134 — Změna poměrů 135 — Zálohování výživného 135 — Povinnost řídit jednání dětí 136 — Určení příjmení a jména dítěte 136 — Změna příjmení 137*

### Účast společnosti při výkonu práv a povinností rodičů

138

*Omezení rodičovských práv 138 — Zbavení rodičovských práv 139 — Odnětí dítěte rodičům 139*

### Povinnosti dětí k rodině

140

### Určení otcovství

140

*Tři zákonné domněnky 140 — Příspěvek na výživu a úhradu některých nákladů neprovdané matce 142*

### Popření otcovství

143

*Popření otcovství manželem matky dítěte 143 — Popření otcovství určeného souhlasným prohlášením rodičů 144 — Popření otcovství generálním prokurátorem 144*

### Osvojení

145

*Osvojení zrušitelné 145 — Osvojení nezrušitelné 147*

### Rozvod

148

*Rozvod podle dřívějších předpisů 148 — Rozvod podle zákona o rodině 149 — Výchova a výživa dítěte po rozvodu 151 — Styk s dítětem 152 — Změna příjmení rozvedeného manžela 152 — Zánik bezpodílového spoluvlastnictví 153 — Společné užívání pozemku po rozvodu 153 — Byt po rozvodu 153 — Příspěvek na výživu rozvedeného manžela 153*

### Dědění majetku po manželovi

155

*Dědické právo pozůstalé manželky a dětí 155 — Odmítnutí dědictví 156 — Dědická nezpůsobilost 156 — Dědění ze zákona 156 — Dědění ze závěti 157 — Potvrzení dědictví 158*

### Tabulková příloha kapitoly Manželství a rodina

159

# OBSAH

## VÝCHOVA K RODIČOVSTVÍ

<b>Sexuální výchova</b>	<b>175</b>
<b>Mravní a citová výchova</b>	<b>176</b>
<b>Vliv celkového prostředí</b>	<b>176</b>

## MATKA A DÍTĚ

### Vývoj dítěte

<b>Předporodní vývoj dítěte</b>	<b>181</b>
---------------------------------	------------

<b>Růst dítěte</b>	<b>182</b>
--------------------	------------

*Váha dítěte 182 — Délka dítěte 183*

<b>Období novorozenecké</b>	<b>184</b>
-----------------------------	------------

*Celková charakteristika 184 — Povrch těla 184 — Zduření mléčných žláz 185 — Svalstvo 185 — Oči a nos — 186 Dýchání a oběh krve 186 — Stolice a moč 186*

<b>Období kojenecké</b>	<b>186</b>
-------------------------	------------

*Celková charakteristika 186 — Kostra 186 — Nos a uši 187 — Páteř 187 — Nohy 187 — Břicho 187 — Dutina ústní 187 — Krční a nosní dutina 188 — Stolice 188 — Moč 189 — Uvolňování předkožky 189 — Měření teploty 189 — Vývoj obranných schopností proti infekcím 190*

<b>Předškolní věk</b>	<b>190</b>
-----------------------	------------

*Celková charakteristika 190 — Vývoj protiinfekční odolnosti 191*

<b>Školní věk</b>	<b>191</b>
-------------------	------------

*Celková charakteristika 191 — Infekční onemocnění 191*

<b>Dospívání</b>	<b>192</b>
------------------	------------

*Celková charakteristika 192 — Znaký pohlavního dospívání 192 — Celkové změny 192 — Protiinfekční odolnost 192*

### Péče o dítě

<b>Ošetřování novorozence</b>	<b>193</b>
-------------------------------	------------

*Novorozenecké oddělení 193 — Ošetření po porodu 193 — Koupání a ošetření pupečnicku 194 — Odchod domů 194 — Dítě nedonošené 194*

<b>Péče o čistotu těla</b>	<b>195</b>
----------------------------	------------

<b>Výživa dítěte</b>	<b>196</b>
----------------------	------------

*Celková spotřeba živých látek 196 — Výživa přirozená 200 — Kojení 201 — Přikrmování a odstavování 203 — Hygiena kojící ženy 204 — Umělá výživa 204 — Postup umělé výživy 206 — Výživa do dvou let 207 — Výživa po druhém roce 208*

<b>Oblek dítěte</b>	<b>209</b>
---------------------	------------

<b>Dětské bydlení</b>	<b>210</b>
-----------------------	------------

<b>Pobyt na vzduchu</b>	<b>211</b>
<b>Tělesná výchova</b>	<b>212</b>

## **V Ý C H O V A D Ě T Í**

### **O výchově dětí obecně**

<b>Vědecký základ výchovy</b>	<b>219</b>
-------------------------------	------------

*Význam psychologie 219 — Jednota organismu 220 — Fyziologický mechanismus psychické činnosti 220 — Návyky a zlozvyky 221*

<b>Zákonitosti vývoje</b>	<b>222</b>
---------------------------	------------

*Růst a učení 222 — Vývojová stadia 222 — Uplatnění schopností 223 — Společenský vývoj 223 — Vzájemná souvislost vývojových složek 223*

<b>Zásady výchovy</b>	<b>224</b>
-----------------------	------------

*Příklad 223 — Jednotnost, důslednost 224 — Požadavky přiměřené věku 225 — Citový doprovod 225 — Prostředí 225*

<b>Výchova rodinná</b>	<b>226</b>
------------------------	------------

*Význam rodiny ve výchově 226 — Spolupráce rodičů 226 — Funkce matky 227 — Funkce otce 229 — Funkce babičky 230 — Funkce sourozenců 230 — Výchova v neúplných a rozvrácených rodinách 231*

<b>Výchova kolektivní</b>	<b>233</b>
---------------------------	------------

*Organizace kolektivních zařízení 233 — Denní kolektivní zařízení 233 — Celodenní kolektivní zařízení 234 — Trvalá dětská zařízení 234 — Optimální podmínky výchovy 234*

### **O výchově v jednotlivých vývojových stadiích**

<b>Novorozenec</b>	<b>235</b>
--------------------	------------

*Celková charakteristika 235 — Schopnosti novorozence 236 — Životospráva novorozence 236 — Péče rovná se výchova 237*

<b>Kojenec</b>	<b>238</b>
----------------	------------

*Vývoj schopností 238 — Životospráva a návyky 239 — Zaměstnání, hra, hračky 240 — Sociální vztahy a citový život 241*

<b>Batole</b>	<b>242</b>
---------------	------------

*Celková charakteristika 242 — Vývoj schopností 242 — Životospráva a návyky 245 — Hra a zaměstnání 246 — Sociální vztahy a city 247 — Kázeň 249 — Tresty 249*

<b>Předškolní věk</b>	<b>250</b>
-----------------------	------------

*Celková charakteristika 250 — Rozvoj schopností 250 — Životospráva 252 — Hra a zaměstnání 253 — City a charakter 254 — Příprava na školu 256*

<b>Školní věk mladší</b>	<b>257</b>
--------------------------	------------

*Celková charakteristika 257 — Vývoj schopností 258 — Škola a učení 259 — Mimoškolní zaměstnání a organizace volného času 259 — Sociální vztahy 260 — Citový život 261 — Vůle, kázeň, sebekázeň 262*

<b>Školní věk starší</b>	<b>262</b>
--------------------------	------------

*Celková charakteristika 262 — Rozvoj schopností 263 — Škola a učení 264 — Mimoškolní zaměstnání a zájmy 264 — Sociální a citový život 265 — Vůle, charakter, kázeň 265*

<b>Období raného mládí (adolescence)</b>	<b>266</b>
--	------------

*Celková charakteristika 266 — Schopnosti 267 — Zájmy 268 — Sociální a citový život 269 — Charakter, vůle, sebekázeň 271 — Vedení mladých lidí 272*

## OBSAH

### SPOLEČENSKÁ VÝCHOVA

#### **Pracovní kolektiv** 276

*Ohleduplnost ke spolupracovníkům* 277 — *Takt* 277 — *Kritika* 278 — *Chování představeného* 279 — *Chování podřízených vůči nadřízenému* 280 — *Chování podřízených vůči nadřízené ženě* 281 — *Kolegové mezi sebou* 281 — *Tykání* 282 — *Oblékání do zaměstnání* 282 — *Přijetí do zaměstnání* 283

#### **Rodina** 283

*Kulturní vztahy mezi manžely* 284 — *Žárlivost* 284 — *Nevěra* 285 — *Rozvod* 285 — *Děti* 286 — *Jak se chováte doma?* 287 — *Ranní úprava* 287 — *Snídaně* 288 — *Po návratu z práce domů* 288 — *Práce v domácnosti* 288 — *Odpočinek* 289 — *Před spaním* 290 — *Chování u stolu* 290 — *Prostírání stolu* 293 — *Svatba* 294 — *Narození dítěte* 295 — *Společenská výchova dětí* 296 — *Úmrtí* 298

#### **Společenské příležitosti** 298

*Vzorný hostitel* 298 — *Vzorný host* 301 — *Divadlo* 303 — *Na koncertě* 304 — *V kině* 304 — *Ve vinárně* 304 — *Společenský tanec* 305 — *Společenská pravidla při tanci* 306 — *Karneval* 308

#### **Kdekoli mezi lidmi** 308

*V domě* 308 — *Na ulici* 309 — *V obchodech* 310 — *V tramvaji* 310 — *Ve vlaku* 311 — *V letadle* 311 — *Na rekreaci* 312 — *Oslovování* 312

# OBSAH

## HYGIENA ŽENY

- Hlavní zásady** 319  
*Správná výživa* 319 — *Tělesný pohyb* 319 — *Osobní hygiena a oblékání* 320 — *Hygiena za menstruace* 321 — *Vlivy prostředí* 322 — *Hygiena těhotné ženy* 322

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Co je výživa** 326  
*Výživa* 326 — *Potrava* 326 — *Živina* 327 — *Ferment (enzym)* 327 — *Bilkoviny* 327 — *Tuky* 329 — *Uhlovodany* 330 — *Minerální soli* 330 — *Vitamíny* 331

- Fyziologie výživy** 334  
*Fyziologické základy* 334 — *Stavba tkání* 334 — *Potřeba energie* 334 — *Zásoby* 335 — *Vnitřní prostředí* 335 — *Přeměna látková* 335 — *Tvorba energie* 336 — *Hlad a chuť* 337 — *Diferencovaná potřeba živin* 337

- Trávení a vstřebávání potravy** 338

- Biologická hodnota potravin** 341

- Technologie výroby jídel** 341

- Jak správně postupovat* 341 — *Hygienická ochrana potravin* 343

- Hlavní zásady našeho jídelníčku** 343

- Pestrá strava* 343 — *Výživová rovnováha* 344 — *Biologická hodnota výživy* 344 — *Čtyři zásady správného jídelníčku* 344

- Denní rozvrh správné výživy** 345

- Snídaně* 345 — *Dopolední přestávka* 345 — *Oběd* 345 — *Odpolední přesnídávka* 346 — *Večeře* 346 — *Stolování a nápoje* 347 — *Jídlo v pravý čas* 348

- Úloha výživy v ochraně zdraví a při nemoci** 348

- Výživové nedostatky* 349 — *Výživa a nemoce* 350 — *Nemoci cévní* 350 — *Nemoci kostí* 350 — *Chudokrevnost* 351 — *Otylost* 351 — *Arterioskleróza* 352

- Tabulky výživných hodnot potravin a jak se v nich vyznat** 353

## TĚLESNÁ VÝCHOVA

- Význam, cíl a prostředky tělesné výchovy** 361

- Zásady tělesné výchovy a sportů žen** 362

- Anatomické zvláštnosti ženy* 362 — *Fyziologické zvláštnosti ženy* 363 — *Funkční rozdíly v různých životních obdobích* 363 — *Výhodné vlastnosti žen* 366 — *Nevýhodné vlastnosti žen* 366 — *Závěry pro tělesnou výchovu žen* 367

- Věková hranice a vhodná tělesná výchova** 367

- Tělesná výchova dospívajících dívek* 367 — *Tělesná výchova dospělých žen* 368 — *Tělesná výchova žen starších a v přechodu* 368

<b>Doplňkové sporty a nápravná cvičení</b>	<b>369</b>
<i>Úloha doplňkových sportů a cvičení 369 — Cvičky pro zaměstnané vstojе 370 — Cvičky pro zaměstnané vsedě 371</i>	
<b>Léčebná tělesná výchova a tělesná výchova v mateřství</b>	<b>372</b>
<i>Cvičení v těhotenství 372 — Cvičení v šestineděli 373</i>	

## **KOSMETICKÁ PÉČE**

<b>Hygiena všedního dne</b>	<b>379</b>
<i>Čištění kůže 380 — Čištění zubů 380 — Ruce 380 — Nehty 381 — Dolní končetiny 382</i>	
<b>Denní péče o pleť</b>	<b>382</b>
<i>Kosmeticky dokonalá pleť 383 — Mastná pleť 383 — Suchá pleť 384 — Smišená pleť 385 — Přecitlivělá pleť 386</i>	
<b>Péče o vlasy</b>	<b>386</b>
<b>Vzhledové vady a možnosti jejich odstraňování</b>	<b>387</b>
<i>Stárnutí 388 — Mazotok 388 — Trudovina (akne) 389 — Růžovka 389 — Nadměrný růst chloupků 389 — Pihy 390 — Jaterní nebo těhotenské skvrny 390 — Vitiligo 390 — Mateřská znaménka 390 — Bradavice 391 — Rozšířené cévky 391 — Milia 391 — Xanthelasma 391 — Tetováže 391 — Jizvy 391 —</i>	
<b>Dekorativní kosmetika</b>	<b>391</b>
<b>O základních přípravcích péče o pleť</b>	<b>392</b>

## **OBLÉKÁNÍ A VKUS**

<b>Člověk dělá šaty</b>	<b>394</b>
<b>Funkce obleku</b>	<b>398</b>
<i>Klimatická funkce 399 — Úkonná funkce 400 — Hygienická funkce 401 — Estetická funkce 401 — Erotická funkce 402 — Výrobní funkce 402</i>	
<b>O výrobě a prodeji obleků</b>	<b>403</b>
<i>Mezinárodní kongresy módy 404 — Průmyslová výroba 404 — Ruční výroba 405</i>	
<b>O vzniku a vlastnostech látek, z nichž se šijí obleky</b>	<b>406</b>
<i>Textilní vlákno 406 — Bavlna 406 — Len 406 — Ovčí vlna 407 — Mykané příže 407 — Česané příže 407 — Přirodní hedvábi 407 — Umělá neboli chemická vlákna 408 — Viskóзовé hedvábi 408 — Stříž 408 — Acetátové hedvábi 409 — Vlákna z bílkovin 410 — Syntetická vlákna 410 — Polyamidová vlákna 410 — Polyesterová vlákna 410 — Akrylová vlákna 411 — Syntetické kožešiny 411 — Směsi vláken 411</i>	
<b>Tkaní, pletení, stávkařství</b>	<b>411</b>
<i>Tkaní 411 — Pletené výrobky 413 — Stávkařství 414</i>	
<b>Úloha barev v oblékání</b>	<b>414</b>
<i>Přirodní a syntetická barviva 414 — Kombinování barev 416 — Neutrální, pestré a pastelové barvy 416 — Tepelný význam barev 416 — Teplé a studené barvy 417 — Michání barev 417 — Psychologické působení barev 417 — Symbolika barev 417</i>	
<b>Zakládání a doplňování šatníku</b>	<b>417</b>
<b>Dětský šatník</b>	<b>418</b>
<b>Móda, sloh oblékání a osobitost</b>	<b>419</b>

# OBSAH

## SOUČASNÁ DOMÁCNOST A JEJÍ PROVOZ

<b>Bytová výstavba</b>	<b>424</b>
<b>Byt</b>	<b>425</b>
<i>Funkce bytu 425 — Příslušenství 426 — Obytné místnosti 427</i>	
<b>Zamezení zbytečné námahy a ztráty času</b>	<b>428</b>
<i>Účelný výběr předmětů 428 — Účelné postupy a vhodné pracovní pomůcky 428 — Vhodné pracovní zařízení a nářadí 428 — Pracovní organizace 428</i>	
<b>Pohoda v bytě</b>	<b>429</b>
<i>Estetika v bytě 428 — Osvětlení 431 — Vytápění 432 — větrání 434</i>	
<b>Nábytek</b>	<b>435</b>
<i>Jídelní skupina 435 — Odpočivná křesla 436 — Lůžka 437 — Pracovní zařízení 437 — Úložná zařízení 437 — Dětský nábytek 438 — Odkladní a pomocné stolky a police 438</i>	
<b>Bytové textilie</b>	<b>439</b>
<i>Koberce 439 — Záclony a závěsy 440 — Potahové látky 440</i>	
<b>Květiny v bytě</b>	<b>441</b>
<b>Kuchyňské pracoviště</b>	<b>442</b>
<i>Pracovní zařízení 442 — Tepelné spotřebiče 444 — Plymové spotřebiče 445 — Elektrické spotřebiče 447 — Spíže, spížní skříně 449 — Chladničky 449 — Nádobi na vaření 450 — Kuchyňské nářadí 451</i>	
<b>Stolování</b>	<b>451</b>
<i>Stolní nádobí 452 — Příbory 453</i>	
<b>Plastické hmoty</b>	<b>453</b>
<i>Termosety 453 — Termoplasty 455</i>	
<b>Hygienická zařízení</b>	<b>457</b>
<b>Údržba bytu. Praní</b>	<b>458</b>
<i>Organizace úklidu 458 — Úklidové pomůcky a nářadí 459 — Chemické prostředky úklidové 460 — Využití úložných prostorů 461 — Ukládání oděvů 460 — Praní 561 — Chemické prací prostředky 463 — Elektrické prací stroje 463</i>	
<b>Rodinný rozpočet</b>	<b>464</b>

# OBSAH

## ŽENA V ZAMĚSTNÁNÍ

**Cesta od útisku ke svobodě** 471  
*Kořeny ženina útisku 471 — Snahy o emancipaci 472 — Marxistické pojetí ženské otázky 472*

**Žena v buržoazní ČSR** 473  
*Formální rovnoprávnost 473 — Vydělečně činné ženy 474 — Ženina práva v rodině 475 — Žena v pracovním právu 475 — Žena a politika 476 — Poměr fašismu k ženě 477*

**Zaměstnaná žena dnes** 478  
*Ekonomická aktivita žen 478 — Důvody zaměstnanosti žen 481 — Výsledky průzkumu 482 — Uplatnění žen na pracovištích 483 — Mzdy, platy a příjmy 485 — Kvalifikace žen 486 — Ženy na vedoucích místech 488 — Více pozornosti pracující ženě! 489 — Vztah kvalifikace a příjmů 490*

**Studium při zaměstnání** 491  
*Podmínky studia 491 — Střední školy pro pracující 492 — Odborné a střední odborné školy 492 — Podnikové technické školy a podnikové instituty 492 — Zvláštní kursy 493 — Formy studia při zaměstnání 493 — Vysoké školy 493 — Pracovní úlevy a sociální zabezpečení 494 — Pomoc studujícím 494*

**Žena v zemědělství** 495  
*Žena a kolektivizace 495 — Počet a věková struktura žen 496 — Ženy ve funkcích 497 — Kvalifikace zemědělských žen 498 — Ocenění ženiny práce 499 — Pomoc družstev 499 — Žena a zemědělská technika 500*

**Perspektivy zaměstnaných žen** 502

**Klíč ke zvýšení zaměstnanosti žen** 513  
*Časový rozvrh zaměstnané ženy 514 — Podmínky k osvobození od domácí práce 515*

**Dětská zařízení — významná pomoc zaměstnaným matkám** 517  
*Jesle a jejich druhy 518 — Zásady provozu v jeslích 520 — Příplatky rodičů na děti v jeslích 520 — Mateřské školy a jejich druhy 521 — Zásady provozu v mateřských školách 522 — Příplatky rodičů na děti v mateřských školách 522 — Školní družiny, jejich zřízení, provoz a přijímání žáků 522 — Školní kluby a jejich náplň 523 — Školní jídelny a stravování dětí 523*