

OBSAH:

	Strana
A. Základy společenského chování	3
I. Jedinec a společnost	3
Vyspělost zásad společenského chování	3
Osobitý ráz společenské kultury u jednotlivých národů	4
II. Hlavní zásady společenského chování	7
1. Řeč	8
2. Oslovení	8
3. Pozdrav	10
4. Hovor	13
a) Otázka. Odpověď	13
b) Prosba. Žádost. Vyplnění	14
c) Vžité fráze společenské	15
Uvítání hosta	15
Představování	15
Seznámení	16
Při setkání	16
Soustrast	16
Blahopřání	16
Způsobená nepříjemnost	16
Důvolení	16
d) Způsob a tón řeči	16
e) Projevy obdivu, nadšení, uznání	18
5. Řeč psaná	20
a) Dopis, pohlednice, visitka	20
b) Oslovení, adresa, ukončení	22
c) Pozvání, poděkování, společenské oznámení	22
d) Žádost	23

B. Společenské vystoupení	24
I. Kultura těla	24
Desatero	26
Péče o chrup	27
Péče o oči	27
Péče o uši	27
Péče o nos	27
Péče o kůži a pleť	28
Péče o svalstvo	28
Péče o nervy	28
Péče o srdce	29
Péče o žaludek	29
Péče o plíce	29
Péče o krev	30
Péče o kosti	30
Doba puberty, vyspívání	30
Hygiena puberty u děvčat	31
II. Péče o vnější úpravu a vzhled	34
Šaty dělají člověka	34
Vzhled dívky a mladé ženy	35
Pěkný vzhled šatstva	37
Péče o obuv a pokrývku hlavy	39
Odivání jako věc vkusu a společenské výchovy	40
Péče o tělesný vzhled	41
Vlasy	42
Obličej: tvář, pleť, kůže	42
Úsměv	44
Smích	44
Paže, ruce, nohy	47
Chůze, postoj, gesto, mimika	49
Grimasa	54

	Strana
III. Kultura ducha	55
Všeobecné směrnice	55
Plán a cíl života	57
Duševní převaha	59
Slušnost vůči přátelům	59
Míra pro to, co se sluší a nesluší	60
Čestnost	60
Touha se líbiti	61
Ctižádost	62
Poslušnost	65