

# OBSAH

I. Úvodní poznámka vydavatele	Městská knihovna knih. 21 odd. 1	9
II. Na ruce si nevidím (Olga Schindlerová)	N 7257	11
1. Úvod	Nlbi ex. 19	13
2. O čem, o kom, pro koho		15
3. Naše domácnost jako výzva		19
4. Malá uzpůsobení – velcí pomocníci		21
5. Posviťme si na to		25
6. Co je co, aneb rozlišování a označování věcí		33
7. Čím začít		44
8. Jak by měla vypadat kuchyň		46
9. Nákup a skladování potravin		51
10. Nalévání tekutin, příprava nápojů		59
11. Záhada namazaného krajíce		69
12. Loupání a krájení na kousky		72
13. Vaření na sporáku		77
14. Opékání		91
15. Také se bojíte smažení?		94
16. Buchty nebo pizza – pečení a práce s troubou		99
17. Mytí nádobí		107
18. Příjemné hodování		113
19. Udělejme průvan – úklid		119
20. Drobné řemeslné práce v domácnosti		131



21. Označování, třídění a praní prádla	135
22. Sušení, žehlení a skládání prádla	143
23. Šití – drobné opravy a úpravy prádla a oděvů	149
24. Koupelnová tajemství každého z nás	155
25. Holím, holíš, holíme	161
26. Líčení, kosmetika, móda – dopodrobna pro náročné	171
III. Doslov	190
IV. Použitá literatura	194
V. Dodatek - Jak pečovat o malé děti (Kateřina Gůrová)	197
VI. Slovníček pojmů z prostředí zrakově postižených	226