



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt

CZ.1.07/1.2.27/01.0025

S ROZUMEM DO ŽIVOTA

MOJE MÍSTO VE SPOLEČNOSTI PO OPUŠTĚNÍ DD

KOLEKTIV AUTORŮ

O projektu

Tato aktivita je zaměřena na přípravu mládeže na samostatný život po opuštění DD formou zážitkové vzdělávací metody. Tento vzdělávací modul je určen pro cílovou skupinu ve věku 12-18 let.

Modul bude probíhat pravidelně mimo DD 1x měsíčně v sobotu celý den na specializovaných středních školách v Olomouckém kraji. Skupinky budou na vybrané SŠ dojíždět za asistence vychovatelů. Lektorskou činnost budou pedagogicky zabezpečovat odborní lektoři ze spolupracujících SŠ - obory gastro, truhlář a jiné.

Praktické dovednosti - základy řezbářství, práce se dřevem, vaření, zdravý životní styl, etiketa, šití, domácí kutilství, oprava jízdního kola

V rámci této aktivity budou nakoupeny i ponky a vybavení dílen přímo pro DD. Částečně bude tedy výuka probíhat i v DD pod vedením vychovatelů z DD.

Na základě dlouhodobé spolupráce žadatele se školami v regionu účast přislíbili tyto SŠ v kraji:

SŠ řezbářství Tovačov

Hotelová SŠ Vincenze Priessnitze Jeseník

SŠ Praktik Olomouc

Cílem projektu je:

Mládeži z DD přinese tato aktivita možnost následného výběru školy. Během realizace dojde i k proškolení vychovatelů, kteří následně zajistí přenositelnost výuky přímo do vlastních DD.

Cílová skupina

skupina ve věku 12-18 let.

Obsah

1	Úvod	6
2	Pravidla slušného chování	7
2.1	Slušné chování je odrazem výchovy, takže napřed jak vychovávat?	7
2.2	Pravidla výchovy	9
2.3	Demokratická výchova	9
2.4	Ani tresty, ani poučování.....	9
2.5	Pomocná ruka	10
2.6	Využijte humor, dělejte ústupky... 20 rad jak vychovávat dítě	10
2.6.1	Staňte se analytičkou	10
2.6.2	Neskrývejte své důvody.....	11
2.6.3	Pochopte dětské city	11
2.6.4	Změňte své představy	11
2.6.5	Zábavu logicky organizujte	11
2.6.6	Samy buďte příkladem	11
2.6.7	Předkládejte dětem alternativy	11
2.6.8	Dělejte malé ústupky	12
2.6.9	Dejte dětem čas.....	12
2.6.10	Výchova chybami	12
2.6.11	Neskrývejte city	12
2.6.12	Umět se včas rozhodnout.....	13
2.6.13	Výchova láskou	13
2.6.14	Vyved'te dítě z konfliktní zóny.....	13
2.6.15	Změňte spor ve hru	13
2.6.16	Výchova humorem	13
2.6.17	Uzavírejte dohody.....	13
2.6.18	Hledejte kompromisy	13
2.6.19	Nečekejte příliš mnoho	14
2.6.20	Dopřejte si odpočinek.....	14
2.7	Jak se slušně chovat.....	14
2.7.1	25 pravidel slušného chování	15
2.8	Zásady slušného chování v dopravních prostředcích	17
2.8.1	Nastupování a vystupování.....	17
2.8.2	Uvolnění místa.....	17
2.8.3	Hlasitá hudba, telefonní hovor nebo běžný rozhovor	17

2.8.4	Cestování s rozměrnými zavazadly a zvířaty	18
2.9	Pozdrav	18
2.9.1	Pozdrav při setkání	18
2.9.2	Pozdrav při loučení	20
2.10	Jak se chovat v restauraci	20
2.10.1	Slon v porcelánu aneb Jak se neztratit v labyrintu etikety	21
2.11	Test	25
3	Základní hygienické návyky	28
3.1.1	Péče o vlasy u mužů	28
3.1.2	Holení	29
3.1.3	Jak správně pečovat o vlasy – hlavně dívky?	29
3.1.4	Správná péče o obličej	31
3.2	Péče o pleť u mužů	32
3.3	Ústní hygiena	32
3.3.1	Správná technika čištění zubů	33
3.3.2	Čištění zubů kartáčkem	33
3.3.3	Mezizubní kartáček	33
3.3.4	Dentální nit	33
3.3.5	Čištění jazyka	34
3.3.6	Dentální pomůcky	34
3.4	Jak na bezpečné čištění uší?	35
3.5	Mytí rukou - Krok za krokem: Jak si správně umýt ruce a vyhnout se žloutence	37
3.5.1	Mytí rukou krok za krokem	38
3.6	Jak často si dopřávat koupel	41
3.6.1	Jak často se koupat?	41
3.6.2	Správná péče o kůži	41
3.7	Intimní hygiena žen	42
3.8	Intimní hygiena muži	43
3.9	Základní hygienická pravidla:	43
4	Dekoratивní techniky a jejich využití v praxi	44
4.1.1	Jak malovat	44
4.1.2	Jak používat razítka	44
4.1.3	Jak používat šablonu	45
4.1.4	Jak nalepovat samolepky	46
4.1.5	Jak používat dekorační lemy	46
4.1.6	Jak tapetovat	47
4.1.7	Dále doporučujeme tyto články:	48

5	Praní v pračce, žehlení, úklid domácnost, základy šití	49
5.1	Jak správně prát - 10 tipů na správné praní prádla	49
5.1.1	Třídění prádla	49
5.1.2	Prací prášek	50
5.1.3	Prášek nebo prací gel.....	50
5.1.4	Dávkování pracího prášku	50
5.1.5	Skvrny a špinavé prádlo	50
5.1.6	Plnění pračky	50
5.1.7	Prací program	51
5.1.8	Teplota praní.....	51
5.1.9	Aviváže	51
5.1.10	Sušení	51
5.2	Jak žehlit.....	52
5.2.1	Žehlení: začínáme.....	52
5.2.2	Žehlení oděvů se zipem	52
5.2.3	Žehlení kalhot.....	53
5.2.4	Jak odstranit vosk od svíček	53
5.2.5	Jak žehlit jako profesionál	53
5.2.6	Proč je nezbytné žehlit?	54
5.2.7	Když musíte žehlit	54
5.2.8	Žehlení košile	54
5.2.9	Tipy pro žehlení.....	54
5.2.10	Žehlení různých druhů látek	55
5.2.11	Péče o krajky	55
5.2.12	Tipy pro šití a ruční práce.....	56
5.2.13	Příprava na party.....	56
5.2.14	Rafinované žehlení	56
5.2.15	Žehlení těžkých záclon	56
5.2.16	Co mám dělat, aby mé šaty vypadaly dobře i při cestování?.....	56
5.2.17	Je důležité si zvolit správné příslušenství pro balení:.....	57
5.3	Základy šití	57
5.3.1	Základy strojového šití:	58
5.3.2	Doporučujeme:	67
6	Seznam literatury.....	68

1 Úvod

Z převážné části dětí se jednou stanou rodiče.

Najednou se stanou z vychovávaných vychovatelé. Někteří půdou ve šlépějích svých rodičů, jiní naopak. Nebudou chtít své děti vychovávat tak, jak byly vychovávání sami. Budou to chtít dělat líp.

Ale co je to líp. Každý, kdo už děti vychoval a je sebekritický, uzná, že udělal chyby. Nulové zkušenosti vedou v řadě případů ke způsobu výchovy pokus – omyl.

Někdo se řídí heslem „Škoda každé rány, která padne vedle“.

Jiní se snaží vychovávat slovem.

Podle mých zkušeností neexistuje šablona na výchovu.

Každé dítě je jiné. I sourozenci mohou být povahově diametrálně odlišní a na každého z nich platí něco jiného.

Mohu doporučit – nevychovávejte jen křikem a fackami. Dítě si na to zvykne a začne to brát jako normu a po čase vás přestane brát vážně – „zase řve“.

Samozřejmě se zde nebavíme o týrání dítěte.

Týrání může začít jednou obyčejnou fackou, která časem přejde v opravdové bytí, modřiny a tržné rány.

Rodiče, uvědomte si, že vychováváte budoucí rodiče.

Snažte se řídit heslem – „Nedělejte druhým to, co vám samotným vadí“!!

Napřed si vzpomeňte na to, jak jste se chovali sami v dětství a potom konejte.

Ani odborníci nejsou zajedno, zda vychovávat zákazy a tresty, nebo motivovat a chválit.

„Cukr a bič?“

Hlavně drže svou případnou agresi na uzdě!!

Geny jsou geny.

2 Pravidla slušného chování

2.1 Slušné chování je odrazem výchovy, takže napřed jak vychovávat?

Tato metodika je určena pro děti ve věku 12 – 18 let. To znamená, že výchovně už máme za sebou období, kdy malý Michal si umíněně v obchodě s hračkami stoupne před regál a začne si vymáhat koupi policejního auta na dálkové ovládání, s houkačkou.

Ale vzpomeňme si rodiče, jak jsme tehdy postupovali.

Uměli jsme to dítěti rozmluvit, nebo se nám náš miláček válel v záchvatu vzteku po prodejně, my jsme ho tahali za ruku a plácali po zadnici a rychle ven, ať ta ostuda trvá co nejmíň?

To jak jsme situaci zvládli ve věku pětiletého dítěte, se nám může lehce vrátit v době dospívání.

Puberta je puberta a museli jsme jí projít všichni.

Dítě, které vynucovalo hračku, si bude v dospívání vynucovat, například mobilní telefon, počítač, tablet, mp3 a podobným způsobem.

Jenže namísto válení se po zemi a řevu nás začne vydírat.

Uteču z domu

Přestanu chodit do školy

Začnu kouřit a pít alkohol

Drogy také nejsou k zahození atd.

Jak to mohlo probíhat před lety s autíčkem?



„Mami, to je super požární auto, to bych chtěl.“ Pětiletý Michal se zastavuje před regálem a bere do rukou hračku.



„Prosím tě, doma máš spoustu aut a vůbec si s nimi nehraješ. Polož to a pojď!“



„Jenže tohle je úplně jiný auto. Na dálkový ovládání, takový nemám!“



„Víš kolik stojí takový auto? Hrozně moc peněz! Polož to a pojď!“ zvyšuje maminka hlas.



„Ale já bych ho chtěl!“ začíná natahovat Michal a dál stojí s autem u regálu.



„Nemůžeš mít všechno, co chceš! Vrat' to tam a pojd'!“ Maminka jde k Michalovi, bere mu auto a položí je zpátky do regálu. Michal se rozbere. „Ty jsi ale protivný! Hned toho nech!“ Hněvá se maminka, zatímco Michal brečí dál.

Dala se situace i pro budoucnost řešit jinak?

Co třeba takhle:



„Mami, to je super požární auto, to bych chtěl.“ Pětiletý Michal se zastavuje před regálem a bere do rukou hračku.



. Maminka se zastaví a spolu s Michalem si auto prohlíží.: „Hm, vážně je to moc pěkný auto.“



„To teda jo. Podívej, má vysílačku, do který můžeš mluvit a je na dálkový ovládání.“ Michal nadšeně předvádí, jak auto funguje. „Mami, já bych ho chtěl!“



Maminka bere auto do rukou a prohlíží si ho: „Vidím, že by sis ho moc přál. To musí být zábava řídit auto na dálku, co? Bylo by fajn, kdybychom ho mohli koupit, ale stojí moc peněz.“ Maminka pokládá auto zpátky do regálu a bere Michala za ruku.



„Ach jo,“ vzdychne smutně Michal a společně odcházejí..

Jde to i bez výčitek, bez příkazů umění se vcítit do dětské dušičky. Dítě mrzí, že nedostal, po čem toužil, ale lépe se s tím vyrovná.

Autoritativní výchova je běh na krátkou trať.

Myslete na to, že v pubertě to bude těžší.

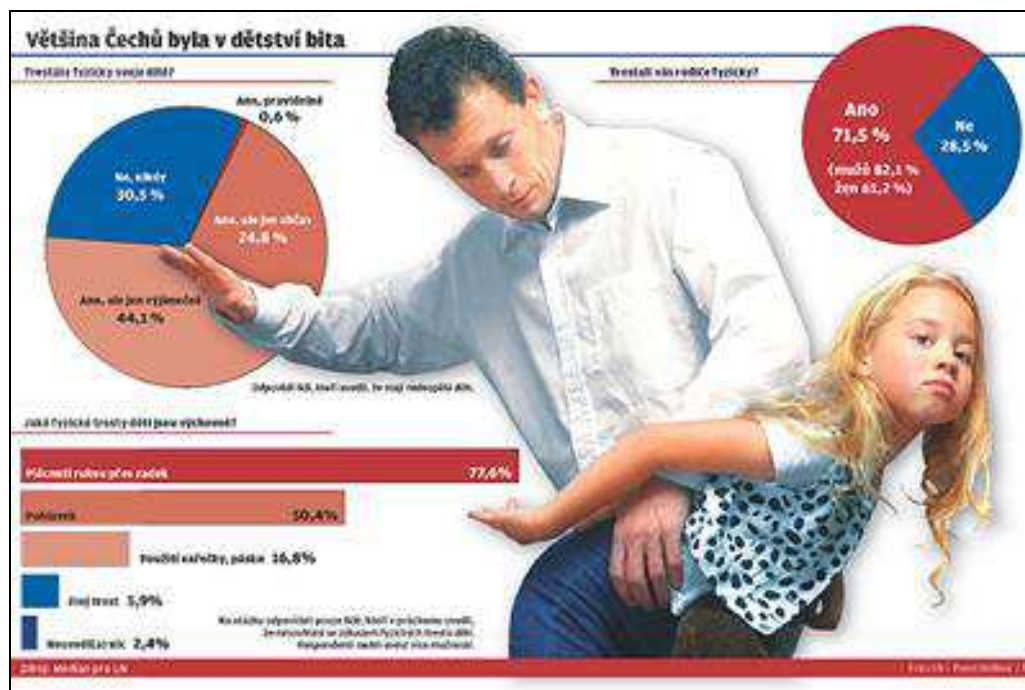
2.2 Pravidla výchovy

Avšak přestaneme-li být vůči svým dětem autoritativní, neznamená to ještě, že se staneme lepšími rodiči. Demokratickou výchovu nelze zaměňovat s výchovou permissivní (vše dovolující). Při permissivní výchově jsou daná pravidla nejasná, proměnlivá, případně neexistují vůbec. Dítě „si dělá co chce“ a rodič je chrání před následky jeho chování. Ve výsledku je pak dítě zmatené, nejisté a očekává, že se mu ostatní přizpůsobí. Je pro ně těžké plnit povinnosti a spolupracovat s ostatními.

2.3 Demokratická výchova

Naproti tomu je výchova demokratická založena na vzájemném respektu rodičů a dětí. Rodiče stanoví jasná pravidla a hranice, v rámci nichž má dítě svobodu se rozhodovat. Chyby jsou chápány jako příležitost k učení, jako negativní zpětná vazba nejsou zdrojem výčitek, výhrůžek, ztrapňování či sarkasmu. Demokratická výchova by měla děti naučit respektovat práva svá i práva ostatních, dodržovat stanovená pravidla a dohody, svobodně se rozhodovat a zodpovědně přijímat následky svých činů, měla by vést k samostatnosti a důvěře ve vlastní schopnosti.

2.4 Ani tresty, ani poučování



Pro rodiče, kteří se chtějí zdokonalit ve svém důležitém poslání, dnes existuje vzdělávací program nazvaný efektivní rodičovství. Efektivní (také by se dalo říci účinné či skutečně fungující) rodičovství vychází z teorie individuální psychologie, rozvíjené Alfredem Adlerem (1870–1937) a jeho žákem Rudolfem Dreikuresem (1897–1972). Je založeno na principech demokratické výchovy a na přesvědčení, že dítě není možné ovlivnit ani trestáním, ani poučováním. Osobnost dítěte je třeba pochopit a usměrňovat. Výchova nemá dítě zlomit, ale přesvědčit.

2.5 Pomocná ruka

Samotný kurz vytvořili psychologové Don Dinkmeyer a Gary D. McKay, v České republice funguje od roku 2006. Neposkytuje návod na výchovu dětí, ani rodičům neradí, co mají či nemají dělat. Není to dogma, všelék ani zaručený návod, spíše podaná pomocná ruka. Pomáhá lépe porozumět dětem i sobě samému. Poskytuje nové impulsy pro zdokonalování vlastního rodičovství, naznačuje, jak lze děti vychovávat v přátelském, harmonickém a tvůrčím prostředí. Rodiče se během kurzu učí používat konkrétní techniky a metody, které - pokud se jim osvědčí - mohou v případě potřeby použít. Kurz je založen na aktivním zapojení účastníků. Lektori používají zážitkové a interaktivní metody, které rodičům usnadňují pochopení a zapamatování.

[Jak vychovat dítě bez trestu? Poučování](#)

2.6 Využijte humor, dělejte ústupky... 20 rad jak vychovávat dítě

Zakazovat a trestat, nebo motivovat a chválit. Jak vychovávat děti? Ani psychologové a pedagogové se tak docela neshodnou. "Nabízejte jim možnosti, dělejte malé ústupky, radí mimo jiné na svých internetových stránkách americká psycholožka Aletha Solterová.



2.6.1 Staňte se analytičkou

Snažíte-li se pochopit příčiny chování a jednání dítěte, dokážete předpokládat, jak se dítě zachová a co udělá v různých situacích. Zkrátka eliminujete problém ještě před tím, než by mohl vzniknout. Příklad: Jestliže víte, že vás nemine situace, kdy stojíte s dítětem v nějaké frontě, řekněme v bance, na poště nebo na úřadě, promyslete ještě doma před odchodem, čím upoutáte během čekání dětskou pozornost. Noste sebou sešit a pastelky, modelínu, drobné hračky. Nejlepší jsou hry typu "hraj si sám". Ovšem některé děti vyžadují i v těchto situacích verbální kontakt. Volte proto tiché hry jako na "Tichou poštu" apod.

2.6.2 Neskrývejte své důvody

Menší děti často zmatkují a chybní proto, že nechápou, proč po nich něco chcete.

Ty starší jsou zase mnohdy tak vtaženy do svých her a představ, že se není co divit, když proběhnou bytem v zablácených botách, nebo jim nevadí, když jim zmrzlina stéká z úst na čisté tričko. Proto neskrývejte před dětmi své důvody. V klidu a popořádku jim od A až po Z vysvětlíte, proč bazírujete právě na "takových maličkostech". Při samotném napomínání pak oproti nervóznímu spílání typu: "Ach ty čuně," nebo "Počkej já ti ukážu," efektivně zabere: "Věř, že před tebou nic netajím, a ty to určitě dobře chápeš."

2.6.3 Pochopte dětské city

Třebaže vám tečou nervy, snažte se své potomstvo pochopit. Je potřeba znát důvody a pohnutky, které jsou příčinou dětského zlobení. Místo impulsivního hubování a trestání zkuste třeba dítě vyzpovídat. "Co, proč a jak?" Případně chtějte, ať vám namaluje, jak samo vidí situaci. V momentě, kdy ve vzduch jiskří, můžete navrhnout, aby si zakřičelo do polštáře, nebo zabušilo do matrace.

2.6.4 Změňte své představy

Zásadní je začít u sebe. Umět se podřídit dané situaci. Proto například nezařizujeme dětský pokoj jako výstavní síň umění, ale spíše ve stylu domácí dílny. Tomu odpovídá i typ a materiál například kobereců, nábytku, druh laku a barvy stěn...

2.6.5 Zábavu logicky organizujte

Striktní zákaz bez možnosti jiné volby je jednou z hlavních příčin dětské rozčarovnosti. Vysvětlíte raději svému potomkovi, že nejlepší je stavět pevnost na zahradě, protože v kuchyni dostane přece každý hned na něco chuť a hra piráty už pak nikoho nebaví. Rozfázujte dítěti den tak, aby hlučné hry nerušily zaběhnuté zvyklosti. Tak, aby vaše práce korespondovala s jeho aktivitou. Dobří rodiče jsou hlavně důslední, pečliví a jednají promyšleně. Zvolit správný postup je totiž základním pilířem dobré výchovy.

2.6.6 Samy buďte příkladem

Důležité je, abyste se vždy chovali sami tak, jak to vyžadujete od dětí. Sami musíte jít příkladem. Je to těžké, a proto mějte vždy v záloze výmluvnou frázi: "Chtěl(a) jsem si tě vyzkoušet, zda si toho všimneš a uvědomíš si, že tak to nemá být."

2.6.7 Předkládejte dětem alternativy

Umožněte dětem, aby rozhodovaly samy za sebe. Připadají si tak dospělejší, učí se samostatnosti a lépe chápou odpovědnost. Direktivní přístup, mentorská díkce či rozkazovačný tón vyvolávají podvědomé záporné reakce. Příklad: loudá-li se dítě u snídani, dejte mu na vybranou: chceš jíst v pyžamu, nebo se prvně oblečeš. Přitom zdůrazněte, že v obou případech se končí ve stejný moment, kdy jsou hodinové rafičky na určeném místě.

2.6.8 Dělejte malé ústupky



Zvláště adolescentům je třeba umět promíjet, a také s nimi problém probrat z nadhledu. Je-li to možné, je dobré sem tam ustoupit. "Výjimečně ti dnes dovoluji jíst u televize". Věřte, že váš potomek dokáže takový přístup ocenit. A jestliže by tohoto chtěl zneužít i další den, okamžitě mu připomeneme, že dnes už se jí podle pravidel u jídelního stolu.

2.6.9 Dejte dětem čas

Je zřejmé, že menší děti potřebují na orientaci víc času. Jestliže jste si pozvali na večeři vážené hosty, proberte s dětmi situaci dopředu. Vysvětlete, jak by se měly chovat, co je slušné a co se nehodí. Buďte konkrétní. Tak připravíte dítě na možné složité situace. Tento způsob se doporučuje především před narozením sourozence, před návštěvou zubního lékaře, před prvním letem v letadle apod. Aletha Solteová navrhuje hry na pilota, na bratra se sestřičkou, anebo na doktora. Pomůže to dětem poznat neznámo a zorientovat se.

2.6.10 Výchova chybami

V rozporu s mateřským instinktem nechte přijít chronického loudala jednou do školy pozdě. Nedává váš puberták včas špinavé prádlo na vyprání? Nechte ho. Ať si jednou utrhne ostudu ve špinavém. Neumí chodit včas ke stolu? Ať si pošmákne na studeném jídle s oschlou přílohou a bez chutného moučníku. Pro nepoučitelné má tento způsob výchovy mnohem větší efekt než mnohonásobné mravoučné upomínání.

2.6.11 Neskrývejte city

Jestliže vás dítě rozčílilo, svěťte mu svoje pocity. Nestyďte se za fráze: "Jsem unavená, Potřebuji si oddechnout, Necítím se dobře." Máte právo mít špatnou náladu a vaše děti se musí naučit tento fakt vnímat. Právě podle pocitů a citů matky se děti učí vnímat správně samy sebe a následně i ostatních lidí.

2.6.12 Umět se včas rozhodnout

Rozhodný čin ještě neznamená trest. Neumí-li se děti podělit mezi sebou o hračky, je lepší je všechny schovat a navrhnout jinou společnou hru. Nedopusťte se chyby v podobě zákazu: "Nedostanete míč zpátky, dokud se mezi sebou nedohodnete!" Řekněte raději toto: "Trochu moc konfliktů pro jeden míč, co myslíte?" Neponižujte a neurážejte, zkrátka dělejte jen to, co by nevadilo ani vám.

2.6.13 Výchova láskou

Agresivní chování či hysterii lze u dětí snadno dostat pod kontrolu. Stačí dítě obejmout, případně silněji a s láskou uchopit za ruku. Přitom šeptejte laskavá slova korespondující se situací, nebo se s klidem uchylte pro tentokrát k frázím typu "to bude dobré, bude lépe..." Tato rada zabere v devíti případech z deseti. Vyzkoušejte ji.

2.6.14 Vyved'te dítě z konfliktní zóny

Někdy je třeba vzít dítě mimo konfliktní prostředí. Aletha Solteová doporučuje posedět s ním chvíli a uklidnit ho tím, že se s ním podělíte o jeho pocity. Zároveň ho emočně a morálně podpoříte, čímž snížíte konfliktní trauma.

2.6.15 Změňte spor ve hru

Je dobré naučit se měnit konfliktní situace ve hru. Ne však za každou cenu a ne v každém případě. Například: "Pokud uklízíš hračky, zahraj si při tom na popeláře. Pojd', vyčistíš mi zuby a já pak vyčistím tvoje zoubky, abys je měl čisté jako tvůj milý medvídek." Účelná je soutěživost, ve smyslu "kdo dříve..."

2.6.16 Výchova humorem

Z řady situací je možné vyjít s pomocí humoru. Jestliže si dítě zapomíná čistit zuby, přilepte mu v koupelně patřičně vtipný obrázek. Malým školáčkům pak třeba s textem: "Děkujeme ti za péči. Tvoje zoubky!". Když děti zapomínají zavírat dveře, improvizujte o dveřích, které se samy zavírají, jako v metru. Jestliže se váš miláček na vás zlobí, navrhněte, aby si z vás na chvíli utahoval. Mnohé konfliktní situace jsou si podobné. Stačí jen improvizovat.

2.6.17 Uzavírejte dohody

Před návštěvou hřiště buďte předem domluveni, kolikrát projdete kterou atrakci. Nechce-li dítě do postele, domluvte s ním čas spánku předem, třeba hned po pohádce.

2.6.18 Hledejte kompromisy

Snažte se společně probírat nepříjemné situace. Vyslechněte si, jaké řešení navrhuje vaše dítě. Společně si stanovte pravidla a snažte se je dodržovat. Tato technika se hodí při vleklých potížích a je poměrně efektivní.

2.6.19 Nečekejte příliš mnoho

Přání malých dětí ovládají silné emoce, jimž podřizují své mnohočetné prosby. Je pro ně normální být hlučnými, tichými, citlivými i otrlými zároveň. Naše děti jsou plné energie i únavy. Přijímejte je takové, jaké jsou.

2.6.20 Dopřejte si odpočinek

Matka i otec jsou také jen lidmi. Jestli cítíte, že s vámi cloumá zlost a že máte všeho doslova plné zuby, dopřejte si pauzu. Jděte se opláchnout chladnou vodou, vypijte si čaj, či sklenici vody, pusťte si oblíbenou píseň, nebo si přečtěte znovu tato doporučení od začátku.

Autoři: pro iDNES.cz, rod, www.awareparenting.org

[20 rad jak vychovat dítě](#)

2.7 Jak se slušně chovat



„Nazdar rodičové, hele došlo mi kapesný, tak co kdybyste sáhli do svých peněženek a svého potomka podpořili. Nerad bych před kámošema vypadl jako žebrák“.



„Bezva nápad brácho, taky mi už nějak došlo kapesný. Takže když budete rozdávat a dvakrát. Spravedlnost musí bejt.“



„Tak dost. Vidím, že naše vstřícná výchova se mívá účinkem. Je polovina měsíce a vy už jste bez peněz. Co vám říká finanční gramotnost? Ta vaše funguje tak, že máte střech nad hlavou, jídlo, vypráno, vyžehleno. Marku, tobě bylo v lednu patnáct, Martin, tobě je sedmnáct. Chcete peníze? My nejsme oslíčku otřes se. Najděte si brigádu – přes víkend.“



„No jo, ještě nejsme výdělečně činný. Tak se o nás musíte postarat. Na brigádě už na nás čekají. A přece si nebudu kazit víkend prací. Dřu se celý týden ve škole. Tak co byste ještě chtěli.“



„Tak a dost. Nevím jak tátovi, ale můj pohár trpělivosti už přetekl. Můžete jít do supermarketu vyrovnávat zboží, pomáhat se start o koně, chodit uklízet. Přemýšlejte. Ale já vám ručím za to, že kapesný dostanete až příští měsíc. Naučte se hospodařit.“



„A nejen hospodařit. Především se naučíte slušně chovat. Ke svým rodičům, prarodičům spolužákům a vůbec všem lidem. Vy si myslíte, že když plníte základní povinnost a chodíte do školy, že to stačí? Takže, někde musíme začít. A protože vidím, že se jen dospělými cítíte, ale nechováte, tady jsem vám vypsals 25 základních pravidel společenského chování.“

2.7.1 25 pravidel slušného chování

➤ *Pravidlo číslo 1*

Když něco chceš, řekni: Prosím.

➤ *Pravidlo číslo 2*

Když něco dostáváš, řekni: Děkuji.

➤ *Pravidlo číslo 3*

Nepřerušuj dospělé, když mezi sebou hovoří. Vždy počkej, až domluví, a pak se ozvi.

➤ *Pravidlo číslo 4*

Pokud skutečně potřebuješ získat něčí pozornost hned, řekni: Promiňte, prosím.

➤ *Pravidlo číslo 5*

Máš-li jakékoli pochybnosti o tom, zda se smí dělat to, co hodláš udělat, požádej o dovolení.

➤ *Pravidlo číslo 6*

Svět je naprosto ukradené, co se ti nelíbí. Nech si to pro sebe či pro nejlepší kamarády.

➤ *Pravidlo číslo 7*

Rozhodně nekomentuj to, jak ostatní lidé vypadají. Leda bys měl na jazyku pochvalu, ta je vždy vítána.

➤ *Pravidlo číslo 8*

Když se tě někdo zeptá, jak se ti daří, zdvořile odpověz a dotaz opětuj.

➤ *Pravidlo číslo 9*

Pokud se zdržuješ v kamarádově domě, poděkuj jeho rodičům za pozvání a zdůrazni, že se ti u nich líbilo.

➤ *Pravidlo číslo 10*

Klepej na zavřené dveře a vyčkej na vyzvání ke vstupu.

➤ *Pravidlo číslo 11*

Když telefonuješ, nejdříve se představ a potom popros, zda můžeš hovořit s osobou, které voláš.

➤ *Pravidlo číslo 12*

Buď zdvořilý a za jakýkoli dárek poděkuj.

➤ *Pravidlo číslo 13*

Nikdy nemluv před dospělými sprostě. Oni ostatně všechna ta slůvka znají a z úst dětí je shledávají nepříjemnými a hloupými.

➤ *Pravidlo číslo 14*

Nevymýšlej si pro dospělé legrační přezdívky a pokud už si je vymyslíš, nepoužívej je před nimi.

➤ *Pravidlo číslo 15*

Nikdy se nikomu neposmívej, to dělají jen slaboši.

➤ *Pravidlo číslo 16*

I když se v divadle nudíš, sed' jako pěna. Opak by byl neúctou k práci umělců.

➤ *Pravidlo číslo 17*

Když do někoho vrazíš nebo strčíš, hned řekni: Promiňte.

➤ *Pravidlo číslo 18*

Při kýčání či zívání si zakryj ústa.

➤ *Pravidlo číslo 19*

Ve dveřích se vždy přesvědč, zda je nemáš podržet někomu dalšímu.

➤ *Pravidlo číslo 20*

Když vidíš, že rodič, učitel či soused něco dělají, zeptej se, zda nepotřebují pomoci.

➤ *Pravidlo číslo 21*

Když tě dospělý požádá o laskavost, vyhov mu bez odmítání a s úsměvem.

➤ *Pravidlo číslo 22*

Když ti někdo pomůže, řekni: Děkuji. Pak je velká pravděpodobnost, že ti pomůže i jindy.

➤ *Pravidlo číslo 23*

Stolovat a používat správné přístroje ke správnému jídlu bys už měl umět, pokud ne, sleduj dospělé či se zeptej rodičů.

➤ *Pravidlo číslo 24*

Ubrousek na klíně musí být při stolování samozřejmostí.

➤ *Pravidlo číslo 25*

Nenatahuj se pro věci na stole (sůl, cukr, máslo...), slušně požádej, aby ti je podali.

[25 věcí které musí vaše 9-leté dítě znát](#)



„Mládeži a protože jezdíte do školy tramvají a autobusem, tak vám neuškodí si pročíst i několik pravidel slušného chování ve veřejné dopravě. Jestli tam po vás musejí uklízet odpadky tak jako já když vás vozím autem, tak to dost nutně potřebujete.“

2.8 Zásady slušného chování v dopravních prostředcích



Cílem tohoto příspěvku je seznámit čtenáře s několika zásadami týkajícími se cestování v dopravních prostředcích městské hromadné dopravy (MHD) a v dalších veřejných dopravních prostředcích, bez ohledu na to, zda se chystáte jet autobusem, tramvají, metrem, vlakem nebo jiným „přibližovadlem“. Opět, jako v dalších situacích, je i v dopravních prostředcích na místě vzájemná tolerance.

2.8.1 Nastupování a vystupování

Nastupování do dopravních prostředků a vystupování z nich se řídí jednoduchými zásadami, které umožňují předejít nedorozuměním, vyhroceným situacím a také usnadní plynulost provozu. Obecně platí, že nastupující cestující by měli uvolnit cestu vystupujícím a až poté zahájit nastupování.

2.8.2 Uvolnění místa

Při cestování respektujeme své spolucestující, především ty, pro které by dlouhé cestování ve stoje mohlo být zvláště nepříjemné (starší nebo nemocní lidé, těhotné ženy). Pokud si sami o uvolnění místa neřeknou, nebojte se je sami oslovit. Chápu, že některé ženy v pokročilém věku si mohou nabídnutí místa k sezení vyložit jako urážku, ale vás to rozhodně do špatného světla nepostaví (maximálně budete vypadat jako praví gentlemani).

Pokud sami patříte k těm, kterým zdravotní stav nedovolí příliš dlouho stát, nebojte se někoho ze sedících spolucestujících požádat o uvolnění místa. Rozhodně není na místě remcání o „té dnešní mládeži“, spíše opět platí pravidlo „líná huba, hotové neštěstí“.

2.8.3 Hlasitá hudba, telefonní hovor nebo běžný rozhovor

Je jedno, zda jste fanoušky heavy-metalu nebo techna – tak či tak si můžete být jistí, že o vaši hudební produkci nemá nikdo ze spolucestujících zájem. Zvláště v poslední době se mezi mládeží cestující ve veřejných dopravních prostředcích rozšířila téměř perversní záliba v přehrávání hudby nahlas bez sluchátek. Málokdo však ví, že v závislosti na dopravci jde o porušování přepravních podmínek, za které může být uložena pokuta. Pokud tedy dotyčným nestačí upozornění, je možné na takové chování upozornit odpovědnou osobu.

Kromě poslechu hudby může ostatní rušit také hlasitý rozhovor, ať už s dalšími cestujícími, nebo prostřednictvím mobilního telefonu. Zvažte také, zda by nebylo na místě nastavení diskrétního vyzvánění. Opět je na místě vzájemný respekt a tolerance.

2.8.4 Cestování s rozměrnými zavazadly a zvířaty

Zavazadla by měla být uložena tak, aby nepřekážela a především neohrožovala bezpečnost cestujících. Jistě je rozumné se, zvláště v případě objemnějších zavazadel, ostatních cestujících zeptat, zda jim nevadí.

Podobně je to i se zvířaty. Přestože nám náš čtyřnohý miláček přijde jako nejmírumilovnější tvor pod sluncem, ostatní mohou mít jiný názor. Pamatujme také na to, že lidé trpí různými fobiemi, a tak je například při cestování ve společném kupé vhodné se zeptat, zda ostatním není vaše zvíře na obtíž.

[Zásady slušného chování v dopravních prostředcích](#)

2.9 Pozdrav



„Protože vidím, že jsme opravdu selhali ve výchově slušného chování, tak to napravíme. Hezky se posaďte mládeži a povíme si o tom, jak je to se zdravením. To je první, s čím se setkáte při probuzení. A ne aby to vypadalo jako u nás ráno. Každý něco zavrčí pod nos a myslí si že pozdravil.“



„Ježiši, to zas bude pruda.“



"Ve společnosti si nejsme všichni rovni."

No a jak to tedy je? Základem všech pravidel a zvyků řídících mezilidské kontakty je představa společnosti jako pyramidy.

Na vrcholu stojí ti, kteří si zaslouží úctu (ženy, starší, nadřízení)

V orientaci kdo je "ten důležitější" vám pomůže utvoření dvojic. Např. starší / mladší, muž / žena (cca stejně staří), starý muž / mladší žena, nadřízený / podřízený, společensky více významný / společensky méně významný, jednatel / skupina, vstupující do místnosti / lidé v místnosti atd.

2.9.1 Pozdrav při setkání

- První zdraví ...
- mladší → staršího
- muž → ženu
- společensky méně významný → společensky významnějšího
- podřízený → nadřízeného
- vstupující do místnosti → všechny ostatní
- jednatel → skupinu
- dívky a mladé ženy → výrazně staršího muže

- Jednoduché, že? Dobrá, jdeme dál. Jak je to, když se potkají dva lidé ve všem rovnocenní? Není nic jednoduššího: první pozdraví ten zdvořilejší.
- Často vzniká chaos v zaměstnání. V případě, že nadřízený je muž a je starší než Vy, pak je to jasné. První zdraví vždy podřízený.
- A co v případě, že je nadřízený mladý muž a Vy postarší dáma? Zde je vhodné, aby mladší nadřízený jako první pozdravil starší podřízenou (úcta k věku se staví výše).
- A co když podřízený muž jde s dámským doprovodem? Zde jako první pozdraví nadřízený muž → ženu, ta jeho pozdrav opětuje a pak následuje pozdrav podřízeného → nadřízenému.
- Zdravíme každého, komu jsme byli představeni nebo s kým se stýkáme častěji. Pokud nám v paměti utkvěla výstřední prodavačka, kde jsme si jednou něco koupili a potkáme ji na ulici, zdravít nebudeme. Tady by byl pozdrav jaksi mimo mísu. Ale pokud denně chodíme pro čerstvé rohlíky do pekárny, paní prodavačku na ulici pozdravíme.
- Jako první pozdravíme, pokud oslovujeme neznámé osoby s nějakou žádostí či prosbou.
- Jdeme-li po ulici s partnerem a ten zdraví osoby nám neznámé, pozdravíme je také. Sami pak počkáme, řekne-li nám, o koho šlo, nevyptáváme se. Partner by měl být k nám zdvořilý a sám vysvětlit o koho šlo. Ruku na srdce, milé dámy, těžko se nevyptávat, když partner pozdraví mladou a přitažlivou ženu, že? Proto pánové, nezapomínejte své milé uvádět do obrazu.
- Potkáme-li přítele, který doprovází osobu nám neznámou nebo osobu výše postavenou (např. rodiče), musí být náš pozdrav určen oběma. Nejprve pozdravíme neznámého (dobrý den) a poté přítele (ahoj). Mějme na paměti, že při takovém setkání je nevhodné se zastavit a dát se s přítelem do řeči, pokud on sám nedá popud. Pokud s ním nutně potřebujeme mluvit, stručně se oběma omluvíme. Při loučení postupujeme naopak. Nejprve se rozloučíme s přítelem a pak s cizí osobou.
- Při vstupu do místnosti záleží, kam vstupujeme. Vcházíme-li do velkého obchodáku, velké restaurace apod. nezdravíme, neboť náš vstup nikdo nezaznamenal. Jinak je to, když vstupujeme do malého krámku nebo malé kavárničky, kde pozdravíme jako první.
- Při vstupu do úřední místnosti, do čekárny u lékaře, do kanceláře atd., zdraví vstupující jako první bez ohledu na věk a služební zařazení lidí v místnosti.
- Jako místnost se bere i výtah nebo vlakové kupé. Pokud si chceme přisednout k někomu ve vagónu bez kupé, pozdravíme také. Tato skutečnost bývá velmi často opomíjena. Nezapomeňme na rozloučení, když odcházíme.
- Většina z nás bydlí v nájemním domě či v paneláku. Pozdravíme cizího člověka, kterého potkáme na schodech? (pokud přistoupíme do výtahu, že máme pozdravit, už víme). Odpověď je ano. Pozdravíme každého, byť i cizího člověka. Zdá se vám to divné? Divné je okolo člověka v domě projít se sklopenýma očima či otočenou hlavou a projevit se jako nevychovanec.
- Bydlíte na vesnici? Jdete okolo svého souseda nebo jen tak procházíte vesnicí okolo domu, kde cizí paní pleje zahrádku nebo sedí na lavičce... Pozdravíte? Souseda známe - tudíž pozdravíme. Pokud si nás cizí paní všimla - také pozdravíme.

- Jistě se vám už stalo, že se k vám hlásil někdo a vy si na něj nemůžete vzpomenout. Zajistě, že pozdravíte, ale zároveň přiznáte, že si nemůžete vzpomenout o koho se jedná. Není to žádný společenský prohrěšek, přiznáte-li to. Jinak se můžete dostat do překérnější situace, kdy dotyčný neznámý zahájí konverzaci a vy nebudete umět adekvátně reagovat.

2.9.2 Pozdrav při loučení

- První se loučí...
- starší → s mladším
- žena → s mužem
- společensky významnější → se společensky méně významným
- nadřízený → s podřízeným
- odcházející z místnosti → všechny ostatní

Perlička: je prokázáno, že pozdravíme-li s úsměvem, mají nás lidé raději. Pokud k pozdravu přidáme i jméno dotyčného, značně získáme na důvěře.

Etiketa - pozdrav



„A jak je to s gentlemany? Já slyšela, že nevymřeli, jenom zchudli.“



„Tak třeba:

„Do restaurace vchází první muž. Už sice není nutné, aby vytvářel ženě štít, kdyby v putyce náhodou zuřila rvačka. Ale dodržujeme to jednak z tradice, jednak jako symbolické uvádění ženy do prostoru, který je spíš bližší mužům než ženám.“

„Žena vstupuje první například do obchodu s prádlem. Protože tam je doma spíš ona než muž. Ale dveře otevírá partner!“

2.10 Jak se chovat v restauraci



„A když vezmu holku do restaurace, nemyslím hospodu, ale fakt restauraci a chci udělat dojem.“



„S tím, jak se chováš doma k sestře, bys moc dojem neudělal. A nečerti se. Ségra stejná holka jako každá jiná a navíc je to sestra. Pokud se chceš učit slušnému chování k děvčatům,

začni doma. Ale abys neřekl, že ti neporadím, ukážu ti fakt dobrý článek na internetu. Ten je od pana Ladislava Špačka a to guru v oblasti etikety.“

2.10.1 Slon v porcelánu aneb Jak se neztratit v labyrintu etikety



V restauraci

Levá strana

- Restaurace je prostředí, kde je celkem jedno, jak se chováme. Všichni, co tam pracují, tam jsou kvůli nám.
- V restauraci se chováme jako doma.
- Kdo je tady pán? Já, a dávám to patřičně najevo.
- Když jdu s děvčetem nebo s chlapcem do restaurace, musím se předvést, že jsem „in“, nikdo mě nebude poučovat, kam si mám sednout, jak mám jednat s číšníkem a jak mám jíst.
- Je-li číšník pomalý, neostýcháme se na něj zavolat nebo zvučně lusknout prsty.
- Proč bychom si právě v restauraci měli hrát na filmový pár, který se k sobě chová s vybranou zdvořilostí? Není to pokrytectví?
- Ostatní hosté mě, upřímně řečeno, nezajímají. Zaplatil jsem si, tak co je mi do nich. Jestli jim vadí náš hlasitý hovor nebo smích, mohou jít přece jinam



Pravá strana

◦Restaurace je právě to prostředí, kde se očekává, že se budeme chovat podle společenských pravidel. Lidé sedí celé hodiny kousek od sebe, vnímají navzájem svoje chování, rozhovory, projevy zdvořilosti, nebo naopak neomalenost.

◦Do restaurace vstupuje první chlapec, aby dívku uvedl. Muži uvádějí ženy do prostředí, která jsou jim bližší a naopak. Muž půjde napřed, když pár jde na fotbalový stadion, ale do cukrárny nebo obchodu s oděvy půjde první žena.

◦Má-li dívka kabát nebo plášť, odložíme je do šatny, nepřehazujeme je přes opěradlo židle ani je neodkládáme na vedlejší židli. Chlapec pomůže dívce kabát svléknout a uložení v šatně obstará sám.

◦Chlapec dívku uvádí ke stolu a nabídne jí lepší místo. Pak jí pomůže se židlí a sedne si, až usedne dívka.

◦Kabelka nepatří na stůl, dáváme si ji za sebe na židli, protože žena stejně sedí jen v přední třetině židle. Je-li kabelka velká, položíme si ji k nohám, ale tak, aby nepřekážela obsluze.

◦Ani v restauraci, kde je dovoleno kouřit, si muž nezapálí cigaretu bez svolení žen u stolu.

◦Na obsluhu neluskáme prsty a nevoláme, číšník přijde sám, a pokud ne, přivoláme ho pohledem.

◦Dříve bylo na muži, aby objednával jídla i za ženu, dnes si dívka objednává sama.

◦Jídla nám přinesou současně, ale jíst začíná první dívka.

◦To hlavní u jídla je konverzace. Kdybychom se přišli jen najíst, mohli jsme si skočit do bufetu nastojáka, bylo by to rychlejší a taky levnější. Bavíme se o čemkoli, co nás zajímá, ale vynecháme příliš osobní témata - pár metrů od nás sedí cizí lidé a co je jim do našeho soukromí?

◦Jídlo v restauraci si užíváme, proto jíme pomalu, bavíme se, nespěcháme.

◦Jestli jsme si vybrali něco, s čím si nevíme rady, neostýcháme se požádat číšníka, aby nám ukázal, jak na to. Třeba umění vykostit pstruha je docela zajímavá podívaná.

◦Běžné pořadí chodů je předkrm, hlavní chod a moučník. Záleží jen na naší kapse, jestli využijeme všechny možnosti, nebo si dáme jen něco z toho.

◦Jíme tak, abychom se navzájem před sebou a ostatními hosty nemuseli stydět. Polévku nesrkáme, před napitím si utřeme ústa ubrouskem, nerozvalujeme se na židli, nevydáváme žádné zvuky, které jsou u stolu nežádoucí.

◦Stane-li se jednomu z páru nějaká nehoda, neupozorňujeme na ni. Postiženému je to trapné a pocity trapnosti bychom ještě znásobili, kdybychom to začali komentovat. Spadne-li nám kousek jídla na stůl nebo do klína, vezmeme ho ubrouskem a odložíme na kraj stolu. Jestli znečistíme ubrus vínem nebo jídlem, nenápadně to ukážeme obsluze, ta přikryje skvrnu látkovým ubrouskem.

◦Kdyby nám spadl příbor, nepokládáme ho zpátky na stůl. Buď ho zvedne číšník, nebo ho zvedneme sami a předáme do ruky obsluze. Přinesou nám pak čistý.

◦V restauraci jsme obsluhováni, proto si nic nebereme sami, třeba sůl od vedlejšího stolu. O všechno požádáme číšníka.

◦Dívky se u stolu neupravují. Jestli potřebujeme upravit oblečení nebo make-up, omluvíme se, že si jdeme „opláchnout ruce“ a vzdálíme se.

◦Pod stolem se nezouváme, je trapné pak lézt pod stůl a hledat botu, když nám ji nějaký dlouhán nedopatřením odkopne.

◦ Ani při třetím chodu si muž nepovoluje opasek ani kravatu u krku. Muž si nemůže odložit sako bez dovolení ženy u stolu, ale ani pak si ho nepřehazuje před opěradlo židle.

◦ Platit může kdokoli z páru. Buď se na útratu složíme, nebo se s v placení postupně střídáme. Je obvyklé nechávat obsluhu spropitné, obvykle to je 10%. Počítáme s tím, už když si vybíráme jednotlivé chody a odhadujeme, na co budeme mít.

◦ Při odchodu z restaurace chlapec vyzvedne kabát ze šatny a pomůže dívce se obléct. Na ulici vychází první dívka, za ní chlapec - a nezapomene jí podržet dveře.

Pamatuj

◦ Do restaurace vstupuje první chlapec.

◦ Chlapec pomůže dívce odložit kabát u šatny a postará se o něj.

◦ Ke stolu přivádí dívku chlapec, nabídne jí lepší místo a pomůže jí se židlí. Usedne, až když se posadí dívka.

◦ Kabelka ani žádné jiné předměty nepatří na stůl.

◦ Obsluhu přivoláváme jen pohledem.

◦ U jídla konverzujeme, ale jen polohlasem, abychom nebavili ostatní hosty v restauraci.

◦ Jíme způsobně, nemluvíme s plnými ústy, před napitím si otřeme ústa ubrouskem.

◦ Sedíme zpříma, neopíráme se lokty o stůl.

◦ Stane-li se nám nějaká nehoda, neupozorňujeme na ni. Je-li pohroma většího rázu, nenápadně přivoláme číšníka.

◦ U stolu se dívka neupravuje. Raději se odebere na toaletu a tam učiní, co je třeba.

◦ Platit může kdokoli z páru. Z tradice to bývá spíš muž. Nezapomeneme na spropitné, je to zvykem všude na světě.

◦ U šatny chlapec vyzvedne dívce kabát a pomůže jí obléct se.

◦ Na ulici vychází první dívka.

Zasedací pořádek

Levá strana

◦ Je jedno, jak si sedneme, hlavně, že se najíme.

◦ Lepší místo musí mít muž - musí mít výhled, kdyby hrozilo nebezpečí. Dokonce je výhodné si během jídla měnit místa, přijdeme-li na to, že je lepší sedět jinde.

◦ Do restaurace jdeme proto, abychom se dobře pobavili, proto si kluci sednou spolu a holky taky.

◦ Doma je jedno, jak sedíme, nikdo nás nevidí a nikdo to nekontroluje.

◦ Sledování, kdo sedí vpravo a kdo vlevo, je už vážně na hlavu.



Pravá strana

- U každého stolu jsou místa lepší a horší. Ta lepší náležejí společensky významnějším osobám - ženám nebo starším.
- Výhodnější jsou místa zády ke stěně, s pohledem do prostoru. Člověk, který sedí zády ke stěně, se cítí bezpečněji, a navíc není obtěžován procházejícím personálem.
- Dívku tedy posadíme na místo zády ke stěně, chlapec bude sedět zády k prostoru restaurace. Zjevně si bude připadat hůř, ale musí to strpět, protože je společensky méně významný než dívka.
- Nerozlišíme-li místa u stolu podle stěny, posadíme dívku nebo staršího čelem k oknu.
- Sedíme-li vedle sebe, měla by dívka (nebo starší) sedět po naší pravici, je to čestnější místo.
- Jde-li do restaurace větší společnost, měli bychom střídat dívky a chlapce, tak aby neseděla skupinka dívek, která by se bavila o módě, a skupinka chlapců, kteří by se bavili o autech. To pak mohli jít do restaurace odděleně a ne spolu. Smyslem společného stolování je, aby se všichni bavili navzájem.
- I domácí stolování má svůj zasedací pořádek. Nemusíme ho dodržovat, ale je dobré si na nějaký zasedací pořádek zvyknout. Nedělá nám potom potíže, když přijdeme do restaurace a přemýšlíme, kam koho posadit.
- Doma sedí maminka po pravici tatínka, naproti babička, po pravici dědečka, a děti sedí na bočních stranách stolu. Prarodiče by měli sedět zády ke stěně.
- Jestliže stůl nestojí u zdi, sedíme tak, aby maminka seděla blíže vstupním dveřím (ze staré tradice - maminky přinášejí jídlo z kuchyně, tak aby to měly nejbliž).



Pamatuj

- Na lepších místech sedí společensky významnější osoby, ženy a starší.
- Lepší místo je zády ke stěně s pohledem do prostoru.
- Nerozlišíme-li místa podle stěny, určíme je podle oken - významnější by měl sedět naproti oknům.
- Ve větší společnosti se rozsazujeme střídavě - dívky a chlapci by neměli tvořit izolované skupinky.
- Významnější osoba sedí po naší pravici. Sedíme-li tedy s dívkou vedle sebe, dívka je vpravo, chlapec vlevo.
- Doma sedí rodiče naproti prarodičům, ženy vpravo, děti na bocích stolu. Stolujeme-li ve čtyřech, sedí děti naproti rodičům. Maminka by měla sedět blíže ke dveřím.



„Pamatujte si, že tím nejdůležitějším pravidlem je, chovat se tak, abyste se sami za sebe nemuseli stydět.“

2.11 Test

1./10 Bez kterých atributů se ve slušné společnosti zásadně neobejdeme?

- a) bez zdvořilosti, slušnosti a taktu
- b) bez klobouku
- c) bez dlouhých nalakovaných nehtů

2./10 Ve společnosti jsme si všichni rovni

- a) samozřejmě ano, jsme všichni lidé
- b) ne, někteří lidé jsou ve společnosti významnější
- c) ne, přednost mají vždy národnostní menšiny

3./10 Která z následujících osob je společensky nejméně významná?

- a) mladá dvacetiletá žena
- b) muž ve středních letech
- c) postarší dáma ve zralém věku

4./10 Kdo se komu první představuje?

- a) muž ženě
- b) žena muži
- c) obojí může být možné, záleží na jejich postavení

5./10 Při nastoupení do tramvaje

- a) se představujeme řidiči
- b) se zásadně nepředstavujeme
- c) se představujeme, pokud jsme pouze dva ve vagónu

6./10 Jdou-li do kina dva páry společně, sedí ženy

- a) každá žena po pravici svého muže
- b) každá žena po levici svého muže
- c) uprostřed mezi muži, tzn. jedna po levici svého muže a druhá po pravici svého muže

7./10 Potká-li sestra v závodní jídelně pana primáře

- a) přinese mu jídlo ke stolu
- b) pozdraví ho
- c) uteče

8./10 Pokud se nám přeruší telefonní hovor

- a) znovu volá původně volající
- b) znovu volá volaný
- c) oba hovořící naštvane volají svého operátora

9./10 Delší text v e-mailu raději pošleme jako

- a) výlohu
- b) přílohu
- c) zálohu

10./10 **Molton je**

- a) falešný mollový tén
- b) nedovyvinutá larva obtížného hmyzu
- c) plstěná podložka pod ubrus

č.	otázka	správná odpověď	
1	Bez kterých atributů se ve slušné společnosti zásadně neobejdeme?	bez zdvořilosti, slušnosti a taktu	
2	Ve společnosti jsme si všichni rovni	ne, někteří lidé jsou ve společnosti významnější	
3	Která z následujících osob je společensky nejméně významná?	muž ve středních letech	
4	Kdo se komu první představuje?	obojí může být možné, záleží na jejich postavení	
5	Při nastoupení do tramvaje	se zásadně nepředstavujeme	
6	Jdou-li do kina dva páry společně, sedí ženy	uprostřed mezi muži, tzn. jedna po levici svého muže a druhá pro pravici svého muže	
7	Potká-li sestra v závodní jídelně pana primáře	pozdraví ho	
8	Pokud se nám přeruší telefonní hovor	znovu volá původně volající	
9	Delší text v e-mailu raději pošleme jako	přílohu	
10	Molton je	plstěná podložka pod ubrus	

Další testy najdete na: [Testy a vyhodnocení](#)

3 Základní hygienické návyky



„Večeře!“



„Hurá, konečně dobré jídlo.“



„Jsem ráda, že ti doma tak chutná, ale umyls‘ sis ruce?“



„To víš, že jo, pořád. Hned když jsem přišel domů.“



„Ale od té doby ses učil, sahal na učebnice, byl si venku. Tak honem, honem, nebo žádná večeře.“ A protože vidím, že moje domlouvání nepomáhá, po večeři si povíme o hygieně těla. Ses puberták a je ti všechno jedno. Už dávno neplatí, „že chlap má smrdět“ . a ty se Martinko moc nesměj. Nic se nestane, když si to poslechnes taky.“



„Sice nevím proč, ale je fakt, že když se nade mne naklonil ve škole Vopršálek, tak jsem málem omdlela.“ Nemám ho taky pozvat?“



„Takže to vezme od hlavy, tedy od vlasů, až k patě.

Vlasy byste si měli alespoň jednou denně učesat. Dlouhé vlasy je dobré rozčesat i před spaním.

S mytím obličeje je spojeno mytí rukou. Napřed si umyjeme ruce, mýdlem a pak obličeje. Zejména v pubertě je mytí obličeje důležité, protože se na obličeji objeví akné.“

3.1.1 Péče o vlasy u mužů

Nejčastější příčinou ztráty vlasů u mužů je androgenetická alopecie, tedy citlivost vlasů na pohlavní hormon testosteron, která se dědí generačně. Pokud je hladina testosteronu v krvi vyšší, obvykle se ničí vlasové kořínky a vlasy začnou vypadávat. Proto muži plešatí mezi dvacátým a třicátým rokem, kdy mají hladinu testosteronu nejvyšší. S léčbou vypadávání vlasů je třeba začít dřív, než dojde ke zničení vlasových kořínků, ale velmi důležitá je i prevence. K tomu pomůžou kvalitní vlasové šampony proti padávání vlasů a výživa vlasové pokožky. Muži mohou používat

klinicky prověřenou vlasovou kosmetiku Renokin. Šampon, růstové sérum na vlasy a popř. i kondicionér obsahují kombinaci 4 peptidů, keratin, panthenol, lecithin a další látky, které zabráňují vypadávání vlasů a napomáhají růstu nových. Po pravidelném používání budou vlasy navíc lesklejší, zdravější, pevnější a vizuálně bohatší.

3.1.2 Holení

Mužská pokožka se kvůli častému holení velmi rychle poškozuje. Muži ve spojení s holením nejčastěji trpí na pupínky, suchou a loupající se pokožku. K nepříjemnému podráždění totiž během holení dojde velmi snadno. Těmto problémům lze předejít používáním kvalitní kosmetiky určené pro péči o pleť při a po holení. Nutné je používat vodu po holení bez alkoholu. Pleť díky účinným látkám desinfikuje a póry se uzavřou.

[Péče o pleť u muže](#)

3.1.3 Jak správně pečovat o vlasy – hlavně dívky?



➤ Rady pro péči o vlasy

Šetrné mytí patří k základům péče o vlasy. Důležité je používat takový šampon, který nejlépe odpovídá stavu a kondici vašich vlasů. Stačí jen docela malé množství, které nanese na mokré vlasy.

Umýváte si vlasy každý den? Neustálé diskuse, zda časté mytí vlasům škodí či ne, jsou zbytečné. Kdo chce vypadat stále upraveně, umyje si vlasy, kdy potřebuje. Třeba každý den. Používejte však kvalitnější šampony.

Oplachování vlasů by mělo trvat asi pětikrát déle než mytí. Výhodné jsou kyselé lázně (s octem nebo citronem), po nich se vlasy pěkně lesknou a lépe i rozčesávají.

Mokré vlasy rozčesáváme velmi opatrně. Nejlépe řídkým hřebenem. Vlasy jsou křehké a snadno se potrhají. Hřebeny i kartáče pravidelně umýváme v šamponu.

Lesk dodá vlasům také tónování smývatelným přípravkem, nemusíte mít ani obavy z prvního experimentování s barvou. Zvláště tmavé hladké vlasy získají pěkné odlesky. Protože se přeliv smyje už po osmi mytích, nemusíte mít ani obavy z prvního experimentování s barvou.

Masáže prospívají vlasové pokožce. Pouze u velmi mastných vlasů byste mohly ještě více podnítit tvorbu mazu.

Ochraňujte vlasy před UV zářením sluneční paprsky vlasy poškozuje.

Větší objem vlasům dodají: pěnová tužidla a fénování přes hlavu proti směru růstu vlasů.

Bohatší účes si vyfoukáte fénem přes kulatý kartáč. Vlasy nejdříve trochu vysušte, fén totiž nejlépe tvaruje až proschlé vlasy. Postupujte po malých pramíncích a nechte je vždy na kartáči vychladnout.

- Využívejte nejmodernější přípravky pro péči o vlasy.

Vlasy si dávejte pravidelně zastříhovat. Zbavíte se roztřepených konečků a účes vám bude stále dobře držet.

Máte-li jemné a řidší vlasy, vyhýbejte se příliš mastným regeneračním přípravkům, jinak se může stát, že se vlasy rozdělí do pramínků.

- Jak správně kulmovat vlasy?

Kromě fénu si navykněte správně používat také kulmy a žehličky. Pokud chcete docílit provzdušněného účesu plného objemu, vlasy před natočením na kulmu vyfoukejte v předklonu. Nezapomeňte, že před použitím jakýchkoli tepelných nástrojů musí být vlasy zcela suché. Jsou-li mokré, vypaří se z nich přiložením horkého přístroje veškerá voda a už nebude možné je natočit.

Před natočením nebo narovnáním je dobré použít ještě lehce tužící přípravek ve spreji, aby finální účes vydržel co nejdéle, a každý pramen jím před narovnáním či natočením nastříkat. Nakonec vlasy přestříkejte lehce tužícím leskem a do konečků vetřete ještě nezbytné sérum, jež zabrání jejich poletování a scelí je.

- Jak správně fénovat vlasy?

Vlasy vysušujte vždy po směru růstu a před fénováním do nich nikdy (dokud jsou vlhké) nezapomeňte nanést krém, pěnu či sérum na jejich ochranu před poškozením působením teplého vzduchu. Fén držte minimálně 10 centimetrů od vlasů a nesušte je příliš rychle (tím byste podpořila jejich krepatění) ani zbytečně horkým vzduchem. Ten jim pro změnu zbytečně ubírá lesk. Jejich povrch je pak matný a vlasy nepůsobí zdravě. Vůbec nejlepší je foukat je studeným vzduchem.

- Jak vybrat správnou žehličku na vlasy?

Výběr té správné žehličky je velmi důležité pro zdravý růst Vašich vlasů a proto vybírejte z naší nabídky kvalitních žehliček na vlasy za skvělé ceny. Vybírejte pouze kvalitní žehličky na vlasy.

Žehlička na vlasy se v posledních letech stala velice oblíbeným nástrojem. Jejím účelem je vlasy narovnat a uhladit, a docílit tak efektu rovných vlasů.

Výběr správné žehličky je velmi důležitým krokem, kterým můžeme předejít mnoha vlasovým poškozením jako je třepení vlasů, ztráta lesku nebo dokonce vypadávání vlasů.

- Jak správně žehlit vlasy?

Vlasy žehlíme suché a čisté bez použití stylingových přípravků, které by se horkem mohly připalovat či reagovat s teplem a poškozovat vlasové vlákno. Tužící přípravky použijeme až po konečné úpravě.

Vlasy takto tepelně upravujeme jen po nezbytně nutnou dobu, nepřehříváme je a použití se doporučuje maximálně 1-2x týdně.

Samozřejmě větší pozornost musíme pak věnovat regeneračním přípravkům, kvalitnímu šamponu a regeneračnímu zábalu, vlasy jsou v každém případě více namáhané. Někteří výrobci doporučují speciální ošetřující a regenerační přípravky.

- Vybíráme podle typu vlasů

Při výběru žehličky hraje roli délka, tvar a hustota vlasů. Pro husté vlasy je vhodné zvolit žehličku s větší hladkou plochou, která snadněji a rychleji narovná větší množství vlasů. Pokud máme vlasy krátké, tak volíme žehličku úzkou. Pro kudrnaté vlasy je nejvhodnější zvolit si kvalitní žehličku na

vlasý-například žehličku s kombinací mramorových a keramických destiček. Keramické destičky o vysoké teplotě spolehlivě narovnají vlasý a mramorové destičky zároveň zajišťují okamžitou tepelnou ochranu a zabráňují poškozování vlasů.

➤ Zahřívání a povrch

Maximální teplota, kterou žehličky umí, je opravdu vysoká. Některé typy docílí je až 200°C, ale nejčastěji se žehličky ohřívají na 100°C či na 180°C. Zahřívání trvá podle modelu půl minuty až minutu a nejlepší jsou modely s nepřilnavým keramickým či teflonovým povrchem, díky kterému se plocha lehce pohybuje po vlasech a nevznikají na nich extrémně žhavá místa. Žehličky s kovovým povrchem jsou krajně nevhodné, špatně žehlí a poškozují vlasý.

Ještě jedna malá připomínka, vybírejte raději tu s užší pracovní plochou, například 3-4 cm, protože se s ní lépe manipuluje.

Péče o vlasý

3.1.4 Správná péče o obličej

Mytí obličej je velmi důležitou součástí každodenní hygieny a péče o pleť. Výběr správného způsobu i frekvence mytí může znamenat velký rozdíl mezi čistou pleť a [projevy akné](#). Proto dodržování následujících tipů může znamenat první krok k dokonale čisté pleti.



Nejdůležitější věcí je výběr správného mycího přípravku. Vždy se ujistěte, že je “*nekomedogenní*”, což znamená, že neucpává póry a tudíž nevede k tvorbě **komedonů a akné** vůbec. Vyberte si takový přípravek, který neobsahuje žádné parfémy, jež by vaši pleť mohly podráždit, vyberte si takový, který obsahuje **kyselinu salicylovou** ([prostředky na akné](#)). V každém případě by správný přípravek měl zanechat vaši pleť svěží, hebkou a ne mastnou.

Než si začnete mýt obličej, měli byste si v první řadě umýt ruce **antibakteriálním mýdlem**. Nejdříve si omyjte obličej vlažnou vodou, abyste ho připravili na očištění mycím přípravkem. Ten si v malém množství naneste na dlaně a poté ho jemně vtírejte do pokožky. Je důležité nedrhnout obličej příliš silně, aby nedošlo k podráždění a následnému zarudnutí. Po půl minutě takového mytí pak omyjte obličej vlažnou vodou a jemně osušte ručníkem.

Nikdy nepoužívejte přípravky, které obsahují drsnější částice, stejně tak se **vyvarujte peelingům** a masážním žínkám (např. z lufy apod.). Mytí by mělo být jemné a vaše pleť by měla být osvěžená, nikoliv podrážděná.

Je však důležité, abyste mytí nepřehnali – pleť se totiž přirozeně mastí a nadměrným mnutím by mohlo dojít ke zvýšenému maštění, které by vedlo k ucpání pórů a tedy ke [vzniku akné](#). Přiměřené je mýt si obličej dvakrát až třikrát denně. Po pár týdnech by vaše pleť měla být o poznání hebká a čistší.

3.2 Péče o pleť u mužů

Akné není mužské téma pouze v období puberty. Muži by stejně jako ženy měli o svou pleť pečovat ráno i večer v podobě čištění. Akné často vzniká z důvodu nečistot, mazu a potu na obličej. Tyto původci by měli z obličeje každý večer zmizet. Vhodné jsou čistící pěny a gely či pleťová voda. Například čistící pěna Dermaheal minimalizuje rozšířené póry a zhlazuje drobné nedokonalosti. Působí jako prevence proti vzniku akné a již stávající pupínky redukuje. Čištění pleti se může stát automatickou součástí večerního a ranního sprchování. Stačí pěnu umístit mezi sprchový gel a šampon a prostě použít :-). Poté je potřeba čistou pleť hydratovat. K tomu pomůže aplikace pleťového krému ráno i večer.

[Péče o pleť a tělo u muže](#)



„Marku a jak to máš s čištěním zubů. Určitě se ti líbí holky, a když promluvíš, aby je to neodradilo. Přejed kartáčkem dvakrát po zubech nestačí.“



„Bez obav, mám žvýkačky i mentolky.“

3.3 Ústní hygiena



Pravidelná důkladná ústní hygiena je základem orálního zdraví a správná technika čištění zubů je základem pro zdravé dásně a zuby. Smyslem správné techniky čištění zubů je efektivně odstranit bakteriální povlak, který se vytváří na zubech. Pro dokonalé odstranění bakteriálního povlaku a tím snížení rizika zánětu dásní a parodontózy je nezbytné použít správnou techniku čištění zubů a správný výběr dentálních pomůcek.

Neléčený zánět v ústech, jehož příčinou jsou bakterie, které jsou součástí zubního povlaku, se prokazatelně podílí na vzniku některých závažných celkových onemocnění. Bakterie v ústech pacientů s nedostatečnou ústní hygienou produkují škodlivé látky, které se dostávají dlouhodobě do

krvního oběhu a tedy do celého organismu. Dochází tak ke značnému zvýšení rizika rozvoje kardiovaskulárních chorob (především srdečního infarktu a mozkové mrtvice), onemocnění plic a cukrovky. Osoby s rozvinutou formou parodontitidy mají čtyřnásobně vyšší nebezpečí srdečního infarktu než zdraví lidé. Těhotné matky trpící zánětem dásní jsou vystaveny vyššímu riziku předčasného porodu. Důsledkem nedostatečné péče o dutinu ústní je vznik mnohých onemocnění - nejčastěji zubního kazu a zánětu dásní a parodontózy. Pravidelná důkladná ústní hygiena je základem orálního zdraví, které je důležitou součástí celkového zdravotního stavu našeho organismu.

3.3.1 Správná technika čištění zubů

Zuby bychom si měli důkladně čistit dvakrát denně. Ráno po snídani a večer po posledním jídle. Nejdůležitější je večerní hygiena před spaním. Zbytky potravin nalepené na zubech páchají největší škody právě v noci, protože jazyk a rty, které při mluvení neustále stírají nečistoty z povrchu zubů, spí spolu s námi. Stejně tak slinné žlázy, které ředí možný škodlivý obsah dutiny ústní a tím vznikající zubní plak slinami. Protože v noci je v dutině ústní teplo a vlhko, je to pro bakterie úplný ráj, kde se mohou množit. Nezapomeňte však, že zuby bychom si měli vyčistit po každém jídle. Délka čištění je individuální a záleží na naší zručnosti. Neměla by však být kratší než 2 nebo 3 minuty.

3.3.2 Čištění zubů kartáčkem

Začněte horní čelistí. Nejprve vyčistíme vnější plošky zubů. Přiložte kartáček v úhlu 45° k dásním tak, aby se štětiny dotýkaly zubů i dásní. Jemně kartáčkem zavibrujte a stáhněte plak ze zubu směrem od dásně k zubu. Tímto způsobem nejprve vyčistíte vnější plošky všech zubů v horní čelisti a po té čistíte stejným způsobem vnitřní plošky. Vnitřní plošky předních zubů se čistí kartáčkem přiloženým kolmo k předním zubům tak, aby polovina hlavy kartáčku dosahovala za přední zuby. Čistíte jemnými pohyby směrem nahoru a dolů. Nakonec čistíme kousací plochy zubů. Přiložte kartáček kolmo k zubům a jemným pohybem vpřed a vzad vyčistíte kousací plochy. Stejně postupujte i u dolní čelisti.

3.3.3 Mezizubní kartáček

Zubní kartáček dokáže vyčistit pouze kousací, vnější a vnitřní plošky zubů. Důležité mezizubní prostory zůstávají nedotčené. A přitom právě tam se hromadí zubní plak, který dráždí dásně a odvápnuje sklovinu. Imunitní reakce dásní se projeví překrvením a zvýšenou citlivostí. Dlouhodobým drážděním dochází k zánětům dásní a vzniku parodontitidy. Používání mezizubních kartáčků a zubní nitě je proto nezbytné! Mezizubní kartáček je nezbytným pomocníkem především v zadní části chrupu. Čistí nejlépe mezizubní prostory stoliček. Abychom je mohli správně a efektivně používat, je třeba nejprve provést odstranění zubního kamene z těchto prostor a vybrat takovou velikost mezizubního kartáčku, který tento prostor beze zbytku vyplní a zajistí tak dokonalou očistu. Kartáček zaveďte opatrně šikmo do prostoru mezi zuby, abyste si neporanili dásně a pohybujte s ním rovně vpřed a vzad. Nikdy neotácejte drátkem mezi zuby, mohlo by tak dojít k uvolnění štětin. Kartáček se používá denně, na začátku večerního nebo i ranního čištění, bez pasty jen namočený do vody, popřípadě do nějakého desinfekčního roztoku.

3.3.4 Dentální nit

Tam kde nemůžeme použít mezizubní kartáček, nám poslouží dentální nit. Dentální nit je vhodná převážně pro mezizubní čištění v přední části chrupu. Čištění zubů dentální nití vyžaduje určitou

zručnost, které je třeba se naučit. Těm lidem, kteří mají problém s nití manipulovat, můžeme doporučit zavaděč niti nebo speciální nit' v párátku - flosetu.

3.3.5 Čištění jazyka

Nezapomeňte ani na čištění jazyka. Zápach z úst vzniká přibližně v devadesáti procentech případů přímo v dutině ústní. Spoustu lidí trápí špatný dech, který je však většinou spojen právě se špatnou hygienou dutiny ústní. Je proto nutné si všimnout i jak vypadá náš jazyk. Pokud je rozbrázděný, má hluboké rýhy nebo je povlečen vlhkým bílým povlakem, znamená to, že je semeništěm bakterií, které způsobují v ústech nepříjemný zápach. V takovém případě použijeme škrabku na jazyk, pomocí které škodlivé bakterie odstraníme. Můžete použít i běžný zubní kartáček, kterým stírejte jazyk směrem zezadu dopředu, abyste odstranili škodlivé bakterie.

3.3.6 Dentální pomůcky

➤ Zubní kartáčky

Nejvhodnější je používat zubní kartáček s krátkou pracovní částí s rovnou plochou s hustě osázenými svazky zaoblených vláken a malou pracovní hlavou. Čím je hlavička zubního kartáčku hustší, tím výraznější je její čistící účinek. Kartáček má mít malou hlavičku, abychom mohli ideálně vyčistit každou plošku a lépe kontrolovat tlak kartáčku na zuby a dásně. Kartáček má být měkký, aby dlouhodobým používáním nepoškozoval zuby ani dásně. Není pravda, že měkký kartáček zuby nevyčistí. Je však potřeba kartáček vyměnit alespoň 6 - 12krát ročně, tak abychom nikdy nepoužívali opotřebovaný a rozježený kartáček. Po použití je třeba kartáček důkladně vypláchnout horkou vodou a uložit ho samostatně do kelímku nebo držáku hlavičkou nahoru, aby se vlákna dobře vysušila a nedocházelo k jejich plesnivění. Jednotlivé kartáčky by se neměly navzájem dotýkat, aby nedocházelo k přenosu bakterií. Vybrané nejlepší zubní kartáčky doporučované odborníky najdete v nabídce našeho e-shopu.

➤ Mezizubní kartáčky

Na trhu najdete celou řadu těchto kartáčků. Bude však nejlepší pokud vám s jeho výběrem poradí odborník. V našem e-shopu najdete výběr těch nejkvalitnějších kartáčků pro všechny velikosti mezizubních prostor.

➤ Jednosvazkové kartáčky

Zuby si můžete čistit i jednotlivě a jemně z každé strany. Toho nejlépe docílíte s jednosvazkovým kartáčkem, se kterým je možné dobře manévrovat okolo každého jednotlivého zubu. Tyto kartáčky jsou ideální pro čištění špatně dostupných míst, například zadních plošek zubů. Vhodné jsou rovněž u zubních náhrad.

➤ Dentální nitě

Dentální nitě se vyrábějí v různých tloušťkách, mohou být voskované nebo teflonové. Také se vyrábějí nitě s obsahem fluoridu nebo s mentolovou příchutí.

➤ Bělící zubní pasty

Zubní pasta bělí pomocí přírodních enzymů papainu (extraktu z papáji) a 10% xylitolu (přírodní čistící látky). Patentovaný systém pomáhá snížit zabarvení, zubní plak a zubní kámen. Nedráždí zubní sklovinu. Neobsahuje kyseliny a má neutrální pH. Obsahuje aktivní fluorid a xylitol. Nepění. Použití: čistit zuby 2x denně po dobu minimálně 3 minut. Poté vypláchnout ústa. Pro čištění zubů použijte množství o velikosti zrnka hrachu, abyste omezili spolknutí pasty na minimum. Zubní pasta obsahuje draslík, zajišťující tlumivé účinky na citlivé zuby. Nejkvalitnější bělící zubní pasty najdete na našem e-shopu.

Běžná zubní pasta se skládá z vody, brusných látek, pěnidel, příchutí, barviv a fluoridů. Obsah fluoridů v zubních pastách je různý. Obecně platí, že čím více zubních kazů, tím kvalitnější fluorid musíme doporučit. Do past se přidávají různé typy a koncentrace fluoridů. Děti mají používat zubní pastu s obsahem fluoridu do 500 ppmF, dospělí do 1 500 ppmF. Zubní pastu používáme až na zuby zbavené mikrobiálního povlaku. Nikdy nedáváme zubní pastu přes celou plochu zubního kartáčku, stačí množství asi o velikosti malého hrášku. Zubní pastu není žádoucí z úst nějak důkladně vyplachovat, protože tím vlastně snížíme její účinnost.

➤ Ústní vody

Ústní vody jsou výborným doplňkem na vyčištěné zuby. Jejich účinnost se zvyšuje při správném čištění zubů. Některé ústní vody pomáhají při léčbě onemocnění závrtného aparátu - parodontitidy. Špičkovým a doporučeným preparátem v této kategorii je bezpochyby Bylinná ústní voda Dr. Landy.

Ústní hygiena



„A co uši Marku, ty jsou taky tvoje.“

3.4 Jak na bezpečné čištění uší?



Známe to všichni. V uších se hromadí ušní maz a před námi vyvstává otázka, čistit nebo nečistit? Čistit. Ale bezpečně! Rozlučte se s vatovými tyčinkami, které vám mohou způsobit hodně nepříjemností, a objevte roztoky vyrobené z mořské vody.

➤ Péče o uši

V dnešní době je zatížení sluchového aparátu mnohem větší než v letech minulých. Ucho je citlivý orgán, který je potřeba čistit s velkou opatrností. Tvoří se v něm ušní maz, jehož funkcí je zabránit tomu, aby nečistoty pronikly do citlivého zvukovodu. Maz je přirozeně vypuzován z ucha ven. Vatové tyčinky, které většina z nás běžně používá, mohou způsobit mnoho problémů. Naštěstí je tu řešení. Ušní čistící roztok Audiclean představuje šetrný, účinný a bezpečný způsob čištění uší. Audiclean pomáhá zabránit hromadění ušního mazu a dodává uším pocit čistoty a svěžesti.

➤ Úskalí vatových tyčinek

Vatové tyčinky, které se běžně používají k čištění uší, mohou vtlačovat ušní maz a nečistoty zpět do zvukovodu, což může být příčinou mnoha problémů. Při neopatrném čištění může dojít k poranění zevního zvukovodu.

➤ Řešení

Vhodným způsobem hygieny ucha jsou roztoky z mořské vody určené k čištění uší, které vypláchnou přebytečný maz a nečistoty, např. Audiclean. Tyto roztoky z mořské vody rychle rozpouští ušní maz a zajišťují dobrou hygienu uší.

Roztoky fungují na zcela přírodní bázi, jsou bezpečné a šetrné a můžeme je používat i u dětí od půl roku věku, což jistě ocení maminky. Děti se během čištění uší často cukají, a tím hrozí poškození zvukovodu. Právě roztoky vyrobené z mořské vody proces čištění uší miminek, batolat a menších dětí v mnohém usnadní. Nezáleží však jen na roztoku, důležitý je také tvar trysky, kterou tekutina vytéká. Některé trysky jsou velmi šetrné, umožní, že tekutina teče na stranu zvukovodu a ne přímo, což může být velmi nepříjemné.

- Základní informace
 - ❖ Roztok je na přírodní bázi
 - ❖ Je bezpečný a šetrný
 - ❖ Je tvořen upravenou mořskou vodou s vysokým obsahem bikarbonátu (hydrogenuhličitanu), který napomáhá rozpouštět maz
 - ❖ V roztoku nejsou žádné chemické přísady, ani konzervační látky

- aplikaci roztoku se poradte s lékařem pokud:
 - ❖ Trpíte jakýmkoliv onemocněním v oblasti zevního, středního nebo vnitřního ucha
 - ❖ Nastalo silné nebo celkové ucpání ušním mazem
 - ❖ Trpíte bolestmi ucha, infekcí, zánětem zvukovodu
 - ❖ Nastala porucha rovnováhy
 - ❖ Jste po operaci ucha, protržení ušního bubínku
 - ❖ Máte v uchu cizí těleso

Roztok můžete, pokud je vám to příjemné, použít i několikrát denně.

- Účinky užívání ušního čistícího roztoku
 - ❖ Ustane nepříjemné svědění
 - ❖ Ojediněle se může zlepšit i sluch

[Bezpečné čištění uší](#)

3.5 Mytí rukou - Krok za krokem: Jak si správně umýt ruce a vyhnout se žloutence



Můžete si mýt ruce i několikrát denně a stejně se žloutence typu A, nemoci špinavých rukou, nevyhnete. Prostě si ruce myjete špatně. Poradíme vám, jak si ruce umýt správně a nepříjemné nemoci nedát šanci.

Na mytí rukou před jídlem často zapomínáme

"Ruce jsou nejčastějším přenašečem infekcí. Nemytýma rukama se přenáší infekční onemocnění jako například infekční žloutenky. Ne vždy si lidé umí ruce správně umýt, někdy si ruce před jídlem nemyjí vůbec nebo si ruce osuší do použitého ručníku na veřejném místě. Takovým chováním se zbytečně vystavují riziku nákazy infekční žloutenkou," vysvětluje doktor Jan Rutsch, vedoucí lékař Centra cestovní medicíny.

Z různých průzkumů a anket vyplývá, že si lidé běžně myjí ruce po použití WC, po cestě městskou hromadnou dopravou nebo po příchodu domů. Na mytí rukou ovšem mnozí zapomínají před tím, než začnou jíst.

Techniku mytí rukou

Lidé mnohdy neznají ani správný způsob mytí rukou, aby byly opravdu čisté. Naučit ideální techniku je cílem kampaně s názvem Žluté týdny, která trvá až do konce dubna.

"Žijeme v moderní době. Sportujeme, kupujeme kvalitní potraviny, pečujeme o své zdraví. Nesedíme doma, chodíme do kina, na koncerty, do kaváren, žijeme společenským životem. Tady všude se můžeme setkat se žloutenkou," uvádějí organizátoři kampaně.

"Správně si umýt ruce, to je věda.

3.5.1 Mytí rukou krok za krokem



1. Opláchněte si ruce vodou



2. Naneste dostatek mýdla k pokrytí celého povrchu rukou



3. Třete ruce dlaněmi o sebe



4. Pravou dlaní přes levý hřbet propletenými prsty a obráceně



5. Dlaní o dlaň s propletenými prsty o sebe



6. Hřbety prstů o druhou dlaň se zahnutými prsty



7. Rotační tření levého palce zavřenou pravou dlaní a obráceně



8. Rotační tření články prstů o dlaň protilehlé ruky tam a zpět a obráceně



9. Opláchněte si ruce vodou



10. Důkladně si osušte ruce jednorázovým ručníkem



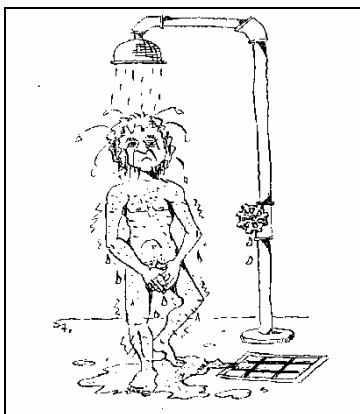
11. Použijte ručník k zastavení vodovodu



12. Nyní jsou vaše ruce bezpečné

[Umývání rukou - Zabráním žloutence](#)

3.6 Jak často si dopřávat koupel



Lidové přísloví praví, že čistota je půl zdraví, cyničtí současníci dodávají, že špína je zdraví celé. Jak důležitá je péče o čistotu našeho těla?

3.6.1 Jak často se koupat?

Myjeme se v první řadě proto, abychom z kůže odstranili špínu, prach, pot, částičky zrohovatělé kůže, bakterie a zbytky kosmetiky. Péče o osobní hygienu odstraňuje případný nepříjemný tělesný zápach. Pro mnohé z nás proudící voda ze sprchy nebo lázeň ve vaně představuje relaxaci, možnost psychického zklidnění a svalového uvolnění. Koupel ovlivňuje krevní oběh, látkovou výměnu a vlastně celé tělo. Proč bychom se tedy v něčem tak báječném a navíc zdraví prospěšném měli omezovat?

Kontakt s vodou není pro kůži jen přínosem, ale také zátěží. Kůže je pokryta přirozeným jemně mastným a kyselým ochranným filmem, který ničí bakterie a zabraňuje průniku nečistot a cizorodých látek do těla. Tělo má vybudovaný mechanismus rozdělování vlhkosti a přirozeného promaštění. Pokud ochrannou vrstvu každý den narušíme, tělo ji musí znovu a znovu obnovovat, čímž se vyčerpáváme a stáváme se méně odolní.

Kůže vystavená přílišné zátěži, jako povětrnostním vlivům, ale i nadměrné očištění, vysychá, je šupinatá, svědí, je křehčí a zranitelnější.

Trh je přímo zaplaven tělovými mléky a jinými prostředky, které slibují, že kůži hydratují a zanechají vyživenou a hladkou. Kosmetika samozřejmě může naší kůži prospět, je však na místě značná opatrnost při výběru, zvláště u alergiků, atopických ekzematiků nebo zkrátka u lidí s citlivou pokožkou.

3.6.2 Správná péče o kůži

- Určitě je třeba se umýt po každém větším zpocení, například po sportovním výkonu upřednostňujeme kratší sprchu před koupelí. Nedá se obecně říct, jak často se sprchovat, závisí to na typu vaší pokožky, ale také na tom, jak moc se potíte. Všimněte si, jak vaše kůže vypadá, jaký z ní máte pocit. Abyste získali lepší představu, zkuste někdy po kratší sprše vynechat ošetření kosmetikou. Jestliže následně kůže šupinatá a pokud vnímáte napětí, případně svědění, pak jste ji poškodili a ošetřování vodou je nadměrné.
- Když už si chcete dopřát vanu, teplota vody by měla být okolo 37 stupňů. Lázeň by měla trvat maximálně 10 minut, po této době začínají rozestoupené kožní buňky propouštět vodu ven z kůže, čímž se kůže dehydratuje. Před koupelí je vhodné se krátce osprchovat. Pokud to neuděláte, získáváte „lázeň ve vlastní špíně“ a měli byste se tedy osprchovat alespoň potom.

- Po sprše nebo koupeli ošetřete pokožku pečlivě vybranou kosmetikou. Čím je přípravek jednodušší, tj. čím méně je toho ve složení výrobku napsáno, tím lépe, protože nepředstavuje takový náraz pro vaši imunitu jako mnoho cizích složek najednou. Pozor! I přírodní kosmetika může alergizovat. Pokud reagujete citlivěji, doporučuje se přípravek nejprve vyzkoušet jen na malé ploše.
- Jestliže je vaše pokožka narušená a nemůžete se tedy denně namáčet celí, nejste nutně odsouzeni k celoživotnímu zápachu. Je třeba omýt místa „vlhkého záparu“, tedy místa, kde se nejvíce potíte, jako jsou podpaží, genitálie, řitní otvor a okolí, chodidla.

3.7 Intimní hygiena žen

Intimní hygiena je samozřejmě důležitá i pro muže, ale především v životě ženy je třeba ji nepodceňovat, zvláště pokud má žena problémy s mykózou či jinými gynekologickými potížemi.

Intimní místa mají svou přirozenou obranyschopnost. Tu je ale třeba podporovat, protože někdy stačí málo, tato obranyschopnost je narušená a bakterie mohou začít řádit. Narušit přirozenou obranyschopnost si žena může např. nemocí, užíváním antibiotik, stresem, těhotenstvím, ale i menstruací.

Intimní hygiena je záležitostí každé ženy, ale ženy, které trpí mykózou či dalšími gynekologickými onemocněními, by se měly na ní obzvlášť soustředit a nepodceňovat prevenci.

Pamatujte: Správná intimní hygiena nespočívá v tom, že se budete co nejčastěji mýt na intimních partiích. Tím si naopak můžete i ublížit. Správná intimní hygiena spočívá ve vhodné volbě mýdla a v dalších hygienických opatřeních.

- Jaké volit prostředky intimní hygieny?

Na trhu je řada prostředků pro intimní hygienu. Využijte je a na intimní partie rozhodně nepoužívejte klasická mýdla. Každá žena by doma měla mít „speciální“ mýdlo, protože použití normálního mýdla narušuje obranyschopnost.

Intimní mýdlo používejte cca 2-3 do týdně. Jen pokud máte sklony k mykózám, používejte ho každý den. Opakují-li se u vás mykózy často, poraďte se se svým gynekologem.

Velmi praktické jsou i intimní ubrousky, které nám rovněž trh nabízí. Ty jistě využijete především, pokud cestujete a nemáte vždy pohodlí své vlastní koupelny.

- Pozor na to, co nosíte!

I oblečení hraje roli v intimní hygieně. Noste především prodyšné spodní prádlo a pohodlné oblečení. Oblečení, které nejsou prodyšné, zvyšují pravděpodobnost infekce. Proto je vhodné vyvarovat se přiléhavým džínům a prádlu ze syntetických vláken.

Dejte si také pozor na silné prací prášky. Nepřehánějte to s nimi, zvláště pokud perete ložní či spodní prádlo.

- Intimní hygiena v době menstruace

V období menstruace jsou ženy náchylnější k nejrůznějším infekcím, a proto je třeba více dbát na intimní hygienu.

Je to dáno tím, že menstruační krev narušuje poševní prostředí, jehož přirozené PH je kyslejší - tím hubí bakterie, které kyslejší PH nesnesou. Je-li PH zásaditější, tvoří se prostředí, které bakteriím vyhovuje.

Samozřejmostí by mělo být pravidelné sprchování, a to minimálně jedenkrát denně. Koupání v době menstruace vynechejte, nechcete-li zvyšovat pravděpodobnost infekce. Pokud používáte tampóny, měňte je max. po 8 hodinách, spíše dříve. Jinak mohou způsobit toxický šok, který představuje vážnou zdravotní komplikaci.

Jaké prostředky používáte na intimní hygienu vy?

[Intimní hygiena](#)

3.8 Intimní hygiena muži

U muže je intimní hygiena soustředěna hlavně na oblast žaludu po důkladném odhrnutí předkožky. Pod předkožkou se fyziologicky hromadí smegma, které je třeba vymýt, aby se v něm nehromadily bakterie a nezpůsobovaly tak nepříjemný zápach. Tyto sekrety, pokud dochází k jejich hromadění, mohou také vést ke kvasinkovým infekcím.

[Prevence pohlavních chorob](#)

3.9 Základní hygienická pravidla:

1. Nepoužívat příliš agresivní mycí prostředky (zvláštní varování před stáčenými levnými mýdly!).
2. Neaplikovat na intimní partie parfémované či dezodorační prostředky (i přesto, že řada kosmetických firem intimní deodoranty vyrábí a doporučuje). Pro ženy jsou ideálním řešením speciální intimní mýdla s kyselým pH, pro muže jakékoliv jemné tekuté mýdlo.
3. Vyměňovat spodní prádlo min. 1x denně.
4. Vyhybat se příliš těsným kalhotám – klasickou příčinou podráždění a následných kvasinkových onemocnění.
5. Během menstruace vyměňovat vložky či tampóny minimálně třikrát denně (i při slabším průběhu).
6. Po stolici se zásadně očišťovat pohybem ruky zepředu dozadu, nikdy ne naopak, aby nedošlo k zanesení střevní flóry do pochvy.

[Sexuální hygiena](#)

4 Dekorativní techniky a jejich využití v praxi

Jak na to? Tentokrát se věnujeme tématu, které využijete nejen při zařizování a budování dětského pokoje. Prakticky si ukážeme krok za krokem, jak postupovat při dalších dekoračních technikách. Věříme, že i díky těmto základním ukázkám vám pomůžeme vytvořit harmonický domov, který již pak díky bytovým doplňkům vhodně odekorujete. Co vás tedy čeká? Dekorace.cz radí, jak na tyto dekorační techniky:

4.1.1 Jak malovat

1. krok

Očistěte zdi vodou a tkaninou, odstraňte staré plakáty a zahlad'te či vyplňte všechny nedostatky a vady zdí.

2.krok

Emailová barva – použijte ji jako základ pro spojení zděného a dřevěného podkladu pro dobrý konečný výsledek.

Barva na zeď – použijte základovou barvu, aby konečný nátěr vypadal celistvě.

3. krok

Emailová barva – naneste základovou vrstvu a nechte ji oschnout; pokud to bude nezbytné, naneste ještě druhou vrstvu.

Barva na zeď – naneste pomocí válečku první vrstvu a nechte ji oschnout. Naneste druhou vrstvu na celou zeď a nechte oschnout taktéž; nanášejte diagonálními pohyby válečku pro dostatečné usazení barvy.



4.1.2 Jak používat razítka

1. krok

Nejdříve si razítko vyzkoušejte na list papíru nanečisto.

2. krok

Ujistěte se, že povrch, jenž chcete orazit, je čistý a suchý.

3. krok

Naneste barvu na povrch razítka nejlépe malým válečkem na malování.

4. krok

Přiložte razítko na povrch a vyviňte tlak.

5. krok

Naneste na razítko barvu po každém novém otisku.

6. krok

Po práci otřete zbytky barvy z razítka a omyjte jej mýdlovou vodou.



4.1.3 Jak používat šablonu

1. krok

Nejdříve si vyzkoušejte šablonu na list papíru.

2. krok

Ujistěte se, že povrch, který budete šablonovat, je čistý a suchý.

3. krok

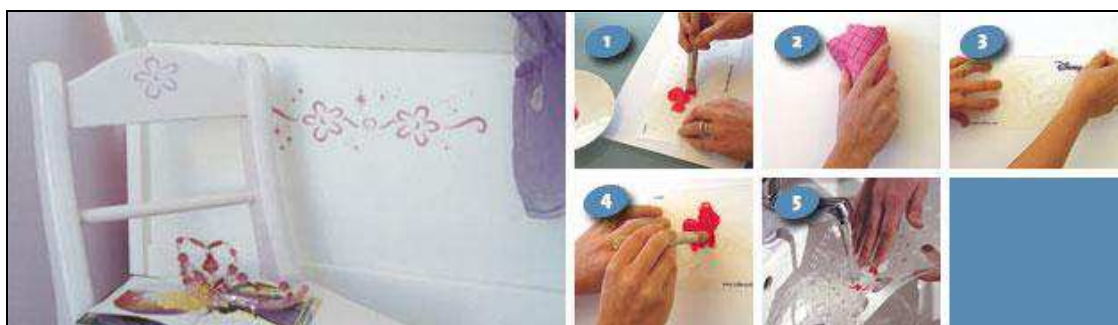
Umístěte šablonu tam, kde chcete šablonovat a zafixujte lepicí páskou.

4. krok

Naneste na šablonu malé množství barvy a aplikujte vyzkoušenou techniku.

5. krok

Otřete ze šablony zbývající barvu a omyjte ji mýdlovou vodou.



4.1.4 Jak nalepovat samolepky

1. krok

Ujistěte se, že povrch, který chcete opatřit nálepkou je čistý a suchý. Pokud není, použijte hadřík.

2. krok

Opatrně odejměte zadní lístek z nálepky.

3. krok

Umístěte nálepku na předem určené místo a jemně ji přetřete, aby se dobře přichytila.

4. krok

Při přemístění či odstranění nálepky pracujte velice opatrně. Zbavte se všech zbytků na povrchu.



4.1.5 Jak používat dekorační lemy

1. krok

Ujistěte se, že povrch, na nějž chcete lem nalepovat, je čistý a suchý.

2. krok

Načrtněte horizontální čáru na požadovanou výšku za pomoci vodováhy

3. krok

Opatrně umístěte cca 10 cm dekoračního pásu na hranici linky a přitiskněte.

4. krok

Kousek po kousku pomalu odstraňujte krycí vrstvu ze zadní části nalepovacího lemu.

5. krok

Při odstranění nebo přesunutí pásu přistupujte trpělivě a veškeré zbytky ze zdi odstraňte.

6. krok

Jakmile je nálepka tam, kde má být, vymačkejte zbylé vzdušné bubliny.



4.1.6 Jak tapetovat

1. krok

Abyste se vyhnuli barevné rozdílnosti, zkontrolujte druhy tapet.

2. krok

Nejvhodnější pro tapetování je pokojová teplota. Čím rovnější a hladší je povrch zdi, tím lepší bude i výsledek. Před samotným tapetováním odstraňte staré tapety či plakáty.

3. krok

Změřte výšku zdi a přidejte 10cm délky tapety navíc. Lepidlo nanášejte od středu zdi směrem k okrajům.

4. krok

Nechte tapetu na chvíli nasáknout – trochu se tak rozšíří, což pomůže zbavit se vzduchových bublin.

5. krok

Začněte nanesením vertikálních čar na zeď. Začněte tam, kde bude začínat další pruh.

6. krok

První pruh přiložte tak, aby trochu vertikální linku přečníval. Následně tapetu kartáčujte odshora dolů – použijte kartáč nebo špachtli. Vyznačte na tapetě hranice stropu i podlahy, lehce ji stáhněte zpátky, odstříhněte přečnívající pruhy a vraťte na své místo.

7. krok

Opakujte ten samý postup u dalších pruhů tapet. Tapety pokládejte těsně vedle sebe.

Špínu odstraníte vlhkou houbou.



4.1.7 Dále doporučujeme tyto články:

- 1) Šablony na stěny - jak na to? dekorace na stěny v podobě malířských šablon.
- 2) Návod a rady sekce download s praktickými návody.
- 3) Vánoční poradna obsahuje spoustu typů, rad, receptů a nápadů pro vánoční období.
- 4) Inspirace dětských pokojů s fotogalerií obrázků pokojíčků různých motivů.
- 5) Zařizování dětského pokoje a vše co k tomu potřebujete v přehledu.
- 6) Tipy na dekorace pro dekorování vašich domovů.
- 7) Konfigurator interiérů a bydlení - staňte se designérem.
- 8) Vybavení dětského pokoje pro kluky i pro holky - jak na to?
- 9) Dětská párty - na co nezapomenout
- 10) Dětský nábytek - výběr nábytku do dětského pokojíčku

[Dekorační techniky](#)

5 Praní v pračce, žehlení, úklid domácnost, základy šití



„Martino, teď to bude něco pro tebe do života. Praní, žehlení, úklid domácnosti, šití“



„Mami, ty děláš, jako kdybych nepomáhala s úklidem, nedala prádlo do pračky, nežehlila. Je fakt, že tomu šití moc nedám, tak leda knoflík přišiju si, možná.“



„Opakování je matka moudrosti.“

5.1 Jak správně prát - 10 tipů na správné praní prádla



Jak se vypořádat s obrovskou hromadou špinavého prádla a nezbláznit se z toho? Jak správně prát prádlo, aby bylo skutečně čisté a vydrželo barevné? Přečtěte si tipy na správné praní prádla a perte s radostí.

5.1.1 Třídění prádla

- Roztřídit špinavé prádlo je tou nejméně oblíbenou věcí, ale určitě se vyplácí. Známa je poučka praní bílého prádla zvlášť. V případě, že se vám povede shromáždit pračku stejně barevného prádla, máte vyhráno. Čím podobnější barvy perete, tím méně ztrácíte jejich barevnost. Vyplatí se prát zvlášť černé a tmavé prádlo, dohromady můžete prát zelenou a modrou.
- Přemýšlejte také nad materiály. Jinak perete bílé bavlněné prádlo nebo povlečení, jinak barevné vlněné oblečení nebo jemné spodní prádlo. Často pomohou cedulky na oblečení, jejich složení a doporučené teploty praní.

- S tříděním prádla pomůžou koše na třídění prádla tzv. selektory, které ocení především velké početné rodiny. Koše mají dva otvory na prádlo, rovnou při svlékání může celá rodina prádlo roztrdit. Když se koš naplní, není nic jednoduššího než ho již roztrdit vyprat.

5.1.2 Prací prášek

- Vybrat správný prací prášek je tak trochu věda. Rozhodně si nevystačíte s jedním univerzálním pracím práškem. Pozor na prášek na bílé prádlo, to skutečně používejte pouze na něj. Obsahuje rozjasňující látky, které by vašemu barevnému prádlu uškodili. Po delší době praní by jasné barvy vybledly a působily opraně.
- Na barevné prádlo používejte skutečně prací prášky určené na barevné prádlo. Spíše můžete vyprat bílé prádlo práškem na barevné prádlo než obráceně! Ale jenom krátkodobě, bílá by působila později zapraně.
- Na černé a tmavé prádlo je vhodné používat speciální prášky proti blednutí barev. Dobře fungují prací prášky nebo gely na určené pouze na černé prádlo a oživení černé barvy.
- Na vlněné prádlo, různé svetry a jemné pletené oblečení používejte výhradně prášky nebo gely na vlnu. Jenom správným a šetrným praním zabráníte jejich vytahání nebo dokonce sražení.

5.1.3 Prášek nebo prací gel

- Také stále v drogerii narážíte na prací gely? Zkuste je vyzkoušet, jsou zajímavou alternativou oproti pracím práškům a začínají se stále více osvědčovat. Gely mají totiž tu výhodu, že se lépe rozpouštějí a to i při nižších teplotách. Nezůstávají vám na vypraném prádle stopy pracího prášku a ušetříte energii.
- Gely na praní jsou dokonce koncentrovanější, takže jich při dávkování spotřebujete menší množství než pracího prášku a můžete tak ušetřit.

5.1.4 Dávkování pracího prášku

- Doporučené dávkování pracího prášku je vždy uvedeno na jeho obale. Postupem času sami zjistíte, kolik ho skutečně potřebujete.
- Obecně při dávkování zohledněte i to, jak moc je pračka naplněná. Když perete méně prádla, uberte i prací prášek. Pokud perete v tvrdé vodě je potřeba více prášku stejně tak, jako když je prádlo velmi špinavé.

5.1.5 Skvrny a špinavé prádlo

- Na skvrny pomohou speciální odstraňovače skvrn, které těsně před praním nanese na skvrny. Zvýší se tak jejich účinnosti než při pouhém praní. Nechejte působit jen po tak dlouhou dobu, jaká je doporučovaná na obale.
- Skvrny můžete také před praním předeprat lehce mýdlem nebo namočit v prášku, snáze je pak vyperete. Zároveň ušetříte tím, že nemusíte zvyšovat množství pracího prášku nebo teplotu při samotném praní.

5.1.6 Plnění pračky

- Optimálně naplnit pračku je výhodné z hlediska úspory energie i dobře vypraného prádla. Každé praní spotřebovává energii, není tedy dobré prát pračku napůl prázdnou. Naopak,

pokud pračku naplníte příliš, prádlo bude velmi zmačkané, bude se obtížně žehlit a ani se nevyperete úplně do čista.

- Chytré pračky si sami nastaví dobu praní s ohledem na množství praného prádla. Pozor, při kratší době praní je také nutné použít méně pracího prášku! Prášek by se nestihl rozpustit nebo řádně vyplavit. Prádlo by pak bylo skvrnité nebo by zbytek prášku mohl podráždit vaši pokožku.
- Obecně platí, že v optimálně naplněné pračce by měl zůstat mezi prádlem a bubnem takový prostor, že do něj vložíte na výšku svojí dlaň.

5.1.7 Prací program

- Dnešní pračky mají velké množství pracích programů. Vždy volteací program přesně podle druhu a materiálu prádla. Nevyplácí se prát všechno prádlo na jeden univerzální program. Jiný program volte pro ložní prádlo, které potřebuje vysoké teploty. Na vlněné oblečení volte naopak šetrný program pro praní v ruce.

5.1.8 Teplota praní

- Dnešní pračky jsou již stejně účinné jako prací prášky. Nemusíte používat tak vysokých teplot při praní jako dříve. Na praní běžného barevného prádla, košil nebo triček, které nejsou příliš zašpiněné, stačí teplota 30 stupňů. Prádlo zůstane déle barevné a ušetříte energii. Ložní prádlo a kapesníky stačí prát na 60 stupňů. Pro jemné prádlo a vlněné svetry naopak nepoužívejte vysokých teplot ani ždímání.

5.1.9 Aviváže

- Aviváže jsou věčnou otázkou. Někteří preferují velmi provoněné, voňavé a měkké prádlo, ti rádi používají aviváž. Někteří jsou zastánci toho, že prací prášek voní sám o sobě a aviváž nepoužívají vůbec.
- Záleží skutečně jen na vás. Dnešní prací prášky mají sami příjemnou vůni. Ale aviváž prádlo rozhodně neškodí. Také se často používá pro odstranění antistatického náboje ze svetrů a vlněného oblečení.
- Obecně platí, že aviváž se nesmí používat na speciální materiály outdoorového oblečení a funkčního mórového prádla. Snižuje se tak jejich schopnost odvodu vody a savosti, aviváž byste ucпали povrch materiálů.

5.1.10 Sušení

- Sušení prádla je tou nejméně oblíbenou částí praní. Velké rodiny jistě objevily výhody sušičky a ulehčují si tím sušení, jak jen to jde. Prádlo ale nejlépe voní a uschne při pověšení venku. Sušení prádla na čerstvém vzduchu je zároveň nejlevnější a nejekologičtější způsob.
- Pokud sušíte prádlo venku, dejte si pozor na sluníčko. Prádlo nevěste v létě v pravé poledne nebo odpoledne, kdy je slunce nejsilnější. Jen tak vám prádlo nevybledne a zachováte stále barvy.
- Při sušení na šňůře nebo věšáku si ale dejte pozor, na některé materiály. Obecně vlněné oblečení se nemá věšet vůbec, měli byste ho odstředit a položit uschnout na vodorovnou plochu. Pokud sušíte hedvábí, nejprve z něj nechte vodu vykapat nebo vymačkejte ručníkem, až potom ho pověste.

- Nezapomeňte, že praní vám velmi ulehčí i oblíbený koš na prádlo. Takový koš, který bude mít rádi a bude se kvůli němu na praní těšit. Koš na prádlo může být moderním bytovým doplňkem každého interiéru, jen musí správně vypadat.
- Nerezové koše na prádlo působí velmi luxusně. Se správným prádelním košem budete prát s radostí.

Odkazy Velký výběr košů na prádlo naleznete v internetovém obchodě www.in-side.cz s bytovými doplňky.

[Jak správně prát](#)

5.2 Jak žehlit



5.2.1 Žehlení: začínáme

- Nastavte žehlicí prkno do správné výšky. Bez ohledu na to, zda sedíte nebo stojíte, byste měli být schopni položit své dlaně na prkno, aniž byste přitom ohýbali své paže nebo záda. Nastavte správnou teplotu. Na štítcích prádla najdete doporučení výrobce. U smíšených látek nastavte teplotu podle nejchoulostivější látky v dané směsi.
- Používejte správný pohyb a manipulaci. Jednoduše začněte uprostřed a pokračujte směrem ven. Není potřeba příliš tlačit, obzvláště pokud používáte páru - neboť je to právě síla páry, která působí a realizuje práci, a nikoliv hmotnost. Při žehlení postupujte běžným způsobem: nejprve vyžehlete límeček, pak manžety a rukávy, poté řadu knoflíků (rubovou stranu jako první), poté záda, přední díly a ramena.
- Určitým látkám věnujte zvláštní pozornost. Veškeré hedvábné prádlo žehlete z rubové strany. Právě hedvábí byste měli žehlit tehdy, když je rovnoměrně vlhké, ale neměli byste ho kropit, neboť to může vytvořit skvrny; surové hedvábí by mělo být žehleno tehdy, když je suché.

5.2.2 Žehlení oděvů se zipem

Díky níže uvedeným pokynům bude žehlení zipů snadné.

1. Nejdříve zip daného oděvu zapněte.
2. Špičkou své žehličky vyžehlete vnitřní klopky a záhyby.
3. Rozepněte zip a lehce přezehlete podél okolní látky.

4. Zapněte zip a přezhlete vnější stranu látky Poznámka: Vyhněte se žehlení zubů umělohmotného, nylonového nebo polyesterového zipu. Tyto zipy se snadno roztaví.

5.2.3 Žehlení kalhot

Žehlení kalhot může být jednodušší, pokud bude postupovat podle níže uvedených kroků.

1. Kapsy: položte kapsy na žehlicí prkno a přezhlete.
2. Pas: vezměte část tvořící pas a natáhněte ji kolem žehlicího prkna. Poté vyžehlete horní část kalhot, za otáčení kalhot směrem od vašeho těla.
3. Nohavice (vnitřní strana): položte kalhoty naplocho, jednu nohavici složenou na druhou. Nyní zarovnejte vnitřní švy tak, aby se okraje obou nohavic překrývaly, poté zdvihněte horní nohavici a přezhlete vnitřní stranu spodní nohavice. Pro přezhnutí druhé strany kalhoty jednoduše otočte a opakujte stejný postup.
4. Nohavice (vnější strana): udržujte vnitřní švy zarovnané a přezhlete vnější stranu každé nohavice. Pro vytvoření puků použijte funkci parního rázu. Tip: Žehlení vlněných nebo tmavých plátěných kalhot často vytváří lesklý vzhled. Abyste zabránili tomuto nechtěnému lesku, vložte mezi žehličku a kalhoty přezhlovací látku nebo použijte starý kapesník.

5.2.4 Jak odstranit vosk od svíček

- Odstraňte rozlitý vosk z koberců a ubrusů tak, že otháte či oloupete jakékoliv velké kusy vosku a zbytek přezehlíte přes papírovou kuchyňskou utěrku. Poté ubrus obvyklým způsobem vyperte.

5.2.5 Jak žehlit jako profesionál

- Pokuste se žehlit u otevřeného okna nebo jiného zdroje světla a vzduchu.
- Před žehlením každý kus napněte a vyhladte.
- Místo vedle žehlicí plochy si rezervujte pro vyžehlené a nevyžehlené prádlo, ušetříte tím čas při jeho přenášení.
- Při žehlení na sucho si prádlo setřídte podle teploty a žehlete od nejstudenějšího po nejteplejší (tím zabráníte náhodnému žehlení při nesprávné teplotě). - Pokud je teplota kritická, nechte žehličku na několik minut stát, než se teplota přizpůsobí.
- Prádlo rovnajte okamžitě po vytažení ze sušičky.
- Používejte desku pro rukávy, zabráníte tak vzniku nežádoucího zmačkání.
- Pokud si nejste jistí konkrétní látkou, zkuste vyžehlit její malý skrytý kousek.
- Když žehlíte velký kus látky, např. prostěradlo nebo ubrus, postavte si vedle stojanu židle a přehněte si přes ně tuto látku.
- Pro velmi zmačkanou látku použijte funkci napařování.
- Pro "neforemné" oblečení držte žehličku kousek od látky a použijte páru.
- Pro lepší výsledek nechte prádlo před žehlením na několik hodin ležet.

5.2.6 Proč je nezbytné žehlit?

- Všechny látky (přírodní i umělé) jsou vyrobeny z několika textilií spletenými dohromady. Tyto látky mají přirozeně různý tvar. Při praní dochází k tomu, že společné působení vody a tepla látky uvolňuje a obnovuje jejich přirozený tvar a formu. Při sušení se látky stávají nepoddajnými a nabývají rozličných tvarů a forem bez jakékoliv kontroly. Žehličky jednoduše používají teplo a tlak vyvíjený prostřednictvím žehlicí plochy k tomu, aby látky vrátily na své pravé místo: buď odstraňováním záhybů nebo upravením jejich tvaru. Parní žehličky mají ještě jednu výhodu, neboť pára textilní látky před usušením změkčuje a uvolňuje, čímž výrazně zvyšuje účinnost a snadnost žehlení.

5.2.7 Když musíte žehlit

- Žehlení se od praní nijak neliší. Neoblíbenost a nepříjemnost této činnosti pramení z toho, že ženy raději žehlí více krát po menších částech, než aby vyžehlily celou hromadu prádla.
- TIPY PRO ÚSPORU ČASU: Vezmeme-li v úvahu nezbytnou přípravu, je nejlepší nedělat z žehlení každodenní úkol. Stejně jako u praní se doporučuje začít předběžným tříděním a postupovat v závislosti na teplotě: od nejnižších teplot pro syntetické látky po vysoké teploty pro len a bavlnu. Žehlička se rychleji zahřeje než vychladne. Perfekcionismus má své meze. Určité kusy prádla nemůžete vyžehlit, aniž byste si nepošramotili svou reputaci: zejména džíny vyžadují pouze ruční narovnání a uhlazení, to samé lze říci i o utěrkách, kapesnících a spodním prádle. U prošíváných dek není potřeba žehlit vnitřní stranu, která není vidět. Utěrky, kapesníky a ubrousky lze žehlit dva až tři najednou.
- SPOJENÍ PRÁCE A ZÁBAVY: čas strávený žehlením lze současně využít i pro jiné činnosti, například: - relaxace u vašeho oblíbeného CD - poslouchá

5.2.8 Žehlení košile

Vždy pamatujte, že je nutné žehlit pohybem nahoru a dolů, neboť kruhové pohyby mohou vést k poškození materiálu.

1. Límeček: začněte na rubové straně límečku, postupujte směrem k jeho krajům a zase zpět do středu
2. Sedlo: uhlad'te sedlo natažením jednoho ramene přes užší konec žehlicího prkna, žehlete od ramene směrem doprostřed zad. Stejně postupujte na druhé straně
3. Manžety: vyžehlete nejdřív vnitřní stranu, poté vnější
4. Rukávy: vyžehlete hlavní část každého rukávu, začněte stranou s otevřenou manžetou, poté vyžehlete druhou stranu
5. Hlavní část košile: vyžehlete hlavní část košile, začněte na jednom předním dílci a pokračujte k druhému
6. Límeček: Jakmile je celá košile vyžehlená, ještě jednou přezehlete vršek límečku.

5.2.9 Tipy pro žehlení

- TEPLA a PÁRA: Jednoduchou aplikací tepla a páry narovnejte záhyby a nerovnosti oděvu do hladkého, pěkného povrchu. Jedná se o neporazitelnou kombinaci pro narovnání a uhlazení látek, díky které jsou látky ještě navíc také ohebnější a poddajnější.

- **SNÍŽENÍ OHYBŮ:** po vyžehlení oděvy okamžitě pověste. Používáte-li škrob, pokropte nejprve vnitřní stranu oděvu, potom oblečení zabalte do koule. To látce umožňuje před žehlením absorbovat vlhkost. Zkontrolujte teplotu žehličky. Pokud žehlička při aplikaci na látku syčí, měla by být teplota snížena.
- **ÚČINNÉ TAHY ŽEHLIČKOU:** neprovádějte krouživé pohyby, neboť tím dochází k natahování látky. Nepoddajné záhyby žehlete podélně a použijte funkci napařování.
- **NASTAVENÍ TEPLoty:** Existuje značná šance, že se váš šatník skládá z nejrozličnějších typů tkanin, z nichž každý vyžaduje jiné nastavení teploty:
 - **SYNTETICKÉ LÁTKY A HEDVÁBÍ:** nízké až střední teploty.
 - **BAVLNA A LEN:** vysoké teploty
 - **VLNA:** střední až vysoké teploty (použijte přezhlovací látku, abyste se vyhnuli lesku)

5.2.10 Žehlení různých druhů látek

Každá látka má jiné požadavky na žehlení. Níže je seznam látek a nejlepší způsob, jak postupovat při jejich žehlení:

- **MANŠESTR A SAMET:** na žehlicí prkno položte silný ručník. Otočte prádlo naruby a vyžehlete. U nepřístupných částí oblečení použijte vertikální parní systém.
- **BAVLNA:** vyžehlete prádlo na lícové straně s funkcí napařování nebo bez ní. Když je materiál tmavý a pevný, obraťte ho naruby, zamezíte tak vzniku lesku.
- **VYŠÍVANÉ MATERIÁLY A KRAJKY:** umístěte látku na froté materiál. Použijte páru a netlačte.
- **PLETENÉ ODĚVY:** pokud se dostanete k záhybům pletenin, je důležité je pohybem žehličky nenapínat. Raději žehličku stlačujte a uvolňujte.
- **METALICKÉ MATERIÁLY:** vyvarujte se horka! Raději je lehce vyžehlete tlakem studené žehličky a použijte přitlačnou látku.
- **PILE AND NAP:** položte oblečení čelem dolů na podložku a použijte páru bez tlaku na materiál. Poté látku vyhlad'te jemným hlazením a zatřepáním.
- **POLYESTER:** polyester není přírodní vlákno a má nižší bod tavení. Zkontrolujte štítky se symboly pro teploty od výrobce.

5.2.11 Péče o krajky

1. Nejprve přes vakuovou trysku položte nylonovou síťku nebo clonu ze skleněného vlákna a jemně přetáhněte přes zřasenou část tkaniny, abyste odstranili nečistoty.
2. Před vypráním krajku vyztužte jejím vložením mezi dvě vrstvy sklolaminátu (jako sendvič) nebo jejím přistehnutím k čistému mušelínu. Dbejte na to, abyste nit protahovali spíše mezi krajkami, nikoliv abyste ji propichovali.
3. Je nezbytně nutné, abyste krajku před praním namočili. Nikdy však nelijte vodu přímo na ni. Přímá aplikace horké vody může způsobit její sražení. Naplňte nádobu destilovanou vlažnou vodou a krajku jemně ponořte na dobu 30 minut.
4. Do vlažné vody přidejte jednu polévkovou lžici slonovinového nebo neutrogenního tekutého mýdla na každé 4 litry vody. Buďte trpěliví, neboť krajka se musí máčet po dobu jedné hodiny, s občasným jemným ponořením, aby se zajistilo rovnoměrné praní.

5. Vyndejte krajkou z nádoby. NEJPRVE VŽDY NECHTE ODKAPAT VODU, čímž minimalizujete jakékoliv šance na poškození.

5.2.12 Tipy pro šití a ruční práce

- Některé materiály, které se při ručních pracích nebo šití žehlí, jsou velmi citlivé na teplo a mohou se přilepit na žehlicí plochu. Pro žehlení ručně vyrobených tkanin jsou vhodné všechny žehličky. Abyste se vyhnuli přilepení a tvorbě žmolků z látek jako jsou syntetické, přilnavé a tavitelné látky, postupujte následovně:
- Přesvědčte se, že máte žehličku nastavenou na správnou teplotu. Je-li to možné a vhodné, použijte přezehlovací látku, aby vaše žehlička a daný žehlený kus zůstaly odděleny. Pokud se na žehlicí ploše shromáždí trocha materiálu z vašeho šití či ruční práce, odstraňte jej otřením žehličky o froté ručník (100% bavlna), dokud je žehlička stále horká

5.2.13 Příprava na party

- OBLÉKÁNÍ: připravit oděvy pro party a večírky může být obtížné, ale následující tipy by vám to mohly ulehčit:
- Sametové šaty a stuhy - vyzkoušejte napařování přímo na daný oděv, aniž byste vyvíjeli tlak.
- Jemné rukávy šatiček vaší malé holčičky - na vnitřní stranu látky rukávu vložte jemný papír nebo hadřík a naplňte látku, až je materiál pěkně zaoblený. Prsty materiál narovnejte a použijte funkci vertikálního napařování, abyste se zbavili záhybů.
- Dlouhé fraky a dlouhé šaty - na pověšené oblečení použijte funkci vertikálního napařování a oživte je.
- PROSTŘENÍ STOLU: příprava ubrusu: nejprve ubrus naškrobte. Nastavte žehličku na vysokou teplotu a vyžehlete ubrus za vydatné aplikace páry. Položením měkké, bílé přezehlovací látky, která nepouští chlupy, přes žehlenou plochu a aplikací napařovací funkce se vyhnete lesku.

5.2.14 Rafinované žehlení

- Nejprve vyžehlete pracné části: límečky, manžety, volánky, rukávy atd. a až jako poslední vyžehlete "hlavní část" košile nebo šatů tak, aby se oděvy nezmačkali, zatímco se budete věnovat těmto časově náročným kouskům!

5.2.15 Žehlení těžkých záclon

- Těžké záclony lze žehlit vertikálně, a to je s výkonnou napařovací žehličkou zvlášť snadné. Použijte vycpávku, na které budete žehlit, malý bavlněný polštářek je ideální.

5.2.16 Co mám dělat, aby mé šaty vypadaly dobře i při cestování?

- Pokud jsou Vaše šaty před tím, než je vložíte do kufru, pečlivě vyžehleny, jedinými přehyby, které se na nich vytvoří, budou ohyby při překládání. Jediné co k jejich odstranění budete potřebovat, je kartáč. Zde je několik tipů, které Vám pomohou zachovat dobrý vzhled Vašich šatů, pokud cestujete.
- Začněte tím, že si vyberete správná zavazadla: pevná zavazadla jsou nejlepší ochranou pro Vaše šaty, ale může být těžké je nosit a ukládat. Lehká zavazadla jsou lehčí, ale hůře chrání

Vaše šaty. Skvělou alternativou mohou být šatní tašky. Šaty jsou ve stejné poloze jako doma ve skříni a nebojíte se je složit, jelikož čím více jsou utaženy, tím lépe. Šatní tašky mají rovněž několik dalších oddělení, ve kterých si můžete snadno uložit spodní prádlo a toaletní potřeby.

5.2.17 Je důležité si zvolit správné příslušenství pro balení:

užitečné mohou být plastické a papírové sáčky, které když položíte mezi ostatní oblečení, budou ochráněny před zmačkáním. Přibalte rovněž šicí potřeby, černou, bílou a béžovou nit, několik knoflíků, špendlíky a multifunkční nůž. Všechny kapaliny zajistěte do nepropustných materiálů.

Techniky balení:

- Boty: podrážky bot umístěte ke stěnám Vašeho kufru, čímž získáte vnitřní strukturu a maximální možnou ochranu. Ujistěte se, že jsou zabaleny v igelitových sáčcích a nemohou znečistit oblečení.
- Oblekové košile a blůzy: vždy je ohýbejte podélně za pasem, aby nedošlo k viditelnému zmačkání. Vyplňte prostor límce ponožkami nebo spodním prádlem. Pokud je to možné, ochraňte límečky ostatních košil.
- Sukně: přehněte je na polovinu a střídejte jejich polohy při pokládání na sebe.
- Saka: začněte překládáním po délce a naruby. Otočte ramena naruby a ujistěte se, že se rukávy dotýkají a visí dolů, aniž by se mačkaly. Poté umístěte dovnitř umělou vzpruhu a to v podélném směru. Pokud si přejete saka vložit do malého zavazadla, položte přes přeložené sako plastickou vzpruhu a sako kolem ní ještě jednou přeložte mezi knoflíkem, který je nejbližší pasu a horní části vnitřní kapsy.
- Několik dalších tipů: vždy se zamyslete nad tím, co zabalit jako první. Věci jako svetry, rifle nebo šortky by měly vždy patřit na dno, jelikož perfektně snášejí váhu, která je na nich. Šetřete místem a chraňte Vaše oblečení tím, že do něho vkládáte ponožky a spodní prádlo, hlavně do bot a límců košil. Abyste zabránili zmačkání Vašich věcí během cesty, ujistěte se, že je Váš kufr pevně zajištěn.

[Tipy pro snadné žehlení](#)

5.3 Základy šití



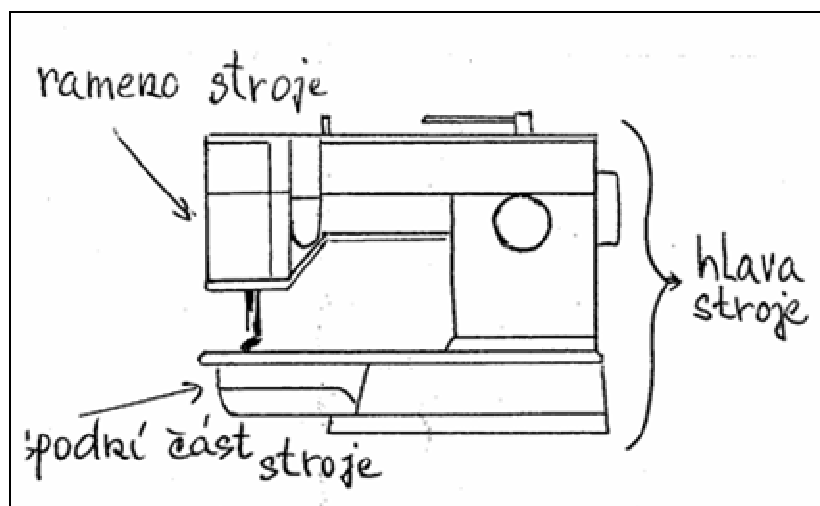
5.3.1 Základy strojového šití:

Bezpečnost práce :

- pravidelné prověřování stavu šicího stroje před šitím
- používání předepsaných chráničů, neodstraňovat tyto kryty
- dodržování předpisů o pracovním oděvu a úpravě účesu
- všechny vzniklé poruchy na stroji nebo elektrickém zařízení hlásit
- výměna jehly, návlek, čištění mazání se nesmí provádět za chodu stroje
- na pracovišti udržujeme pořádek, čistotu
- pozornost při práci.

Strojovým šitím se nahrazuje náročné ruční šití, práce se urychluje.

Šicí stroj s vázaným stehem:

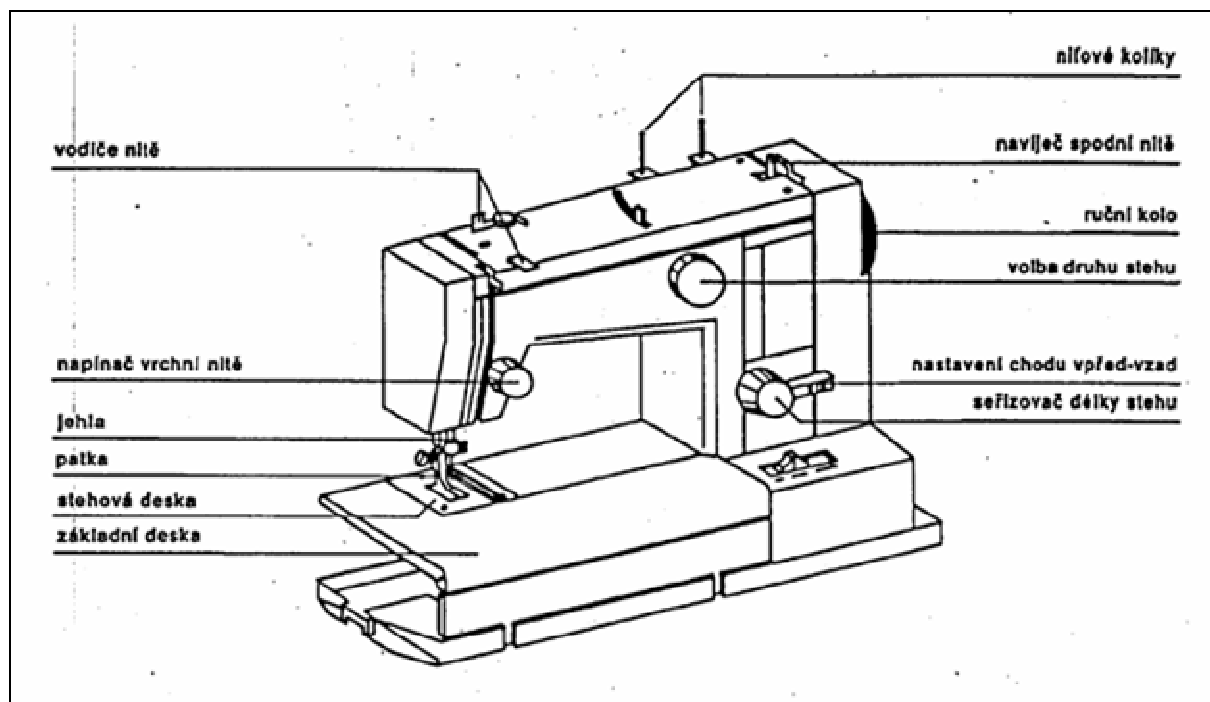


Náš šicí stroj ve škole je domácí, kufříkový, přenosný, elektrický. Skládá se z hlavy (rameno + spodní část) a pedálu s elektromotorem.

Šicí stroje jsou různých značek a typů, liší se umístěním některých zařízení (např. navíječem spodní nitě, voličem délky stehu, navlékáním aj.), ale jejich obsluha je v podstatě stejná. Obsluhují se podle návodu, který je přiložen ke každému šicímu stroji.

Novější stroje mají automatické nastavení programu pro šití ozdobných stehů apod.

Obrázky různých strojů najdeš na konci tohoto textu.

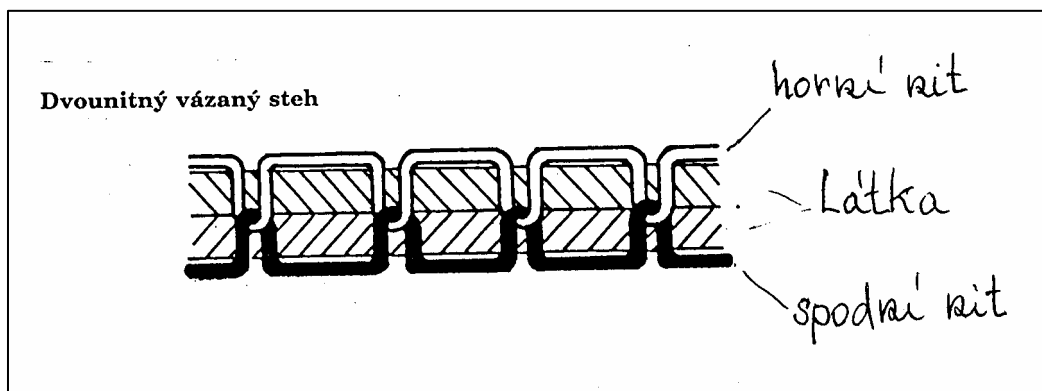


Hlavní mechanismy:

1. **Jehelní ústrojí** – uloženo v přední části ramene hlavy šicího stroje. Skládá se z jehly, jehelní tyče (do které se jehla upíná).
2. **Přítlačné ústrojí** – v přední části ramene stroje. Funkce – přitlačuje materiál na zoubky podavače. Skládá se z patky, přítlačné tyče a pákového zvedáku. Máme různé druhy patek (viz. ukázka).
3. **Zařízení pro vedení šicího materiálu** – na povrchu hlavy šicího stroje. Funkce – vede, napíná, brzdí, odebírání vrchní nit. Skládá se z vodících oček, kolíků, miskové brzdy, nit'ové páky.
4. **Podávací ústrojí** – pod základní deskou hlavy stroje. Funkce – podává šitý materiál o délku stehu. Skládá se ze stehové desky a zoubků podavače.
5. **Stehotvorné ústrojí** – pod základní deskou hlavy stroje. Má přímý vliv na tvoření stehu. Skládá se z chapače, pouzdra a cívky.
6. **Horní a spodní hřídel, převodovka** – přenášejí pohyb na jednotlivá ústrojí. (Jejich pohyb musí být navzájem sladěn.)

Správné provazování stehu:

Steh je ovlivněn správným napětím vrchní a spodní nitě. Napětí vrchní nitě se seřizuje šroubem miskové brzdy. Steh musí být seřízen tak, aby k provázání obou nití docházelo uprostřed materiálů (nesmí docházet k přetahování kliček na lícni nebo rubní stranu).



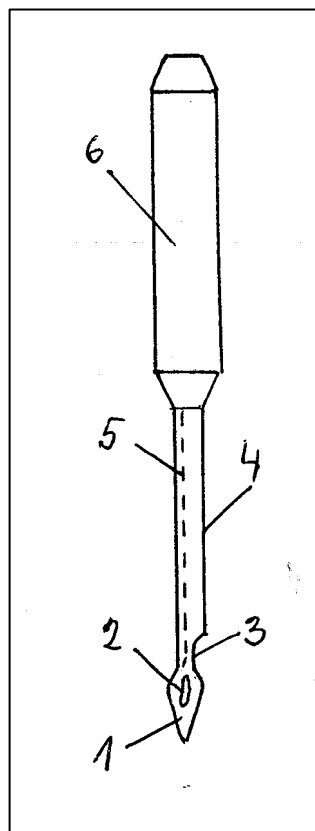
Strojový steh (dvounitný vázaný) vzniká provázáním vrchní a spodní nitě.

Správné provazování závisí na použití odpovídajících jehel a nití. Tloušťka jehly i nitě musí odpovídat druhu zpracovávané textilie. K šití tlustších látek se používají silnější nitě a jehly s vyššími čísly (číslo udává průměr těla jehly v setinách milimetru).

Strojová šicí jehla:

Vyrábí se z kvalitní ocele, musí být pružná, hladká. Máme různé čísla jehel (70 – 100) a druhy (standartní, na pleteniny, džínové, obloukové....).

- 1 – špice, hrot
- 2 – ouško jehly
- 3 - vybrání
- 4 – stvol, tělo jehly
- 5 – dlouhá drážka (zapadá do ní vrchní nit)
- 6 – dřík (za něj se jehla uchycuje)



Popis:

Dřík – zesílená horní část, za kterou se jehla upíná. Tělo jehly je opatřeno dlouhou drážkou, vybráním a ouškem. Nit se navléká do jehly tou stranou, kde je dlouhá drážka. Jehla je ukončena hrotem.

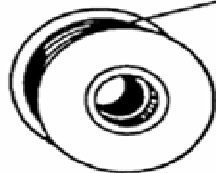
SPRAVNÉ ZVOLENÍ JEHLY:

Druh textilie	Číslo jehly
Velmi jemné bavlněné a hedvábné tkaniny, krepky, jemné tkaniny ze syntetických vláken	70
Bavlněné a hedvábné tkaniny, lehké vlněné textilie	80
Středně těžké vlněné tkaniny, lněné textilie, těžké bavlněné textilie	90
Těžké vlněné textilie	100
Plachty, pytloviny	110

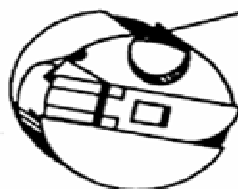
Příprava stroje k šití

1. Navineme spodní nit na cívku. Spodní nit není tolik namáhána, a proto může mít menší pevnost než vrchní nit. Spodní nit navijíme na cívku na navíječi umístěném na pravé straně

59 Cívka



60 Cívkové pouzdro



- blíže ručního kola. Aby se jehla nepohybovala, musíme před navíjením odpojit mechanismus šicího stroje, a to většinou otočením kolečka, umístěného u ručního kola, směrem k sobě (různé druhy šicích strojů mohou mít manipulaci jinou).
2. Navlečeme spodní nit do pouzdra. Cívku s navinutou spodní nití vložíme do cívkového pouzdra a provlékneme spodní nit pouzdrem – přesně podle návodu.
3. Cívkové pouzdro vložíme do šicího stroje a přezkoušíme, zda nevypadává. Jehla je přitom v nejvyšší poloze.
4. Zkontrolujeme jehlu, zda není ohnutá nebo naražená (zatrhává) a nastavíme délku stehu.
5. Navlečeme vrchní nit. Cívku s vrchní nití nasadíme na nitový kolík a nit vedeme určenými očky do napínače a potom k jehle. Jehla je při navlékání v nejvyšší poloze; přitom nesmíme mít nikdy nohu na šlapce, aby nedošlo k nechtěnému pohybu jehelní tyče a k následnému prošíání prstů. Raději vždy odpojíme mechanismus šicího stroje (viz navíjení spodní nitě). Do ouška jehly navlékáme nit z té strany, odkud vkládáme cívkové pouzdro do šicího stroje, tj. zleva nebo zepředu.
6. Vytáhneme spodní nit. Konec vrchní nitě přidržíme, otočíme ručním kolem a tím vytáhneme spodní nit. Obě nitě pak položíme dozadu pod patku.
- Kontrolním šitím na odpadovém materiálu vyzkoušíme, je-li stroj připraven k šití.

Vlastní šití

1. Vložíme připravené díly pod patku (patku ovládáme pákou umístěnou na zadní straně stroje).
2. Spustíme patku.
3. Na začátku šití přidržíme konce nití a uvedeme stroj do chodu. Tkaninu netáhneme, nýbrž vedeme. Otáčíme-li materiál, necháme jehlu zapíchnutou v šitém materiálu, nadzvedneme patku, materiál otočíme, spustíme patku a pokračujeme v šití. Při vyjímání tkaniny ze stroje máme jehlu v nejvyšší poloze, patku zvedneme, šitý materiál povytáhneme a nitě odstříháme. Nikdy je netrháme, protože by mohlo dojít k ohnutí nebo zlomení jehly.

Čištění a údržba stroje :

Aby mechanismus pracoval správně a tiše, je třeba stroj pečlivě mazat a čistit. Toto je třeba provádět pravidelně během doby normálního používání stroje, ale rovněž po déle trvajícím odstavení stroje. Vnitřní části očistíme utěrkou, ostatní mechanismy štětcem.

K mazání používáme speciální olej na šicí stroje (kápeme 2-3 kapky podle návodu do míst, která jsou k mazání určena).

Některé vady na stroji, které je možno odstranit bez přítomnosti mechanika:

- a) **jehla se láme** – jehla není rovná, cívka je špatně nasazena, netahat při šití za látku – jehla se tím křiví.
- b) **vynechávání stehů** – jehla je umístěna příliš nízko nebo vysoko nebo opačnou stranou, zvolená nit nebo jehla se nehodí pro dané šití.
- c) **přetrhávání vrchní nitě** – příliš velké napětí v kotoučích napínače, příliš tenká jehla vzhledem k tloušťce materiálu, nesprávně navlečená nit.
- d) **přetrhávání spodní nitě** – poškozená cívka v pouzdra, špatně navinutá nit v cívce, opačně nasazena cívka do pouzdra
- e) **chyby při tvoření stehu** – smyčky na vrchní straně – příliš silné napětí vrchní nitě
- smyčky na spodní straně látky – příliš volná vrchní nit

Druhy strojových stehů:

- a) **Pevné stehy** – používají se při šití látek pevných (nepružných).
- b) **Strečové, elastické stehy** – používají se k šití pružných látek (např. pletenin).

Druhy stehu

Nejpoužívanější je rovný steh. U tenkých a silných látek nastavíte jeho délku na 1,5 až 2 mm: běžná délka stehu je 2,5 mm. Při řasení prodloužíte jeho délku na 4 až 4,5 mm.

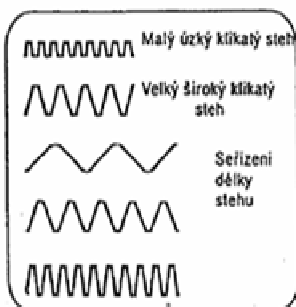
Klikatým stehem se začíšťuje střížený okraj látky. Rovněž u tohoto stehu se upravuje jeho šířka a hustota. Lze jím vykoulit dekorativní vzory a vyšívat různé motivy. Elastický steh je rovný steh šitý klikatě. Je vhodný pro šití ze síťovin. Šicí stroje střední cenové kategorie jsou vybaveny overlockovým stehem, který současně šije a začíšťuje, což je ideální pro úpletové látky. Kdo může neviditelný zapošivací a lemovací steh ušít na stroji, ušetří si nepříjemné zapošívání v ruce.

Pružný trojitý rovný steh se používá pro šití v namáhaných partiích. Nemá-li váš stroj tento steh v programu, můžete ho nahradit drobným klikatým stehem.

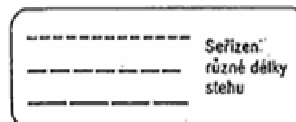
rovný



klikatý



Schematické znázornění rozmanitých druhů stehů. Nejčastější je klikatý steh (vlevo) a rovný steh (dole) v různých délkách. Potřebnou délku nastavíte podle materiálu



 Elastický steh, všívání pruženky, látání, šití spodního prádla	 Overlockový steh, zvláštním způsobem sešívá úplety, trikoty a pružné tkaniny	 Křížkový steh, neviditelný steh, začísťování okrajů pružných tkanin, řasení tenkou gumou
 Pružný trojitý rovný steh šití v namáhaných partiích, lyžařské kalhoty, rozčehlovací šev	 Uzavřený overlockový steh, záplaty, vsádky, lemy u trikotů, žerzeje a spodního prádla	 Pulovrový steh, pružný zvláštní steh upevňující lemy u žerzeje, úpletů a elastických látek
 Hladký bobinetový steh, froté, pružně začísťuje lemy	 Neviditelný steh, běžné látky, lemy	 Obnitkovací steh, pružný zvláštní steh pro vzdušné úplety a tkané materiály

RŮZNÉ DRUHY STEHŮ A JEJICH POUŽITÍ

Rovný steh

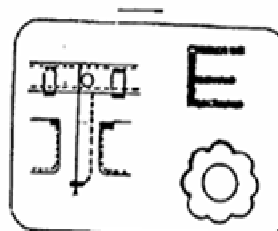
1. Tento steh se používá nejčastěji.
2. Patka pro cik-cak steh slouží pro šití jak rovného stehu, tak stehu cik-cak.
3. Pokud šijete jemné látky, doporučujeme použít menší stehy.

Steh cik-cak

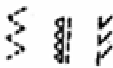
nastavení voliče stehu - 

Je to univerzální steh.

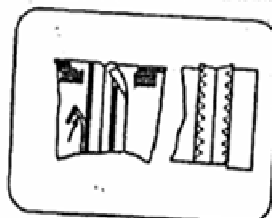
U saténového vzorku jsou stehy husté, krátké a jeden za druhým. Používá se k vyšívání iniciál, postaviček, našívání aplikací apod.



Entlovací stehy

nastavení voliče - 

Používají se k entlování okrajů látek, aby se netřepily.

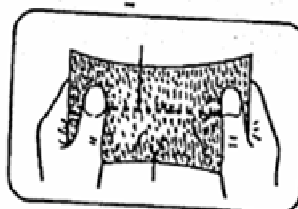


Strečové stehy

nastavení voliče - 

Tyto stehy se používají pro šití strečových materiálů, trikotýnu a dalších roztažitelných textilií.

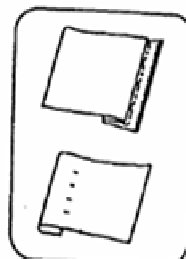
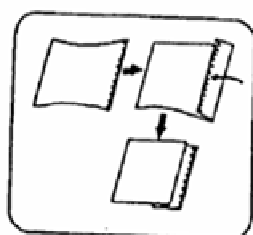
Rovný strečový steh je také velmi ozdobný.



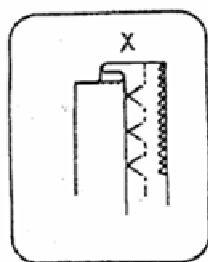
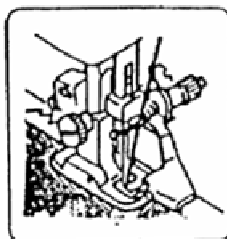
Slepý steh

nastavení voliče - 

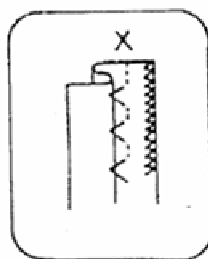
Přeložte látku podle obrázku a přišívajte podle dalšího obrázku lem.



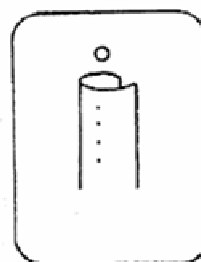
Použijte patku pro slepý steh.
Vyzkoušejte šířku lemu a nastavení
jehly během šití, aby byl lem
pravidelný.



š p a t n ě - jehla se
nedotýká lemu



š p a t n ě - jehla se
zapichuje příliš daleko

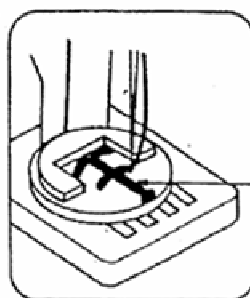
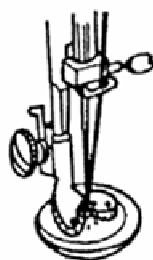


s p r á v n ý lem

Našívání knoflíků

nastavení voliče - 

Použijte speciální patku pro našívání knoflíků.



zápalka

1. Zasuňte zoubky pro posunování látky.
2. Vložte patku na přišívání knoflíků.
3. Vložte knoflík mezi patku a látku a patku spusťte dolů.
4. Otáčejte ručně pohonným kolem směrem k sobě a dávejte pozor, aby jehla prošla obě knoflíkové dírkou. Pokud je třeba, upravte délku stehu cik-cak.
5. Udělejte cca 7 stehů.
6. Vytáhněte obě nitě na spodní straně a zapošijte.

5.3.2 Doporučujeme:

<http://www.dari.cz/index.php?nid=5404&lid=CS&oid=2788786>

http://www.kubesova.cz/kouzlo_ite_krasy_kurz_iti

<http://www.moje-rodina.cz/sici-special>

6 Seznam literatury

2 Pravidla slušného chování

2.1 Slušné chování je odrazem výchovy, takže napřed jak vychovávat?

<http://www.babyweb.cz/jak-vychovat-dite-bez-trestu-poucovani>

2.6 Využijte humor, dělejte ústupky... 20 rad jak vychovávat dítě

www.awareparenting.org

http://ona.idnes.cz/vyuzijte-humor-delejte-ustupky-20-rad-jak-vychovavat-dite-pzv-/deti.aspx?c=A091126_122152_ona_deti_jup

2.7.1 25 pravidel slušného chování

<http://doma.nova.cz/clanek/rodina/25-veci-ktere-musi-vase-devitilete-dite-znat.html>

2.8 Zásady slušného chování v dopravních prostředcích

<http://zasady.cz/zasady-slusneho-chovani-dopravni-prostredky.php>

2.9 Pozdrav

<http://vevrovanka.net/navrat-k-tradicim/368-spolecenska-etiketa-pozdrav>

2.10 Jak se chovat v restauraci

<http://www.ladislavspacek.cz/produkty/slony-v-porcelanu/slony-v-porcelanu-ukazka/>

2.11 TEST

<http://testy.nanic.cz/testy/ostatni/spolecenske-chovani/vyhodnoceni/>

3 Základní hygienické návyky

3.1.1 Péče o vlasy u mužů

<http://www.medaprex.cz/cs/magazin-krasy/zamereno-na-muze/pece-o-plet-a-telo-pro-muze-88.html>

3.1.3 Jak správně pečovat o vlasy – hlavně dívky?

<http://www.hezkaplet.cz/spravna-pece-o-oblicej>

3.2 Péče o pleť u mužů

<http://www.medaprex.cz/cs/magazin-krasy/zamereno-na-muze/pece-o-plet-a-telo-pro-muze-88.html>

3.3 Ústní hygiena

<http://www.drlanda.eu/cs/ustni-hygiena>

3.4 Jak na bezpečné čištění uší?

<http://www.kafe.cz/chci-byt-zdrava/jak-na-bezpecne-cisteni-usi-2168.aspx>

3.5 Mytí rukou - Krok za krokem: Jak si správně umýt ruce a vyhnout se žloutence

http://ona.idnes.cz/krok-za-krokem-jak-si-spravne-umyt-ruce-a-vyhnout-se-zloutence-pbm-/zdravi.aspx?c=A100419_101914_vase-telo_pet

3.6 – 3.9 Jak často si dopřávat koupel

<http://hygiena.zdrave.cz/intimni-hygiena/>

<http://referaty-seminarky.cz/sexualni-hygiena-a-prevence-pohlavnich-chorob/>

<http://referaty-seminarky.cz/sexualni-hygiena-a-prevence-pohlavnich-chorob/>

4 Dekorativní techniky a jejich využití v praxi

<http://www.dekorace.cz/clanky/dekoracni-techniky/>

5 Praní v pračce, žehlení, úklid domácnost, základy šití

<http://www.kos-na-pradlo.cz/jak-spravne-prat>

5.2 Jak žehlit

<http://www.zehlicky.cz/tipy-pro-snadne-zehleni/t-296/>

5.3 Základy šití

<http://www.dari.cz/index.php?nid=5404&lid=CS&oid=2788786>

http://www.kubesova.cz/kouzlo_ite_krasy_kurz_iti

<http://www.moje-rodina.cz/sici-special>