

OBSAH

Rodina

Význam a poslání manželství a rodiny ve společnosti	9
Manželství a rodina v předkomunistických společenskoekonomických formacích	10
Manželství a rodina v socialistické společnosti	11
Vzájemné vztahy rodiny a společnosti	15
Pomoc socialistické společnosti mladým manželům a rodinám s dětmi	18
Příprava na manželství a rodičovství — předcházení negativním jevům v rodině	19

Šití

Základní druhy oděvních textilií	24
Výběr a praktické použití tkanin pro různé účely	27
Volba oděvů pro různé typy postav	28
Móda a vkus	29
Technika šití	30
Dílenské nářadí	30
Ruční šití	30
Zhotovení dírek	31
Strojové šití	33
Nácvik šití na stroji	35
Druhy švů	36
Zhotovení povlaku na polštář	37
Kojenecký vak	37
Základy stříhové techniky	43
Míra a stříhové rozměry	45
Zjišťování jednotlivých rozměrů	46
Zhotovení základního stříhu	57
Manipulace s hotovými základními stříhy	57
Zhotovení dámské sukně	67
Zhotovení stříhu sukně	67

Příprava sukně na zkoušku	75
Zkouška sukně	78
Úprava sukně po zkoušce	79
Dokončení sukně po zkoušce	81
Dětská sukně	89
Kombinéza pro děti předškolního věku	96
Zhotovení dámské halenky	99
Zhotovení střihu halenky	99
Příprava halenky na první zkoušku	124
První zkouška halenky	128
Úprava halenky po první zkoušce	129
Příprava halenky na druhou zkoušku	130
Druhá zkouška halenky	135
Úprava halenky po druhé zkoušce	136
Dokončení halenky po druhé zkoušce	136
Zhotovení dětských šatů	139
Zkouška	141
Šití	144
Oprava prádla a oděvů	145
Oprava ložního a osobního prádla	146
Oprava oděvů	148
Péče o dítě	160
Vývoj lidského jedince	160
Ženské pohlavní orgány	160
Mužské pohlavní orgány	162
Pohlavní zralost	163
Oplodnění	163
Vývin plodu	165
Péče o těhotnou ženu	166
Porod	168
Šestinedělí	169
Pohlavní choroby	170
Antikoncepce	171
Hygiena dítěte	172
Ošetření a hygiena novorozence	172
Ošetření a hygiena kojence	173
Hygiena batolete	174
Předškolní věk	175
Školní věk	177
Období dospívání (puberty)	178
Výchova dítěte	179
Význam výchovné funkce rodiny	179

Vývoj a výchova dětí v jednotlivých věkových obdobích	180
Cíle a obsah rodinné výchovy	183
Metody rodinné výchovy	186
Spolupráce rodiny a školy	188
Základy nauky o výživě	189
Základní složky potravy	189
Průběh trávení	193
Nákup a skladování potravin	194
Výživa	194
Význam výživy pro zdraví člověka	194
Přízpůsobení výživy věku, zdravotnímu stavu a zaměstnání	195
Hlavní zásady při přípravě diety	200
Nadměrná tělesná hmotnost — tloušťka, obezita	200
Nemoci žaludku	201
Střevní onemocnění	203
Cukrovka	203
Onemocnění žlučníku a slinivky	204
Moučné pokrmy	205
Domácí těstoviny	207
Halušky	209
Knedlíky	210
Kaše	212
Žemlovky	213
Kynuté moučníky	213
Moučníky z křehkého těsta	217
Moučníky z třeného těsta	219
Pokrmy z masa	221
Příprava pokrmů z hovězího masa	224
Příprava pokrmů z telecího masa	227
Příprava pokrmů z vepřového masa	229
Příprava pokrmů z drůbeže	231
Příprava pokrmů z mletého masa	234
Příprava pokrmů pro slavnostní příležitosti	236
Příprava hotových, mrazených pokrmů, polotovarů a konzerv	238
Mrazené pokrmy	240
Příprava pokrmů z konzerv	241
Příprava pokrmů z ovoce	244
Příprava pokrmů ze zeleniny	247
Příprava zeleninových salátů	249
Stolování	253
Chování u stolu	255
Pořadí jídel	257
Obsluha u stolu	259