

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ БЛОКНОТ


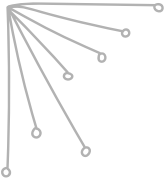
Этот блокнот можно заполнять
в любом порядке

Просто выберите страницу, которая,
как вам кажется, наиболее точно
описывает ваш день

Напишите дату и пару слов с описанием
этого дня – что произошло, что вы
чувствовали

Стейтесь, плачьте, пейте вино
и помните, что все эти моменты –
ценнейшие воспоминания о приключении,
которое называется воспитанием детей

Поделитесь страницами своего блокнота
с другими родителями, используя хэштег
[#ImWreckedJournal](#)



ВАЖНЫЕ ДАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ИНАЧЕ НИКОГДА НЕ ВСПОМНИТЕ

Первая улыбка

Первый зуб

Впервые перевернулся (-лась)

Впервые пополз (-ла)

Первые шаги

Первое слово

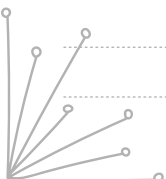
или звукоподражание



Первая прививка

Первый патронажный визит

Первый прием у врача

Дата: Сегодня:





«Младенцы не моргают. Не пугайтесь».

Имя ребенка:

Время рождения:

Вес:

Дата рождения:

Цвет глаз:

Цвет волос:

Кто принимал роды:

Пять слов для описания этого дня:

.....

.....

.....

Дата: Сегодня:



Напишите здесь имя ребенка
и раскрасьте его.

**«Ты не понимаешь, как много
на самом деле людей вызывают
у тебя неприязнь, пока не начнешь
выбирать имя для своего ребенка».**

Дата: Сегодня:

.....

.....

В честь кого или чего вы назвали
своего малыша?

Какие еще имена были
в окончательном списке?

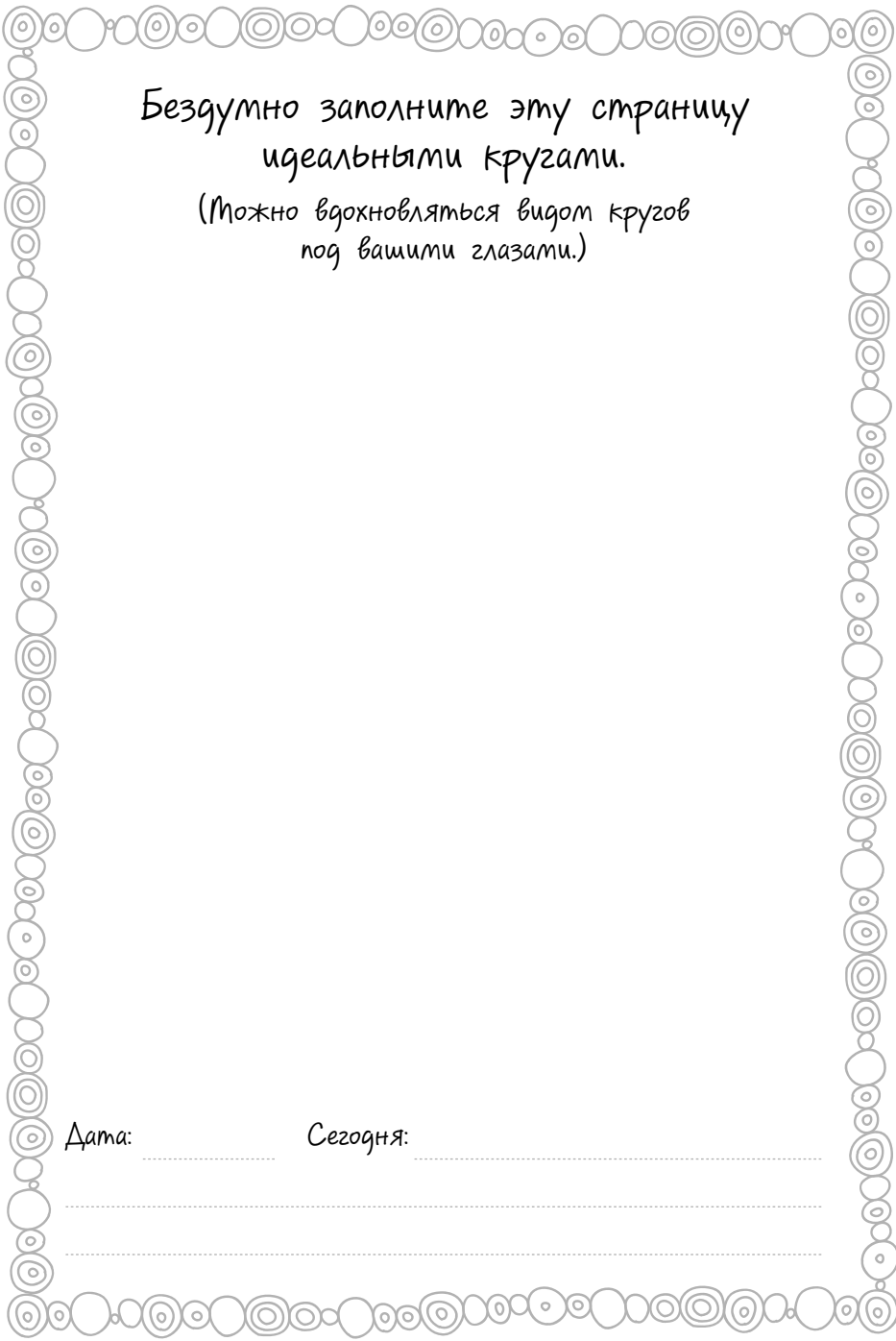
Дата:

Сегодня:

.....

.....

.....



Бездумно заполните эту страницу
идеальными кругами.

(Можно вдохновляться видом кругов
под вашими глазами.)

Дата: Сегодня:

.....

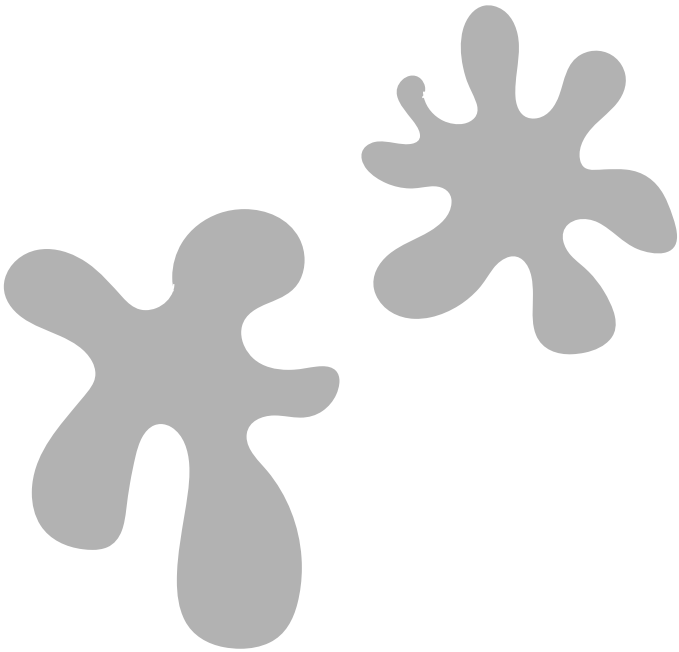
.....



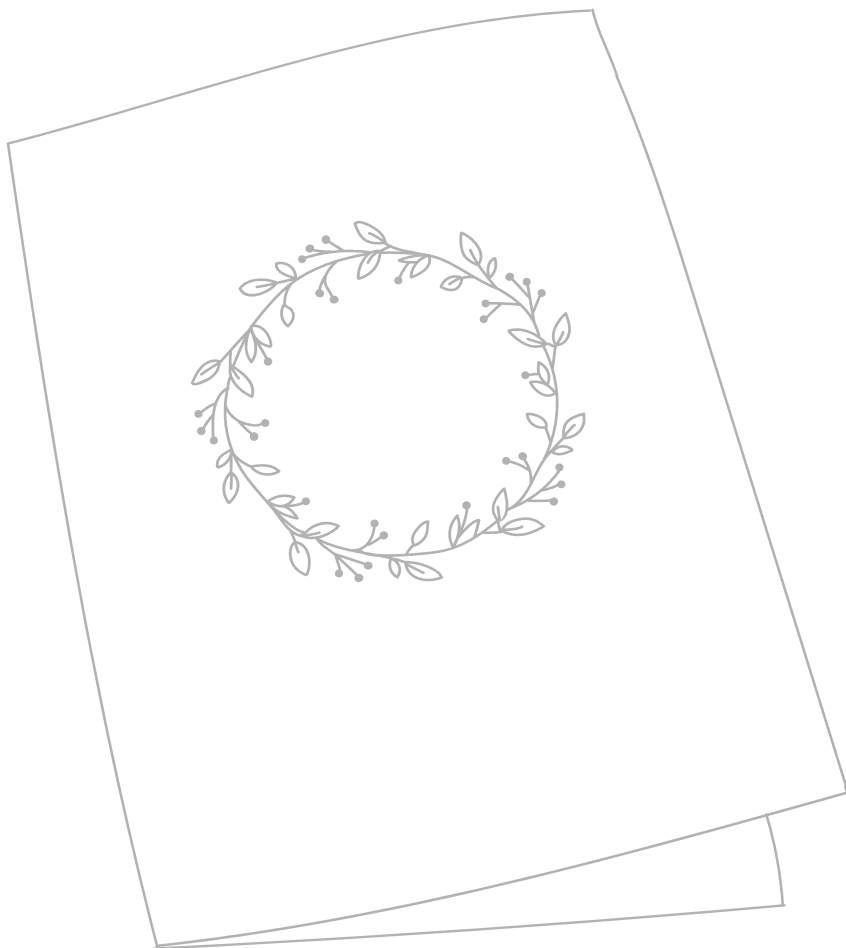
Используя детский крем,
поместите на этой странице
отпечаток ноги вашего малыша.

Дата: Сегодня:





Придумайте и нарисуйте открытку
«Добро пожаловать в мир родителей!».



Дата: Сегодня:

.....
.....