



# OBSAH.

## I. ÚVOD.

## II. ZÁLEŽITOSTI OSOBNÍ.

1. O držení těla . . . . .	5
2. O oděvu a šacení se . . . . .	6
3. Hovor a řeč . . . . .	8
4. Jak se dám fotografovati . . . . .	11

## III. O CHO VÁNÍ SE V RODINĚ.

5. Domáci dceruška . . . . .	13
6. O chování se vůči služebným . . . . .	14
7. Matka a dcera . . . . .	16

## IV. O CHO VÁNÍ SE VE SPOLEČNOSTI.

8. Úklon, pozdrav, představování . . . . .	19
9. O návštěvách . . . . .	20
10. O chování se při jídle a hostinách . . . . .	21
11. Tanec a ples . . . . .	24
12. Jemný takt a dobrý tón . . . . .	26
13. Výlety, vycházky, hry . . . . .	27

## V. O CHO VÁNÍ SE NA VEŘEJNOSTI.

14. V chrámě . . . . .	29
15. Na výstavách . . . . .	30
16. Na ulici a na procházce . . . . .	30
17. V divadle, koncertech a pod. . . . .	30

## VI. O CHO VÁNÍ SE PŘI ZVLÁŠTNÍCH PŘÍLEŽITOSTECH.

18. O chování se v ohledu národním . . . . .	32
19. Dívka nevěstou — svatba . . . . .	34

## VII. ŽENSKÉ.

20. O některých ctnostech ženě zvláště potřebných	40
21. Emancipace a ženská otázka	43
22. O volbě přítelkyně	44

## VIII. KAPITOLKY ZDRAVOTNICKÉ.

23. O čistotě	47
24. Pěstování zubů	48
25. Pěstování vlasů	49
26. Krása a zdraví	50
27. Desatero o jídle a pití	53
28. O spánku	54

## IX. DOPISOVÁNÍ.

O soukr. dopise	57
-----------------	----

## X. KAPITOLKY VŠEOBECNÉ A VZDĚLÁVACÍ.

29. O šetrnosti a spořivosti	61
30. České dívčí školství	63
31. Duch a tělo	66
32. O lidském štěstí	67
33. O čtení	69
34. Tělesná práce a její význam	71
35. Hudba a zpěv	75

