



# 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 CHOVÁNÍ SE V RODINĚ.

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 5. Domácí dceruška . . . . .             | 13 |
| 6. O chování se vůči služebným . . . . . | 14 |
| 7. Matka a dcera . . . . .               | 17 |

## IV. O CHOVÁNÍ SE VE SPOLEČNOSTI.

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 8. Úklon, pozdrav, představování . . . . .       | 19 |
| 9. O návštěvách . . . . .                        | 20 |
| 10. O chování se při jídle a hostinách . . . . . | 22 |
| 11. Tanec a ples . . . . .                       | 25 |
| 12. Jemný takt a dobrý tón . . . . .             | 27 |
| 13. Výlety, vycházky, hry . . . . .              | 28 |

## V. O CHOVÁNÍ SE NA VEŘEJNOSTI.

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 14. V chrámě . . . . .                  | 30 |
| 15. Na výstavách . . . . .              | 31 |
| 16. Na ulici a na procházce . . . . .   | 31 |
| 17. V divadle koncertech a pod. . . . . | 32 |
| 18. Na dráze . . . . .                  | 32 |

## VI. O CHOVÁNÍ SE PŘI ZVLÁŠTNÍCH PŘÍLEŽITOSTECH.

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 19. O chování se v ohledu národním . . . . . | 33 |
| 20. Dívka nevěstou — svatba . . . . .        | 35 |

## VII. ŽENSKÉ.

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 21. O některých cnostech ženě zvláště potřebných . . . | 41 |
| 22. Emancipace a ženská otázka . . . . .               | 44 |
| 23. O volbě přítelkyně . . . . .                       | 45 |

## VIII. KAPITOLKY ZDRAVOTNICKÉ.

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 24. O čistotě . . . . .               | 48 |
| 25. Pěstování zubů . . . . .          | 49 |
| 26. Pěstování vlasů . . . . .         | 50 |
| 27. Krása a zdraví . . . . .          | 51 |
| 28. Desatero o jídle a pití . . . . . | 54 |
| 29. O spánku . . . . .                | 56 |

## IX. DOPISOVÁNÍ.

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 30. O soukr. depise . . . . . | 58 |
|-------------------------------|----|

## X. KAPITOLKY VŠEOBECNÉ A VZDĚLÁVACÍ.

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 31. O šetrnosti a spořivosti . . . . .    | 62 |
| 32. České dívčí školství . . . . .        | 64 |
| 33. Duch a tělo . . . . .                 | 67 |
| 34. O lidském štěstí . . . . .            | 69 |
| 35. O čtení . . . . .                     | 71 |
| 36. Tělesná práce a její význam . . . . . | 72 |
| 37. Hudba a zpěv . . . . .                | 77 |

