

1. Co je to domov? 13
 - Čím je domov domovem? 13
 - Co mít na mysli při zakládání domova 14
 - Co dává domov dětem? 17
 - Co dítě potřebuje? 20
2. Domov – místo soukromí, odpočinku a klidu 23
 - Kdy je nám tedy doma dobře? 24
3. Bydlení – vnější vzhled domova 30
 - Jak uděláme bydlení příjemné, útulné? 30
 - Můj dům není můj hrad 32

VŠICHNI SPOLEČNĚ – E. Illeková 35

1. Organizace a dělba práce v domácnosti 36
2. Racionalizace a celková ekonomika práce v domácnosti 42
3. Finanční hospodaření 45
4. Rodinná kronika 48

ZAŘIZUJEME BYT – R. Čavojský 51

1. Byt a kultura bydlení 53
2. Členění a funkce jednotlivých částí bytu 57
 - Vstupní a hospodářská část bytu 57
 - Ostatní bytové příslušenství 66
 - Obytné prostory 66
3. Nejen nábytek 84
 - Barevná harmonie 84
 - Bytový textil 87
 - Osvětlení a svítidla 90
 - Umělecké dekorační doplňky a květiny 91
4. Reorganizace bytu a zařízení 94
 - Přeměny v byte 95
 - Hlavní zásady při zařizování bytu 95
5. Sestavte si ze sektorového nábytku 99
 - UNIVERSAL 100
6. Udělej si sám 100
 - Desatero rad domácím kutilům 144

ÚDRŽBA A HYGIENA BYTU 145

1. Hygiena bytu 147
2. Uklízíme 147
 - Kde a jak ukládáme pomůcky pro úklid 147
 - Kdy a jak uklízíme 149
3. Čistíme 153
 - Záclony 153
 - Koberce 153
 - Rolety 155
 - Okna, dveře, sklo 155
 - Dřevěné podlahy 159
 - Dlaždice schodišť a obkládačky stěn 162
 - Smaltované povrchy 162
 - Plastické hmoty 163
 - Latexové nátěry stěn 163
 - Odstraňování skvrn z textilu – A. Lackovičová 163
 - Přehled typů skvrn a doporučených čisticích prostředků 164
4. Ochrana nábytku – R. Čavojský 166
 - Jak předejít poškození nábytku? 166
 - Ochrana nábytku při denním používání 166
 - Čištění nábytku 166
 - Plastické hmoty na nábytku 167
 - Potahy ze syntetických látek 167
 - Co čím čistit – A. Lackovičová 167
 - Jak odstraňovat pachy 169
5. Malujeme, natíráme, tapetujeme – R. Čavojský 169
 - Malování 169
 - Natírání 169

Tapetování 170

6. Jak zavěsit předměty na stěnu 171

LECCOS O KUCHYNI – R. Murgová 173

1. Zařízení a vybavení kuchyně 175

2. Stravujeme se racionálně? 183

Požadavky na racionální výživu 186

3. Organizace práce v kuchyni 188

Nákup a skladování potravin 189

4. Prostírání k různým příležitostem 191

VARÍME 197

1. Vaříme správně a chutně 198

Kuchyňské úpravy potravin 198

2. Potraviny ve výživě a jejich zpracování 209

Příprava těst a moučníků 215

Použití polotovarů a mrazených potravin 220

3. Jak zavařovat 222

Konzervování zeleniny 226

4. Vzorové jídelní lístky s recepty 227

Jarní období 227

Letní období 234

Podzimní období 239

Zimní období 245

5. Dobré rady nad zlato 254

RODINA SE OBLÉKÁ – E. Šándorová 259

1. Šatstvo a prádlo 260

2. Základní šatník 260

Stolní prádlo 266

Ložní prádlo v domácnosti 267

Osobní prádlo v našem šatníku 261

Prádlo do koupelny a kuchyně 268

3. Údržba šatstva a prádla 270

Dokončovací a úpravné práce 272

ŠIJEME, PLETEME, HÁČKUJEME, VYŠÍVÁME – E. Šándorová 275

1. Dříve než začneme šít 276

Pomocné a ozdobné stehy 276

Nejpoužívanější strojové švy 279

Šití detailů – V. Hegerová 279

2. Šití osobního prádla, oděvu a potřeb do domácnosti – E. Šándorová 289

Šití oděvů 289

Šití záclon 318

Šijeme povlaky 322

Šijeme péřovou prošivanou přikrývkou – E. Illeková 325

Doplňky ke stolování 326

3. Oprava šatů a prádla – V. Hegerová 327

Jak využít staré zachovalé části oděvů při přešívání 330

4. Umístění a údržba šicího stroje – E. Šándorová 334

5. Pleteme 335

6. Háčkujeme – V. Šurinová 347

7. Vyšíváme – E. Šándorová 354

Několik rad k šití a ručním pracím – E. Illeková 366

JAK ZDRAVĚ ŽÍT – V. Litvinenková, J. Jánošdeák 371

1. Co ovlivňuje naše zdraví 372

Zdraví má kořeny už v buňkách 378

2. Testujeme své zdraví 382

Jak snižovat psychické přetížení 384

Pohyb znamená mládí a zdraví 390

3. Zvyšujeme své adaptační schopnosti otužováním 399

Osobní hygiena 402

4. Kosmetika pro zdraví 407

5. Nemocný v domácím prostředí 418

6. První pomoc 421

Všeobecný rejstřík 425

Rejstřík návrhů na háčkování, pletení, šití a vyšívání

Rejstřík jídel