

Obsah.

Čtenářkám této knihy!

I. Pokyny k sebevychovávání.

Z Lavatrových pravidel pro mládež.

	Str.
Bůh. Náboženství	3
Modlitba	3
Vděčnost	5
Pravdomluvnost	6
Mluvení	7
Pomlouvání	8
Trpělivost	9
Sliby	10
Poctivost a spravedlivost	10
Dobrosrdečnost	11
Skromnost	11
Pokora	12
Pýcha	12
Mírnost	13
Milosrdenství	14
Velikomyšlnost	15
Láska k vlasti a řeči mateřské	15
Užívání času	16
Lehkomyslnost	18
Smích	18
Střídmost	18
Marnotratnost a lakomství	19
Pracovitost	20

	Str.
Pořádek a čistota	21
Zdvořilost	22
Souhrn všeho	23
Úryvky ze spisu „O obcování s lidmi“	25
Některá přísloví	35
J. A. Komenského „Pravidla života“	38
J. A. Komenského „Mravoučné desatero“	40
O kráse	41
Úryvky z knihy „Kmotr Rozumec“ od A. V. Šmilovského	46
Několik slov o dobrém tonu	49
Mlčení a mluvení	53
Kterak se baviti ušlechtilé	54
Mravná naučení	56
Z knihy „Základ blahobytu“ od S. Smilesa.	
Pilnost	58
Jak si počíná spořivý	60
Nehospodárnost	63
Prostředky ke spoření	64
Příkladové spořivosti	65
Způsoby spořivosti	67
Spořitelny	68
Maličkosti	69
O podmínkách domácího štěstí	70
O příčinách, které ničí štěstí domácí	72
O důležitosti práce	74
Nápisy v české domácnosti.	
Na průčelí domu	77
Do schodišť, průjezdů, chodeb	77
Na vlys rodinné jizby	77
Nad klekátko a k obrazům posvátným	78
K umývadlu, na ručníky	78
Do pracoven, na pokrývky	78
Do kuchyně	78
Do pokojů	78
Do dětského pokoje	79
Nad knihovnu, psací stůl	79
K hodinám	79
Do hostinských místností	80
Česká pořekadla	80

II. Úryvky z vychovatelství.

Úvod	83
Matka vychovatelka.	
O výživě dítek	85
O dětském oděvu	86
O mytí	87

	Str.
O zaměstnání	87
O vážnosti k matce	88
1. Hleďte, aby vás dívky poslouchaly	89
2. Netrestejte dítěte nikdy, nechybilo-li úmyslně	91
3. Nemyslete, že jest dítě příliš mládo, aby mohlo poslouchati	93
4. Střežte se přílišné přísnosti	94
Překážky u vychovávání	95
1. Nedbají-li rodiče sami na své osobní chování	95
2. Jeví-li rodiče u vychovávání neodhodlanost a nerozhodnost	95
3. Nesjednocenost, různost v náhledech otcových a matčiny	97
Poklésky a bludy u vychovávání	98
1. Nevhodné řeči u přítomnosti dětí o těchto	98
2. Nevhodné řeči jiných lidí o dětech před nimi	99
3. Dopouštění všetečnosti a prostořekosti dětem	100
4. Stavění schopností a nadání dítek na odív	101
5. Zúmyslné klamání dítek	101
6. Podezřívání dítek	102
7. Hanění dítek místo jejich poklésků a provinění	102
8. Strašení dítek a užívání smyšlených důvodů	103
O vychovávání náboženském.	
1. Rodiče musí dívky své také sami pravdám náboženským učit	103
2. Aby rodiče nábožně vychovávali mohli dívky své, musí sami zbožní býti	104
3. Rodiče snažte se, abyste dítkám učinili zbožnost milování hodnou	104
4. Ku poučování svých dítek rodiče užijte chvíle co možná příhodné	104
5. Rodiče modlete se s dítkami svými	106
6. Rodiče učte dívky své modliti se	106
O trestech a odměnách	108
Chůvám	112
Tělesné vychovávání mládeže	114
Pečujeme o zdraví mládeže	117
Jak činiti, aby se dívky staly svévolnými?	
1. Čiňme jim vše po vůli	119
2. Chval je pro nezbednost před lidmi za jejich přítomnosti	121
Kdy začít s kázní u dětí	122
O dívčí výchově	123
Různé pokyny vychovatelské	126
Rada matce, která na vychování svých dcer záležitosti si dává	130
Aforismy o vychovávání a o matkách	131
Příслови o vychovávání vůbec	134

III. Črty z tělovědy a zdravovědy.

Něco o vyživování těla.

Hlad	141
Žízeň	145
Některá pravidla o zažívání	146

XII

Kterak pečovatí o zdraví.

	Str.
Některá pokynutí ze zdravotvĚdy	148
Pohybování tĚla	148
Ĉistota vzduchu i tĚla	150
Pokrm a nápoj	151
Šetření zraku a sluchu	152
Onemocnění	152
Poznávejme a šetřme pravidel zdravotních	156
Ĉím se škodí zraku	156
Ošetřování sluchu	157
Ĉím se škodí plicím	157
Některé drobné pokyny zdravotvĚdné.	
Léčivé účinky bavlny	158
Zavazování neb ucpávání uší	159
Jak se má pítí mléko	159
Kuchyňská sůl k proplachování úst	159
Kořen puškvorcový proti bolení zubů	160
Proti rýmĚ	160
Proti zádušnĚmu kašli	160
Proti rozpukaným rukám	160
Proti bodnutí hmyzu	161
Proti spáleninám a opařeninám	161
Vápno v oku	161
Zarostlé nehty	161
Prostý způsob čistění a sterilisace vody	162
O první pomoci při náhlém otrávení a při náhlém nebezpečí života	163
NĚco o dětských nemocích.	
Kde dlužno hledati původ dětských nemocí	166
Difterie (záškrt)	167
Kapitoly o ošetřování nemocných	168
Pečujeme o zdravou generaci divčích	174

IV. Rady a poučení z oboru domácího hospodářství.

O potravĚ a potravinách	181
O účelné výživĚ a výživné hodnotĚ našich potravin	181
O nejdůležitějších potravinách.	
Mouka	183
Luštěniny	183
Brambory čili zemáky	184
Mléko	184
Vejce	184
Maso	185
Houby	186
Ovoce	186
Rozličné druhy zelenin	187
Kuchyňská sůl	187
O koření	187

O nakupování, uchovávání a zpracování potravin.	Str.
Nakupování potravin	190
Uchovávání potravin	191
Zpracování potravin	196
O porušování a zkoušení potravin a poživatin	200
Mléko	201
Smetana	203
Máslo	204
Sýr	208
Maso	210
Masité konzervy	212
Tuky a oleje	215
Mouka	216
Škrob	219
Strojené moučky	220
Moučné konzervy	221
Chléb a jemu podobné pečivo	221
Droždí	224
Ocet	225
Cukr, cukrovinky, šťávy ovocné, med	225
Poživatiny obsahující alkaloidy	226
Koření	229
O hmotách a látkách oděvních.	
Vlna	232
Hedvábí	235
O rostlinách vláknitých	237
Bavlník a bavlna	243
O zkoušení a rozeznávání tkanin	249
Rozeznávání hedvábí a vlny od bavlny, lnu a konopí	249
Rozeznávání jednotlivých vláken mezi sebou	250
O ženských ručních pracech	253
Pletení	254
Háčkování	256
Šití	256
Eliáš Howe	257
Vyšívání	257
O harmonii barev a národním vyšívání	259
Umělé květinářství	269
O ošetřování a cídění látek oděvních	274
Ošetřování kožešiny	274
Odstraňování skvrn z rozličných látek	275
Kterak z prádla odstraníme skvrny	276
Bílení zašlého prádla	276
Jak práti světlé látky na šaty	277
Jak se čistí rukavičky leštěné	278
O příbytku	278
Rozličné rady pro domácnost.	
Odstraniti skvrny z podlahy	284

	Str.
Skvrny z papíru	284
Zatmelování štěrbin v podlaze	285
Podlaha vydrhne se do běla	285
Natírání podlahy lněným olejem	285
Jak se odstraní zápach po barvě v bytech	286
Jak očistiti ruce barvami neb mastmi znečistěné	286
Cídění leštěného (politirovaného) nábytku	287
Oživování nábytku	287
Cídění obrazů	287
Cídění oken olejovými barvami zamazaných	288
Cídění pozlacených rámců	288
Cídění rytin stářím zašlých	288
Čistění žíní	288
Dobry prostředek proti molům	289
Naftalin jako prostředek proti hmyzu a svrabu u domácích zvířat	289
Kamenec jako prostředek proti hmyzu	289
Vykuřování proti komárům	290
Čistění, leštění a správká nádob a jiných věcí	290
Železné hrnce	290
Bílé plechové a cínové nádoby	290
Mosazné předměty	290
Praktický způsob čistění nožů a vidliček	291
Čistění nádob silně páchnoucích	291
Jak se nejlépe vyčistí láhve od olejů a tuků	291
Jak čistiti silně zašpiněné láhve	291
Čistění zlatých neb stříbrných řetízků	292
Jak se cídí kovové předměty, působením některé kyseliny zčernavší	292
Čistění kartáčů	292
Jak učiniti sklenice trvanlivými	292
Jak se mohou puklé nádoby hliněné spraviti	293
Tmel na porculán	293
Nejlepší lepkavý prostředek na sklo	294
O některých důležitých věcech pro domácnost.	
Peří	295
Mořská tráva	298
Mýdlo	299
Brambory nahradí mýdlo	301
O palivu a topení.	
Kamenné uhlí a kok	302
Hnědé uhlí a rašelina	305
Dříví	305
O vytápění a úpravě ohně	306
O svítivu a svícení.	
Petrolej	308
Čeho při lampách petrolejových dbáti	310
Svíčky	311
Účtování v domácnosti	314

V. Články zábavně vzdělavací.

	Str.
*Buď vůle Tvá	323
Utrpení	324
*Rudé listí	328
Eliab	329
*Řeč sv. Prokopa, opata Sázavského	330
*Vyměněný kříž	336
Jak si hvězdy vypravují	338
*Z přírody	342
Rodná chaloupka	342
Pergamenový proužek	343
*Cti svou řeč mateřskou	351
Lež v rouše pravdy	352
*Slovanka k bratrům a sestrám	356
Pohádka o krajíčku chleba	357
*Zlatá babička	362
Žabka a rybka	364
*Na Bezdězi	364
Muž na Karmelu	367
*Před bojem	368
*Zacelené rány	369
Ze spisu „Srdce“ od Edmonda d'Amicis.	
Chudí	369
Mladí slepci	370
Občanská statečnost	374
Italie	376
Poslední list mé matky	377
*Pohled do vlasti	378
*V změnách života	379
*Důvěra v Boha	380



*) Články hvězdičkou označené jsou veršované.