

# Obsah

<b>KULTURA ODÍVÁNÍ</b> . . . . .	7
<b>Vznik a vývoj oděvu</b> . . . . .	7
Hlediska pro volbu oděvu . . . . .	14
<b>Oděvní materiály</b> . . . . .	21
Přírodní textilní vlákna . . . . .	21
Chemická textilní vlákna . . . . .	23
Směšové materiály . . . . .	25
<b>Údržba oděvů a prádla</b> . . . . .	26
Pravidelné ošetřování oděvů a prádla . . . . .	26
Sezónní ošetření oděvů . . . . .	27
Čištění skvrn . . . . .	28
<b>Ruční šití</b> . . . . .	29
Nástroje a pomůcky . . . . .	29
Drobná textilní a technická příprava . . . . .	30
Ruční stehy . . . . .	31
Opravy a úpravy prádla a oděvů . . . . .	33
Dírky . . . . .	38
Přišívání koncové záložky . . . . .	40
Všívání zdrhovadla ručně . . . . .	41
<b>Strojové šití</b> . . . . .	43
Údržba šicího stroje . . . . .	43
Druhy švů . . . . .	44
Povlak na polštář . . . . .	47
Podpasová zástěra . . . . .	49
Sukně z pracího materiálu . . . . .	56
Jednoduchá volná halenka bez zapínání . . . . .	59
<b>KULTURA A RACIONALIZACE BYDLENÍ</b> . . . . .	61
<b>Byt a jeho uspořádání</b> . . . . .	61
Zařizování bytu . . . . .	63
Osvětlení bytu . . . . .	83
Technické vybavení bytu . . . . .	84
<b>Úklid bytu</b> . . . . .	86
<b>EKONOMIKA DOMÁCNOSTI</b> . . . . .	88
<b>Zakládání a organizace domácnosti</b> . . . . .	88
Plánování a rodinný rozpočet . . . . .	89
Písemné vedení účetnictví . . . . .	90
Ukládání účtů a účetních dokladů . . . . .	93
Účelné využití volného času . . . . .	93