

OBSAH

Úvod	3
Zásady organizace	5
Tematický plán	7
Začátečníci	7
Pokročilí	9
Metodické poznámky k jednotlivým tématům	12
Výchova ke kultuře bydlení a odívání	12
Ruční práce	12
Šití	12
Metodika výuky šití	13
Metodika pletení	15
Výchova ke zdravé výživě	17
Vaření	17
Technologie vaření z hlediska zdravé výživy	18
Bezpečnost a hygiena práce ve cvičné kuchyni	25
Pomůcky a vybavení	27
Doporučená literatura	29
Přílohy	30
Zvykoslovní v činnosti dívčích klubů	30
Základy stolování a stolničení	34
Vázání a aranžování květin	48
Ukázka přípravy na jednu schůzku začátečnicků	53