
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 střih ze střihových příloh	56
Střiháme 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	
Materiály a pomůcky pro háčkování	148
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 vitamínů 278
- Energetická hodnota potravin 282
- Zásady pro sestavování jídelničky 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