

## OBSAH

### VÝVOJ MANŽELSTVÍ A RODINY

<b>Povaha manželských a rodinných vztahů</b>	<b>13</b>
<i>Přirodní 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 18 — 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>29</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 diference</b>	<b>37</b>
<b>Úloha společenských spotřebních fondů</b>	<b>38</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>47</b>
<i>Nové rysy 47 — Rodinná a společenská výchova 48 — Klady a záporny 49</i>	

### POHLAVNÍ ŽIVOT

#### Fyziologie pohlavního života

<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>	<b>53</b>
<i>Hrma 53 — Poštěváček 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 diference</b>	<b>56</b>
<i>Druhotné pohlavní znaky 56 — Odištnosti duševní 57</i>	

**Menstruace** 58

**Vývoj pohlavních orgánů** 59

*Poruchy ve vývoji pohlavních orgánů u chlapců* 59 — *Poruchy ve vývoji pohlavních orgánů u dívek* 60 — *Poruchy pohlavní diferenciace* 60

**Pohlavní dospívání** 61

*Chlapecké dospívání* 61 — *Dívčí dospívání* 61 — *Poruchy dospívání* 62 — *Význam dospívání pro rozvoj osobnosti* 63

**Pohlavní styk** 63

*Sbližovací fáze* 63 — *Kopulativní fáze* 64 — *Uvolňovací fáze* 64 — *Průběh u muže a ženy* 65

**Těhotenství** 67

*Plodové obaly* 67 — *Délka a váha plodu* 68 — *Diagnóza těhotenství* 68 — *Růst a velikost dělohy v jednotlivých měsících těhotenství* 69 — *Výpočet termínu porodu* 69 — *Potrat* 69 — *Předčasný porod* 71 — *Mimoděložní těhotenství* 71 — *Těhotenství s více plody* 71

**Porod** 72

*Průběh porodu* 72 — *První doba porodní* 72 — *Druhá doba porodní* 73 — *Třetí doba porodní* 73 — *Nepravidelnosti porodu* 74 — *Komplikace za porodu* 75 — *Bezbolestný porod* 76

**Šestinedělí** 78

*Změny na prsních žlázách* 78 — *Péče o šestinedělky* 78 — *Komplikace v šestinedělí* 79

**Neploidnost** 80

*Neploidnost muže* 80 — *Neploidnost ženy* 82

**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 shoča** 95

**Vhodný věk** 96

**Zdravotní stav** 97

**Předmanželské zkušenosti** 98

**Panenství** 100

**Předpoklady pro šťastné manželství** 101

**Tělesné soužití v manželství** 104

**Manželská nevěra** 108

*Některé příčiny nevěry* 108 — *Důsledky nevěry* 109 — *Citové odcizení* 109

**Poruchy v manželském soužití** 110

*Nedostatečný pohlavní vývoj* 110 — *Funkční pohlavní poruchy* 110 — *Impotence* 110 — *Předčasný výron semene* 111 — *Frigidita* 112 — *Narušené vztahy* 114 — *Odchylky v zaměření pohlavního pudu* 115

<b>Žena v zemědělství</b>	<b>491</b>
<i>Žena a kolektivizace 491 — Počet a věková struktura žen 492 — Ženy ve funkcích 493 — Kvalifikace zemědělských žen 494 — Ocenění ženiny práce 495 — Pomoc družstev 495 — Žena a zemědělská technika 496</i>	
<b>Perspektivy zaměstnaných žen</b>	<b>498</b>
<b>Klíč ke zvýšení zaměstnanosti žen</b>	<b>509</b>
<i>Časový rozvrh zaměstnané ženy 510 — Podmínky k osvobození od domácí práce 511</i>	
<b>Dětská zařízení — významná pomoc zaměstnaným matkám</b>	<b>513</b>
<i>Jesle a jejich druhy 514 — Zásady provozu v jeslích 516 — Příplatky rodičů na děti v jeslích 516 — Mateřské školy a jejich druhy 517 — Zásady provozu v mateřských školách 518 — Příplatky rodičů na děti v mateřských školách 518 — Školní družiny, jejich zřízení, provoz a přijímání žáků 518 — Školní kluby a jejich náplň 519 — Školní jídelny a stravování dětí 519</i>	
<b>Rychlost a kvalita — požadavky na služby obyvatelstvu</b>	<b>520</b>
<b>Dobrou chuť — nejen u rodinného stolu</b>	<b>522</b>
<b>Jak je to se společným stolem dnes a jak to bude zítra</b>	<b>523</b>
<b>Závodní stravování a fakta kolem</b>	<b>525</b>
<i>Zřizování závodních jídelen 525 — Účast na závodním stravování 525 — Ceny jídel 526 — Příprava jídel 526 — Pomocné hospodářství 526 — Stravovací komise 526</i>	
<b>Péče závodů a odborových organizací — předpoklad pro pomoc ženám</b>	<b>527</b>

## NĚKTERÉ SPECIFICKÉ PRACOVNĚ PRÁVNÍ OTÁZKY

<b>Péče o těhotné ženy a matky</b>	<b>530</b>
<i>Poskytování peněžité pomoci v mateřství 531 — Úprava pracovních vztahů a podmínek pro těhotné ženy a matky 533 — Přestávky ke kojení 533 — Zákaz rozvázání pracovního poměru 533 — Zaměstnání po návratu z mateřské dovolené 534 — Zákaz přeložení 535 — Úpravy pracovní doby 535</i>	
<b>Nemocenské pojištění</b>	<b>535</b>
<i>Věcné dávky 536 — Peněžité dávky 536 — Podpora při narození dítěte 538 — Pohřebné 538 — Podpora při ošetřování člena rodiny 538 — Nemocenské pojištění zemědělců 539 — Přídavky na děti 539</i>	
<b>Sociální zabezpečení</b>	<b>541</b>
<i>Hlavní zásady nové úpravy 541 — Druhy dávek důchodového zabezpečení 542 — Pracovní kategorie 543 — Doba zaměstnání 543 — Starobní důchod 543 — Poměrný starobní důchod 544 — Výše starobního důchodu 544 — Invalidní důchod 545 — Vdovský důchod 546 — Sirotčí důchod 546 — Důchod manželek 547 — Osobní důchod 547 — Sociální důchod 547 — Výchovné k důchodům 547 — Zvýšení důchodu a výchovného pro bezmocnost 548 — Žoldáštní daň z důchodu 548 — Sociální zabezpečení družstevních rolníků 549</i>	

## ŽENA A VEŘEJNÁ ČINNOST

- Rovnoprávnost žen je výsledkem dlouholetých bojů** 550  
**Ženy v orgánech státní moci** 553  
*Poslankyně a aktivistky národních výborů* 553 — *Výbory žen jsou nejlepší školou pro veřejné funkce* 554 — *Poslankyně Národního shromáždění a Slovenské národní rady* 555 — *Ženy a lidové soudnictví* 556  
**Podíl žen na práci Národní fronty** 557  
*V Revolučním odborovém hnutí* 557 — *V Československém svazu mládeže* 558 — *Ve Svazu československo-sovětského přátelství* 559 — *V Československém červeném kříži* 559 — *Ve Svazu protifašistických bojovníků* 560 — *Ve Svazu tělesné výchovy a sportu* 560 — *V družstevním hnutí* 560 — *Ve Svazu pro spolupráci s armádou* 560 — *V Československém svazu požární ochrany* 561  
**Výbor československých žen** 561

## MEZINÁRODNÍ HNUTÍ ŽEN

- Mezinárodní demokratická federace žen — MDFŽ** 566  
*Vznik a cíle MDFŽ* 566 — *Kongresy svolávané Mezinárodní demokratickou federací žen* 567  
**Mezinárodní akce podporované nebo organizované MDFŽ** 569  
**Práce Mezinárodní demokratické federace žen v OSN** 571  
**Orgány Mezinárodní demokratické federace žen** 572  
**Spolupráce Výboru československých žen s MDFŽ** 572  
**Největší členské organizace MDFŽ v Evropě** 573  
*Výbor sovětských žen* 574 — *Svaz francouzských žen* 574 — *Svaz italských žen* 575 — *Demokratická liga finských žen* 575 — *Federace švýcarských žen za mír a pokrok* 576 — *Svaz německých demokratických žen* 576  
**Největší členské organizace MDFŽ v Asii a Africe** 576  
*Všečínský demokratický svaz žen* 578 — *Hnutí indonéských žen* 578 — *Národní federace indických žen* 579 — *Rada japonských žen na obranu lidských práv* 579 — *Konference cejlonských žen* 580 — *Demokratická organizace iránských žen* 580 — *Liga iráckých demokratických žen* 580 — *Liga za práva libanonských žen* 581 — *Svaz alžírských žen* 581 — *Národní svaz tuniských žen* 581 — *Organizace ghanských žen* 582 — *Výbor maliských žen* 582 — *Federace súdánských žen* 582 — *Svaz nigerijských žen* 582 — *Demokratická federace jihoafrických žen* 583  
**Pokrokové hnutí žen v Severní Americe** 583  
*Kongres kanadských žen* 583 — *Stávka amerických žen za mír* 584  
**Největší členské organizace MDFŽ v Latinské Americe** 584  
*Demokratická federace kubánských žen* 585 — *Revoluční svaz kubánských žen* 586 — *Svaz argentinských žen* 586 — *Federace brazilských žen* 587  
**Členská organizace MDFŽ v Austrálii** 587  
*Svaz australských žen* 587

**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 . . . . .	29

**MODERNÍ RODINA**

Vznik socialistické rodiny . . . . .	35
Staré a nové v socialistické rodině . . . . .	36
Životní úroveň a sociální diferenciacie . . . . .	37
Úloha společenských spotřebních fondů . . . . .	38
Zaměstnání žen a životní úroveň rodiny . . . . .	39
Vzájemné vztahy muže a ženy . . . . .	42
Problémy rodinné výchovy . . . . .	47

**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 . . . . .	67
Porod . . . . .	72
Šestinedělí . . . . .	78
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
Panství . . . . .	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 . . . . .	137
Povinnosti dětí k rodině . . . . .	139
Určení otcovství . . . . .	140
Popření otcovství . . . . .	142
Osvojení . . . . .	144

Rozvod . . . . .	147
Dědění majetku po manželovi . . . . .	154
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

### VÝCHOVA DĚTÍ

#### O výchově dětí obecně

Vědecký základ výchovy . . . . .	216
Zákonitosti vývoje . . . . .	219
Zásady výchovy . . . . .	221
Výchova rodinná . . . . .	223
Výchova kolektivní . . . . .	230

#### O výchově v jednotlivých vývojových stadiích

Novorozenec . . . . .	232
Kojenec . . . . .	235
Batole . . . . .	239
Předškolní věk . . . . .	247
Školní věk mladší . . . . .	254
Školní věk starší . . . . .	259
Období raného mládí (adolescence) . . . . .	263

## III. O SPOLEČENSKÉ VÝCHOVĚ

Pracovní kolektiv . . . . .	274
Rodina . . . . .	281
Spoolečenské příležitosti . . . . .	296
Kdekolí mezi lidmi . . . . .	306

## IV. ZDRAVÍ A KRÁSA

### HYGIENA ŽENY

Hlavní zásady . . . . .	317
-------------------------	-----

### ZDRAVÁ VÝŽIVA

Co je výživa . . . . .	324
Fyziologie výživy . . . . .	332
Trávení a vstřebávání potravy . . . . .	336
Biologická hodnota potravin . . . . .	338
Technologie výroby jídel . . . . .	339
Hlavní zásady našeho jídelníčku . . . . .	341
Denní rozvrh správné výživy . . . . .	343
Úloha výživy v ochraně zdraví a při nemoci . . . . .	346
Tabulky výživných hodnot potravin a jak se v nich vyznat . . . . .	350

### TĚLESNÁ VÝCHOVA

Význam, cíl a prostředky tělesné výchovy . . . . .	359
Zásady tělesné výchovy a sportů žen . . . . .	360
Věková hranice a vhodná tělesná výchova . . . . .	365
Doplňkové sporty a nápravná cvičení . . . . .	367
Léčebná tělesná výchova a tělesná výchova v mateřství . . . . .	370

### KOSMETICKÁ PÉČE

Hygiena všedního dne . . . . .	377
Denní péče o pleť . . . . .	380
Péče o vlasy . . . . .	384
Vzhledové vady a možnosti jejich odstraňování . . . . .	385
Dekorativní kosmetika . . . . .	389
O základních přípravcích péče o pleť . . . . .	390

## OBLÉKÁNÍ A VKUS

Člověk dělá šaty . . . . .	392
Funkce obleku . . . . .	396
O výrobě a prodeji obleků . . . . .	401
O vzniku a vlastnostech látek, z nichž se šijí obleky . . . . .	403
Tkaní, pletení, stávkařství . . . . .	409
Úloha barev v oblékání . . . . .	412
Zakládání a doplňování šatníku . . . . .	415
Dětský šatník . . . . .	416
Móda, sloh oblékání a osobitost . . . . .	417

## V. SOUČASNÁ DOMÁCNOST A JEJÍ PROVOZ

Bytová výstavba . . . . .	422
Byt . . . . .	423
Zamezení zbytečné námahy a ztráty času . . . . .	426
Pohoda v bytě . . . . .	427
Nábytek . . . . .	433
Bytové textilie . . . . .	437
Květiny v bytě . . . . .	439
Kuchyňské pracoviště . . . . .	440
Stolování . . . . .	449
Plastické hmoty . . . . .	451
Hygienická zařízení . . . . .	454
Údržba bytu. Praní . . . . .	455
Rodinný rozpočet . . . . .	461

## VI. ŽENY V ZAMĚSTNÁNÍ A VEŘEJNÉM ŽIVOTĚ

### ŽENA V ZAMĚSTNÁNÍ

Cesta od útisku ke svobodě . . . . .	467
Žena v buržoazní ČSR . . . . .	469
Zaměstnaná žena dnes . . . . .	474
Studium při zaměstnání . . . . .	487
Žena v zemědělství . . . . .	491
Perspektivy zaměstnaných žen . . . . .	498
Klíč k zvýšení zaměstnanosti žen . . . . .	509
Dětská zařízení — významná po- moc zaměstnaným matkám . . . . .	513

Rychlost a kvalita — požadavky na služby obyvatelstvu . . . . .	520
Dobrou chuť — nejen u rodinného stolu . . . . .	522
Jak je to se společným stolem dnes a jak to bude zítra . . . . .	523
Závodní stravování a fakta kolem. Péče závodů a odborových organi- zací — předpoklad pro pomoc že- nám . . . . .	525

### NĚKTERÉ SPECIFICKÉ PRACOVNĚ PRÁVNÍ OTÁZKY

Péče o těhotné ženy a matky . . . . .	530
Nemocenské pojištění . . . . .	535
Sociální zabezpečení . . . . .	541

### ŽENA A VEŘEJNÁ ČINNOST

Rovnoprávnost žen je výsledkem dlouholetých bojů . . . . .	550
Ženy v orgánech státní moci . . . . .	553
Podíl žen na práci Národní fronty . . . . .	557
Výbor československých žen . . . . .	561

### MEZINÁRODNÍ Hnutí ŽEN

Mezinárodní demokratická fede- race žen — MDFŽ . . . . .	566
Mezinárodní akce podporované nebo organizované MDFŽ . . . . .	569
Práce Mezinárodní demokratické federace žen v OSN . . . . .	571
Orgány Mezinárodní demokratické federace žen . . . . .	572
Spolupráce Výboru československých žen s MDFŽ . . . . .	572
Největší členské organizace MDFŽ v Evropě . . . . .	573
Největší členské organizace MDFŽ v Asii a Africe . . . . .	576
Pokrokové hnutí žen v Severní Americe . . . . .	583
Největší členské organizace MDFŽ v Latinské Americe . . . . .	584
Členská organizace MDFŽ v Austrálii . . . . .	587

### REJSTŘÍK . . . . . 589

## PŘÁVNÍ ÚPRAVA MANŽELSTVÍ A RODINY

- Vznik manželství** 118  
*Žádost a doklady* 118 — *Kde se uzavírá manželství?* 119 — *Další podmínky k uzavření manželství* 120 — *Kdy nevznikne platné manželství* 120 — *Dvojí manželství* 121 — *Nejbližší 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 — *Vyživovací povinnost mezi manžely* 124 — *Nárok na výživné* 124 — *Výše výživného* 125 — *Kdy lze určené výživné měnit* 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* 127 — *Zánik bezpodílového spoluvlastnictví* 127 — *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 — *Odvolaání proti rozsudku o výživném* 132 — *Výkon rozhodnutí* 133 — *Trestní odpovědnost* 134 — *Změna poměrů* 134 — *Žalohování výživného* 135 — *Povinnost řídít jednání dětí* 135 — *Určení příjmení a jména dítěte* 136 — *Změna příjmení* 137
- Účast společnosti při výkonu práv a povinností rodičů** 137  
*Omezení rodičovských práv* 138 — *Zbavení rodičovských práv* 138 — *Odnětí dítěte rodičům* 139
- Povinnosti dětí k rodině** 139
- Určení otcovství** 140  
*Tři zákonné domněnky* 140 — *Příspěvek na výživu a úhradu některých nákladů neprovdané matce* 141
- Popření otcovství** 142  
*Popření otcovství manželem matky dítěte* 142 — *Popření otcovství určeného souhlasným prohlášením rodičů* 144 — *Popření otcovství generálním prokurátorem* 144
- Osvojení** 144  
*Osvojení zrušitelné* 144 — *Osvojení nezrušitelné* 146
- Rozvod** 147  
*Rozvod podle dřívějších předpisů* 147 — *Rozvod podle zákona o rodině* 148 — *Výchova a výživa dítěte po rozvodu* 151 — *Styk s dítětem* 151 — *Změna příjmení rozvedeného manžela* 151 — *Zánik bezpodílového spoluvlastnictví* 152 — *Společné užívání pozemku po rozvodu* 152 — *Byt po rozvodu* 152 — *Příspěvek na výživu rozvedeného manžela* 153
- Dědění majetku po manželovi** 154  
*Dědické právo pozůstalé manželky a dětí* 154 — *Odmítnutí dědictví* 155 — *Dědická nezpůsobilost* 156 — *Dědění ze zákona* 156 — *Dědění ze závěti* 157 — *Odevzdání dědictví* 157
- 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 — Žduření 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 — Kvrtní 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 190*

<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**

#### **Vědecký základ výchovy** **216**

*Význam psychologie 216 — Jednota organismu 217 — Fyziologický mechanismus psychické činnosti 217 — Návyky a zlozvyky 218*

#### **Zákonitosti vývoje** **219**

*Růst a učení 219 — Vývojová stadia 219 — Uplatnění schopnosti 220 — Společenský vývoj 220 — Vzájemná souvislost vývojových složek 220*

#### **Zásady výchovy** **221**

*Příklad 221 — Jednotnost, důslednost 221 — Požadavky přiměřené věku 222 — Citový doprovod 222 — Prostředí 222*

#### **Výchova rodinná** **223**

*Význam rodiny ve výchově 223 — Spolupráce rodičů 223 — Funkce matky 224 — Funkce otce 225 — Funkce babičky 227 — Funkce sourozenců 227 — Výchova v neúplných a rozvrácených rodinách 228*

#### **Výchova kolektivní** **230**

*Organizace kolektivních zařízení 230 — Denní kolektivní zařízení 230 — Celotýdenní kolektivní zařízení 231 — Trvalá dětská zařízení 231 — Optimální podmínky výchovy 231*

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

#### **Novorozeneček** **233**

*Celková charakteristika 232 — Schopnosti novorozence 233 — Životaspráva novorozence 233 — Péče rovná se výchova 234*

#### **Kojenec** **235**

*Vývoj schopnosti 235 — Životaspráva a návyky 236 — Zaměstnání, hra, hračky 237 — Sociální vztahy a citový život 238*

#### **Batole** **239**

*Celková charakteristika 239 — Vývoj schopnosti 239 — Životaspráva a návyky 241 — Hra a zaměstnání 243 — Sociální vztahy a city 244 — Kázeň 246 — Tresty 246*

#### **Předškolní věk** **247**

*Celková charakteristika 247 — Rozvoj schopnosti 247 — Životaspráva 249 — Hra a zaměstnání 250 — City a charakter 251 — Příprava na školu 253*

#### **Školní věk mladší** **254**

*Celková charakteristika 254 — Vývoj schopnosti 255 — Škola a učení 256 — Mimoškolní zaměstnání a organizace volného času 256 — Sociální vztahy 257 — Citový život 258 — Vůle, kázeň, sebekázeň 259*

#### **Školní věk starší** **259**

*Celková charakteristika 259 — Rozvoj schopnosti 260 — Škola a učení 261 — Mimoškolní zaměstnání a zájmy 261 — Sociální a citový život 262 — Vůle, charakter, kázeň 262*

#### **Období raného mládí (adolescence)** **263**

*Celková charakteristika 263 — Schopnosti 264 — Zájmy 265 — Sociální a citový život 266 — Charakter, vůle, sebekázeň 268 — Vedení mladých lidí 269*

## OBSAH

### SPOLEČENSKÁ VÝCHOVA

- Pracovní kolektiv** 274  
*Ohleduplnost ke spolupracovníkům* 275 — *Takt* 275 — *Kritika* 276 — *Chování představeného* 277 — *Chování podřízených vůči nadřízenému* 278 — *Chování podřízených vůči nadřízené ženě* 279 — *Kolegové mezi sebou* 279 — *Tykání* 280 — *Oblékání do zaměstnání* 280 — *Přijetí do zaměstnání* 281
- Rodina** 281  
*Kulturní vztahy mezi manžely* 282 — *Žárlivost* 282 — *Nevěra* 283 — *Rozvod* 283 — *Děti* 284 — *Jak se chováte doma?* 285 — *Ranní úprava* 285 — *Snídaně* 286 — *Po návratu z práce domů* 286 — *Práce v domácnosti* 287 — *Odpočinek* 287 — *Před spaním* 288 — *Chování u stolu* 288 — *Prostírání stolu* 291 — *Svatba* 292 — *Narození dítěte* 293 — *Společenská výchova dětí* 294 — *Úmrtí* 296
- Společenské příležitosti** 296  
*Vzorný hostitel* 296 — *Vzorný host* 299 — *Divadlo* 301 — *Na koncertě* 302 — *V kině* 302 — *Ve vinárně* 302 — *Společenský tanec* 303 — *Společenská pravidla při tanci* 304 — *Karneval* 306
- Kdekoli mezi lidmi** 306  
*V domě* 306 — *Na ulici* 307 — *V obchodech* 308 — *V tramvaji* 308 — *Ve vlaku* 309 — *V letadle* 309 — *Na rekreaci* 310 — *Oslovování* 310

# OBSAH

## HYGIENA ŽENY

<b>Hlavní zásady</b>	<b>317</b>
<i>Správná výživa 317 — Tělesný pohyb 317 — Osobní hygiena a oblékání 318 — Hygiena za menstruace 319 — Vlivy prostředí 320 — Hygiena těhotné ženy 320</i>	

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

<b>Co je výživa</b>	<b>324</b>
<i>Výživa 324 — Potrava 324 — Živina 325 — Ferment (enzym) 325 — Bílkoviny 325 — Tuky 327 — Uhlowodany 328 — Minerální soli 328 — Vitamíny 329</i>	

<b>Fyziologie výživy</b>	<b>332</b>
<i>Fyziologické základy 332 — Stavba tkání 332 — Potřeba energie 332 — Zásoby 333 — Vnitřní prostředí 333 — Přeměna látková 333 — Tvorba energie 334 — Hlad a chuť 335 — Diferencovaná potřeba živin 335</i>	

<b>Trávení a vstřebávání potravy</b>	<b>336</b>
--------------------------------------	------------

<b>Biologická hodnota potravin</b>	<b>338</b>
------------------------------------	------------

<b>Technologie výroby jídel</b>	<b>339</b>
---------------------------------	------------

*Jak správně postupovat 339 — Hygienická ochrana potravin 341*

<b>Hlavní zásady našeho jídelníčku</b>	<b>341</b>
--	------------

*Pestrá strava 341 — Výživová rovnováha 342 — Biologická hodnota výživy 342 — Čtyři zásady správného jídelníčku 342*

<b>Denní rozvrh správné výživy</b>	<b>343</b>
------------------------------------	------------

*Snídaně 343 — Dopolední přestávka 343 — Oběd 343 — Odpolední přesnídávka 344 — Večere 344 — Stolování a nápoje 345 — Jídlo v pravý čas 346*

<b>Úloha výživy v ochraně zdraví a při nemoci</b>	<b>346</b>
---	------------

*Výživové nedostatky 346 — Výživa a nemoci 347 — Nemoci cévní 348 — Nemoci kostí 348 — Chudokrevnost 348 — Otylost 349 — Arterioskleróza 350*

<b>Tabulky výživných hodnot potravin a jak se v nich vyznat</b>	<b>350</b>
---	------------

## TĚLESNÁ VÝCHOVA

<b>Význam, cíl a prostředky tělesné výchovy</b>	<b>359</b>
---	------------

<b>Zásady tělesné výchovy a sportů žen</b>	<b>360</b>
--	------------

*Anatomické zvláštnosti ženy 360 — Fyziologické zvláštnosti ženy 361 — Funkční rozdíly v různých životních obdobích 361 — Výhodné vlastnosti žen 364 — Nevýhodné vlastnosti žen 364 — Závěry pro tělesnou výchovu žen 365*

<b>Věková hranice a vhodná tělesná výchova</b>	<b>365</b>
--	------------

*Tělesná výchova dospívajících dívek 365 — Tělesná výchova dospělých žen 366 — Tělesná výchova žen starších a v přechodu 366*

**Doplňkové sporty a nápravná cvičení** 367  
*Úloha doplňkových sportů a cvičení* 367 — *Cvičky pro zaměstnané ustoje* 368 — *Cvičky pro zaměstnané vsedě* 369

**Léčebná tělesná výchova a tělesná výchova v mateřství** 370  
*Cvičení v těhotenství* 370 — *Cvičení v šestineděli* 371

## KOSMETICKÁ PÉČE

**Hygiena všedního dne** 377  
*Čistění kůže* 378 — *Čistění zubů* 378 — *Ruce* 378 — *Nehty* 379 — *Dolní končetiny* 380

**Denní péče o pleť** 380  
*Kosmeticky dokonalá pleť* 381 — *Mastná pleť* 381 — *Suchá pleť* 382 — *Smíšená pleť* 383 — *Přecitlivělá pleť* 384

**Péče o vlasy** 384

**Vzhledové vady a možnosti jejich odstraňování** 385  
*Stárnutí* 386 — *Mazotok* 386 — *Trudovina (akne)* 387 — *Růžovka* 387 — *Nadměrný růst chloupků* 387 — *Pihy* 388 — *Jaterní nebo těhotenské skvrny* 388 — *Vitiligo* 388 — *Mateřská znaménka* 388 — *Bradavice* 389 — *Rozšířené cévky* 389 — *Milia* 389 — *Xanthelasma* 389 — *Tetováže* 389 — *Jizvy* 389 —

**Dekoratívni kosmetika** 389

**O základních přípravcích péče o pleť** 390

## OBLÉKÁNÍ A VKUS

**Člověk dělá šaty** 392

**Funkce obleku** 396  
*Klimatická funkce* 397 — *Úkonná funkce* 398 — *Hygienická funkce* 399 — *Estetická funkce* 399 — *Erotická funkce* 400 — *Výrobní funkce* 400

**O výrobě a prodeji obleků** 401  
*Mezinárodní kongresy módy* 402 — *Průmyslová výroba* 402 — *Ruční výroba* 403

**O vzniku a vlastnostech látek, z nichž se šijí obleky** 403  
*Textilní vlákno* 403 — *Bavlna* 404 — *Len* 404 — *Ovčí vlna* 404 — *Mykané příze* 405 — *Česané příze* 405 — *Přírodní hedvábí* 405 — *Umělá neboli chemická vlákna* 406 — *Viskóзовé hedvábí* 406 — *Stříž* 406 — *Acetátové hedvábí* 407 — *Vláčna z bílkovin* 407 — *Syntetická vlákna* 408 — *Polyamidová vlákna* 408 — *Polyesterová vlákna* 408 — *Akrylová vlákna* 409 — *Syntetické kožehyiny* 409 — *Směsi vláken* 409

**Tkaní, pletení, stávkářství** 409  
*Tkaní* 409 — *Pletení výrobky* 411 — *Stávkářství* 412

**Úloha barev v oblékání** 412  
*Přírodní a syntetická barviva* 412 — *Kombinování barev* 414 — *Neutrální, pestré a pastelové barvy* 414 — *Tepebný význam barev* 414 — *Teplé a studené barvy* 415 — *Míchání barev* 415 — *Psychologické působení barev* 415 — *Symbolika barev* 415

**Zakládání a doplňování šatníku** 415

**Dětský šatník** 416

**Móda, sloh oblékání a osobitost** 417

## OBSAH

### SOUČASNÁ DOMÁCNOST A JEJÍ PROVOZ

<b>Bytová výstavba</b>	<b>422</b>
<b>Byt</b>	<b>423</b>
<i>Funkce bytu 423 — Příslušenství 424 — Obytné místnosti 425</i>	
<b>Zamezení zbytečné námahy a ztráty času</b>	<b>426</b>
<i>Účelný výběr předmětů 426 — Účelné postupy a vhodné pracovní pomůcky 426 — Vhodné pracovní zařízení a nářadí 426 — Pracovní organizace 426</i>	
<b>Pohoda v bytě</b>	<b>427</b>
<i>Eстетika v bytě 427 — Osvětlení 429 — Vytápění 430 — Větrání 432</i>	
<b>Nábytek</b>	<b>433</b>
<i>Jídelní skupina 433 — Odpočivná křesla 434 — Lůžka 434 — Pracovní zařízení 435 — Úložná zařízení 435 — Dětský nábytek 436 — Odkladní a pomocné stolky a police 437</i>	
<b>Bytové textilie</b>	<b>437</b>
<i>Koberce 437 — Žáclony a závěsy 438 — Potahové látky 438</i>	
<b>Květiny v bytě</b>	<b>439</b>
<b>Kuchyňské pracoviště</b>	<b>440</b>
<i>Pracovní zařízení 440 — Tepelné spotřebiče 442 — Plynové spotřebiče 443 — Elektrické spotřebiče 444 — Spíže, spížní skříně 446 — Chladničky 447 — Nádobi na vaření 448 — Kuchyňské nářadí 448</i>	
<b>Stolování</b>	<b>449</b>
<i>Stolní nádobí 449 — Příbory 451</i>	
<b>Plastické hmoty</b>	<b>451</b>
<i>Termosety 451 — Termoplasty 452</i>	
<b>Hygienická zařízení</b>	<b>454</b>
<b>Údržba bytu. Praní</b>	<b>455</b>
<i>Organizace úklidu 455 — Úklidové pomůcky a nářadí 456 — Chemické prostředky úklidové 456 — Využití úložných prostorů 458 — Ukládání oděvů 458 — Praní 549 — Chemické prací prostředky 460 — Elektrické prací stroje 460</i>	
<b>Rodinný rozpočet</b>	<b>461</b>

## OBSAH

### ŽENA V ZAMĚSTNÁNÍ

- Cesta od útisku ke svobodě** 467  
*Kořeny ženina útisku 467 — Snahy o emancipaci 468 — Marxistické pojetí ženské otázky 468*
- Žena v buržoazní ČSR** 469  
*Formální rovnoprávnost 469 — Vydělečně činné ženy 470 — Ženina práva v rodině 471 — Žena v pracovním právu 471 — Žena a politika 472 — Poměr fašismu k ženě 473*
- Zaměstnaná žena dnes** 474  
*Ekonomická aktivita žen 474 — Důvody zaměstnanosti žen 477 — Výsledky průzkumu 478 — Uplatnění žen na pracovištích 479 — Mzdy, platy a příjmy 481 — Kvalifikace žen 482 — Ženy na vedoucích místech 484 — Více pozornosti pracujícím ženě! 485 — Vzťah kvalifikace a příjmů 486*
- Studium při zaměstnání** 487  
*Podmínky studia 487 — Střední školy pro pracující 488 — Odborné a střední odborné školy 488 — Podnikové technické školy a podnikové instituty 488 — Zvláštní kursy 489 — Formy studia při zaměstnání 489 — Vysoké školy 489 — Pracovní úlevy a sociální zabezpečení 490 — Pomoc studujícím 490*