

# OBSAH:

	Str.		Str.
<b>A.</b> Balení a příprava školních potřeb a přesnídávek . . .	3	<b>B.</b> Čistota těla, zvláště rukou	25
Úprava lavice pro ruční práce	3	Nakupování příprav	25
Čistota rukou . . . . .	4	Večerní mytí a čištění zubů	26
Čistota těla . . . . .	4	Šetrné zacházení s penězi . . .	27
Úprava vlastního zevnějšku . .	5	Význam převlékání do nočního prádla . . . . .	27
Význam převlékání do domácího oděvu . . . . .	6	Jak ošetříme promáč. obuv . . .	28
Ukládání převlečených šatů . . .	6	Čištění dutiny ústní, nosohltanové, kloktání . . . .	28
Opatrování a čištění oděvu . . .	7	Důležitost pořádku . . . . .	29
Čištění zubů, nehtů, uší, nosu . .	7	Pamatujme potřeb. spolužáček . .	29
Čištění a ošetřování obuvi . . . .	8	Mytí, koupání, osušov., otužov. . .	30
Přezouvání . . . . .	9	Ochrana před nachlazením . . .	31
Nákup školních potřeb . . . . .	9	Kašel . . . . .	31
Nákup pro kuchyni . . . . .	10	Rýma . . . . .	32
Každodenní umývání . . . . .	10	Domácí prostředky léčebné . . . .	32
Koupání a převlékání . . . . .	11	Přesazování květin za okny . . . .	33
Ozdoby na vánoční stromek . . .	11	Ukládání zim. oděvu a prádla . . .	34
Čím způsobím radost svým milým . . . . .	12	Měření potravin . . . . .	34
Mytí hlavy a ošetřování vlasů . . .	13	Porculánové nádoby . . . . .	35
Estetické požadavky při drobných úsluhách . . . . .	13	Chování a udržování pořádku na veřejných místech . . . . .	35
Jak se chráníme před nakažlivými nemocemi . . . . .	14	Snadné práce v zahradě v měsíci červnu . . . . .	36
Měření tělesné teploty . . . . .	15	<b>C.</b> Čistota v místnostech, ve škole i doma . . . . .	37
Ošetřování malé rány . . . . .	15	Šetrné zacházení s oděvem . . . .	37
Příprava osvěžujících nápojů . . .	16	Přezouvání obuvi, mytí nohou, výměna punčoch . . . . .	38
Jak pomůžeme matce v domácnosti . . . . .	16	Promoklý oděv . . . . .	39
Hygienické požadavky při úsluhách . . . . .	17	Úprava dárek pro chudé děti . . .	39
Opatrování drobných domácích zvířat . . . . .	17	Ošetřování chrupu . . . . .	40
Otužování . . . . .	18	Důležitost počítání při nákupu . .	40
Větrání . . . . .	19	Nakažlivé choroby . . . . .	41
Sázení květin za okny . . . . .	19	Desinfekce . . . . .	42
Sázení květin v zahradě . . . . .	20	Hygiena šatů a prádla v době, kdy je organismus vystaven nějaké nákaze . . . . .	42
Vážení potravin na kg a dkg . . . .	20	Prach, nepřítel zdraví . . . . .	43
Zařízení školní kuchyně . . . . .	21	Co nakupujeme na kusy-svazky . .	43
Zacházení s nádobím . . . . .	21	Hospodaření v dětském koutku . . .	44
Koupání . . . . .	22	Výzdoba bytu květinami . . . . .	44
Slunění . . . . .	23	Ošetřov. květin v domácnosti . . .	45
Úprava zahrádky . . . . .	23	Skleněné nádoby . . . . .	46
Zalévání zahrádky . . . . .	24	Péče o mladší sourozence . . . . .	46
Slušné chování o prázdninách . . .	24	Pobyt v přírodě . . . . .	47