
Obsah

I. VOLNÝ ČAS — KDYSI A NYNÍ

- 1. Volný čas a jeho proměny /9**
Máme volného času hodně nebo málo?
Kde a jak ho trávit?
- 2. Klady a zápory individuální rekreace /13**
Rekreace jako předmět zkoumání
Rozličné názory na rekreační bydlení
Důvody obliby chataření a chalupaření
Chaty a chalupy pod zorným úhlem paragrafů
- 3. Ochrana přírody v historii a současnosti /19**
Přírodní rezervace z doby dávné i novější
Zákony o státní ochraně přírody
Chráněné krajinné oblasti

II. VESNICE A MĚSTO SOUČASNOSTI

- 1. Proměny venkova /25**
Vesnický dům v minulosti a dnes
Hlavní typy lidového domu v Evropě
Přehled lidové architektury v českých zemích
Nejběžnější typy vesnic na našem území
Chraňme krásu lidového obydlí
- 2. Obyvatelné město /45**
Musí být léto ve velkoměstě vždycky nepříjemné?
Úvahy o tom, jak vytvořit z Prahy město přitažlivé
v každou roční dobu, nevznikly teprve dnes
Karel Honzík o úprku z města i o možnostech
rekreace v Praze

III. REKREAČNÍ OBYDLÍ A JEHO INTERIÉR

1. **Chata není hrad /53**

Zařízení potřebná pro zotavení a odpočinek
Víceúčelové uplatnění jednotlivých předmětů
Možnost improvizace

2. **Nová tvář chalupy /57**

Odlišný charakter prostoru
Úvahy nad výběrem nábytku
Inspirace v historii
Lidový nábytek a uspořádání staré venkovské světnice
Krajové odlišnosti lidového nábytku

3. **Dobré jídlo, dobré pití, základ všeho živobytí /62**

Vaření ve víkendové domácnosti má jiný ráz než
v městském bytě
Proměny kuchyně v různých rekreačních objektech
Uspořádání kuchyně, kuchyňského koutu
Maximální či minimální zařízení pro vaření
Jaké nádobí vybrat a kam ho uložit
Také šetříte vodou?
Obytná světnice s kuchyňským koutem

4. **Jak si kdo ustele . . . /68**

Ložnice v malé chatě a v rozlehlé chalupě
Jak se spávalo ve starém venkovském obydlí
Ložnice v podkroví a její zařízení
Denní a noční proměna obytného prostoru v malé chatě
Lůžkoviny a ložní prádlo

5. **Detaily, bez nichž se neobejdeme /75**

Doplňky v druhé domácnosti
Světlo a výběr osvětlovacích těles
Koberce, záclony, závěsy a ostatní textilie v chatě
a chalupě
Drobné dekorativní objekty

6. Povinnosti a koníčky v zrcadle volného času /81

Záliby běžné i neobvyklé
Má řemeslo zlaté dno i pro amatéra?
Dílna domácího kutila a její vybavení
Minidílna pro výtvarníka
Psací stůl
Kout pro šití
Nezbytný televizor
Místo pro knihu a čtenáře

7. Druhá domácnost a hygiena /91

Myjete se výhradně v potůčku a koupete se v ranní rose?
Mít svou studnu se vyplatí
Koupelna a její zařízení
Další malá, ale důležitá místnost

8. Oheň jako společník /94

Pro i proti otevřenému ohni v obytném prostoru
Krb, jeho využití a umístění
Materiál a konstrukce krbu
Krb v exteriéru

IV. DOVOLENÁ A PRÁZDNINY

1. Děti a druhá domácnost /103

Děti mají prázdniny, dospělí zas dovolenou
Potřeba volnosti, pohybu, prostoru

2. Šaty dělají člověka /106

Také oblékáte ve víkendové domácnosti „žebrácký kroj“?
Oblečení pro rekreaci a volný čas na stránkách
módních časopisů
Džínsy — univerzální oblek pro volný čas