

Obsah

PREDHOVOR 7

KULTÚRA ODIEVANIA 8

- Vznik a vývoj odevu 8
- Hľadiská pre voľbu súčasného odevu 14
- Odevné materiály 19
 - Prírodné textilné vlákna 20
 - Chemické textilné vlákna 23
 - Zmesové materiály 25
- Údržba odevov a bielizne 25
 - Pravidelné ošetrovanie odevov a bielizne 25
 - Sezónne ošetrovanie odevov 27
 - Čistenie škvŕn 28
- Ručné šitie 29
 - Nástroje a pomôcky 29
 - Drobná textilná a technická príprava 30
 - Ručné stehy 31
 - Úpravy a opravy bielizne a odevov 33
 - Dierky 37
 - Prišívanie koncovej záložky 39
 - Ručné všívanie zipsu 40
- Strojové šitie 42
 - Údržba šijacieho stroja 42
 - Druhy švov (švíkov) 43
 - Obliečka na vankúš 46
 - Podpásová zástera 48
 - Sukňa z pracieho materiálu 53
 - Jednoduchá voľná blúzka bez zapínania 56

KULTÚRA A RACIONALIZÁCIA BÝVANIA 59

- Byt a jeho usporiadanie 59
 - Zariadovanie bytu 61
 - Osvetlenie bytu 77
 - Technické vybavenie bytu 78
 - Upratovanie bytu 80

EKONOMIKA DOMÁCNOSTI 82

- Založenie a organizácia domácnosti 82

Plánovanie a rodinný rozpočet	83
Písomné vedenie účtovníctva	85
Odkladanie účtov a účtovných dokladov	86
Účelné využitie voľného času	89