můj první příběh

Deník *miminka*

OD PRVNÍHO TUŠENÍ PO PÁTÝ DORT

tvoje první fotka

Jméno _____

Datum narození _____

pro vás, rodiče

Než začnete

Tenhle deník je pro rodiče, kteří chtějí zachytit první roky svého dítěte, ale nemají čas na tlusté alba. Každá stránka má jasné otázky, aby psaní šlo rychle, a dost volného místa, když budete chtít napsat víc.

1

Tiskněte na A4

Na výšku, ve skutečné velikosti (100 %, bez „přizpůsobit stránce“). Ideální je silnější papír 120–160 g/m², psaní i lepení fotek vydrží roky. Oboustranný tisk funguje.

2

Fotky

Rámečky jsou dělané na běžné fotky 10 × 15 cm a menší. Stačí je oříznout nůžkami. Lepte oboustrannou páskou nebo lepidlem bez kyselin, fotky pak nežloutnou.

3

Pište pomalu, ale pište

Nemusíte vyplnit všechno. Prázdné místo není chyba. Jedna věta napsaná dnes má za dvacet let větší cenu než dokonalý zápis, který nikdy nevznikne.

4

Měsíční kartičky

Na konci deníku najdete kartičky „1 měsíc“ až „1 rok“. Vystřihněte je a každý měsíc vyfoťte miminko s kartičkou. Fotku pak vlepte k danému měsíci.

5

Svázání

Stránky stačí proděrovat a dát do kroužkového pořadače, nebo je nechat svázat kroužkovou vazbou v nejbližším copy centru (obvykle stojí pár desítek korun).

6

Pro všechny rodiny

Kde se vám nehodí „maminka“ nebo „tatínek“, klidně to přepište. Je to váš deník a vaše rodina.

Ať vás to psaní baví. Dny jsou dlouhé, ale roky utečou.

co tě čeká

Obsah

01 **Čekáme na tebe** 4

jak jsme se dozvěděli · bříško · jméno · dopis

02 **Vítej na světě** 9

den narození · příběh · první fotka · časová kapsle · otisky · domů · návštěvy

03 **Tvoje rodina** 17

rodokmen · rodiče · lidé, kteří tě mají rádi

04 **Tvůj první rok** 21

12 měsíců · jak rosteš · křivka růstu

05 **Velká poprvé** 36

milníky · zoubky · jídla · slova · oblíbené · svátky · zdraví · první narozeniny

06 **Roky, které přijdou** 49

2, 3, 4 a 5 let · dopis k osmnáctinám

07 **Kartičky a místo navíc** 55

16 kartiček na focení · fotky · poznámky

ČÁST PRVNÍ

Čekáme na tebe

Ještě jsme tě neviděli, a už se kvůli tobě změnil celý náš svět.

to nejlepší překvapení

Jak jsme se o tobě dozvěděli

Datum _____

Kde jsme zrovna byli _____

Kdo to věděl první _____

Termín porodu _____

Přezdívka z bříška _____

Komu jsme to řekli _____

Co jsme si v tu chvíli pomysleli

První reakce, slzy, smích, šok, cokoli.

Jak jsme to oznámili rodině a přátelům

Jak se tvářila babička? Kdo se rozbrečel?

Na co jsme se nejvíc těšili

jak bříško rostlo

Devět měsíců s tebou



1. trimestr



2. trimestr



3. trimestr



ultrazvuk

Na co měla maminka chuť _____

Co jí vůbec nešlo pod nos _____

Poprvé jsme tě ucítili kopat _____

Písnička, kterou jsme ti pouštěli _____

Pohlaví jsme _____

věděli dopředu / chtěli překvapení / jak to bylo

Kdo nás nejvíc podporoval _____

Vzpomínka z těhotenství, kterou nechceme zapomenout

jméno, které ti sluší

Tvoje jméno

CELÉ JMÉNO

Svátek slavíš _____ Jméno vybral/a _____

Proč právě tohle jméno

Co tvoje jméno znamená

Jména, která byla ve hře

Jak ti doma říkáme

Přezdívky, mazlivá jména...



dopis, ještě než přijdeš

Milé miminko,



napsali jsme dne _____

ČÁST DRUHÁ

Vítej na světě

Ten den, kdy se z nás dvou stala rodina.

den, který změnil všechno

Den tvého narození

DATUM

den v týdnu: _____

ČAS

hodin a minut

VÁHA

gramů

DÉLKA

centimetrů

VLÁSKY

barva a kolik jich bylo

OČI

barva

Porodnice _____

Město _____

Porod vedl/a _____

U porodu byli _____

Počasí venku _____

Podobáš se _____

Co jsme cítili, když jsme tě poprvé viděli

jak to celé proběhlo

Příběh tvého narození

Jak to začalo, kdo jel do porodnice a jak rychle, co se dělo, co bylo legrační a co těžké.

Začalo to _____ Trvalo to _____



hello, world

Tvoje první fotka



úplně první fotka

Vyfotil/a _____

Kde _____

Bylo ti _____



první rodinná fotka

časová kapsle

Svět v den tvého narození

Za pár let to bude k nevíře. Doplňte, co stojí za zmínku.

Prezident _____

Premiér/ka _____

Rohlík stál _____

Chleba stál _____

Litr mléka _____

Litr benzínu _____

Hit v rádiu _____

Film v kinech _____

Nejprodávanější telefon _____

Seriál, který všichni sledovali _____

Populární jména dětí _____

Rodiče jezdili autem _____

Co se dělo ve světě

Co se dělo u nás doma

Co bychom ti chtěli o téhle době říct

tak malinké

Ručičky a nožičky

Otisk barvou na prsty (nebo bezinkoustovou podložkou), případně obkreslete tužkou.

levá ručička

pravá ručička

levá nožička

pravá nožička

Datum _____ Ručička _____ cm Nožička _____ cm

konečně doma

Cesta domů

Domů jsme jeli dne _____

Jeli jsme _____

Oblečení na cestu _____

Doma nás čekal/i _____

Tvoje první postýlka _____

Kdo nám nejvíc pomáhal _____

poprvé doma

Jaká byla první noc doma

Co nás v prvních dnech překvapilo

přišli se podívat

Návštěvy a dárky

Kdo za tebou přišel jako první, co ti přinesl a co ti popřál.

KDO	KDY	DÁREK A PŘÁNÍ

ČÁST TŘETÍ

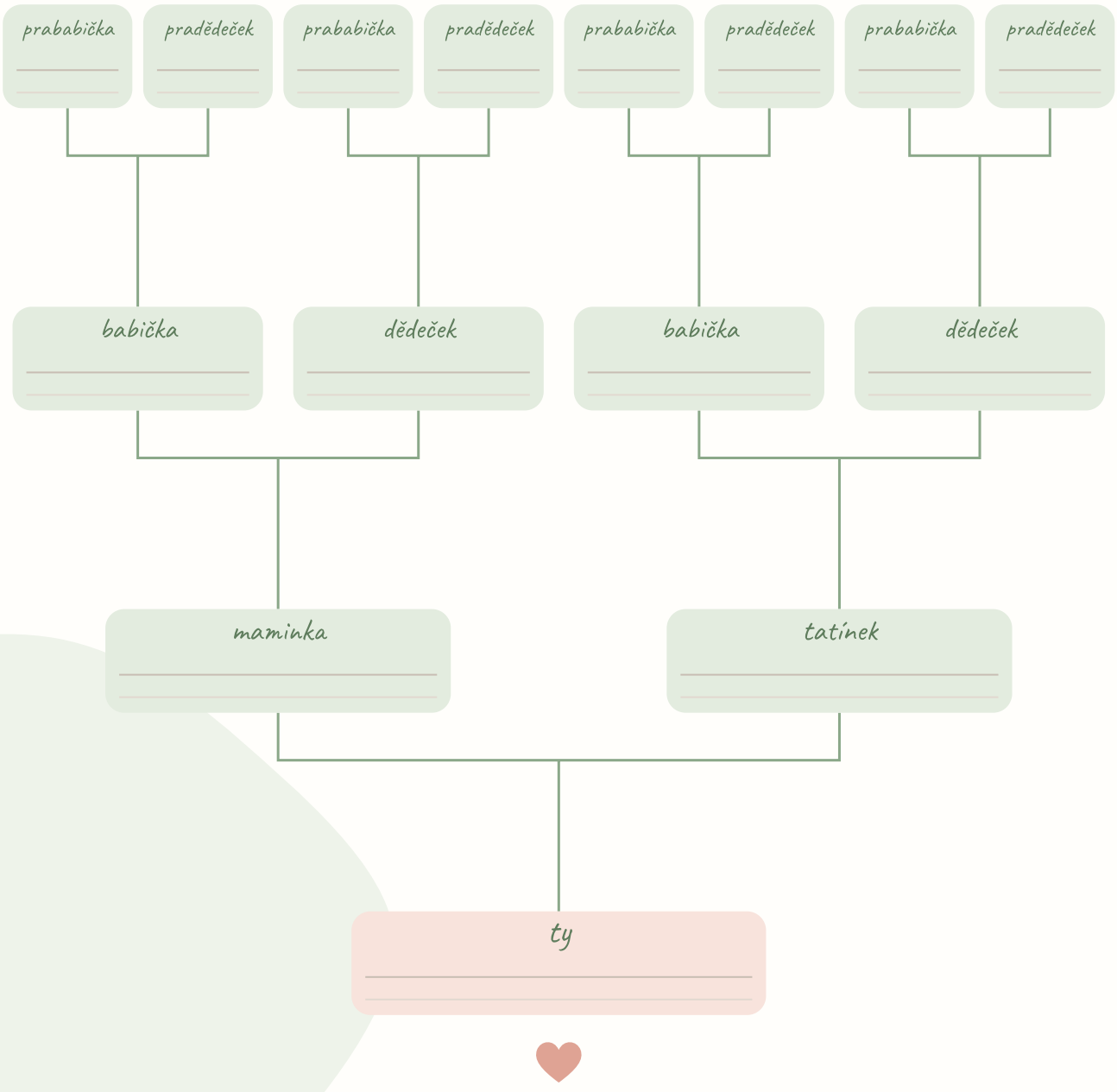
Tvoje rodina

Lidé, kteří tě milovali dřív, než tě poznali.

kořeny

Rodokmen

Do každého políčka napište jméno, případně i rok narození a odkud dotyčný pochází.



Sourozenci _____

Odkud naše rodina pochází _____

tví lidé

Tvoji rodiče



maminka



tatínek

Maminka

Jméno _____

Narozen/a _____

Povolání _____

Miluje _____

Neodolá _____

Poznali jsme se _____

Tatínek

Jméno _____

Narozen/a _____

Povolání _____

Miluje _____

Neodolá _____

Spolu jsme od _____

Jak jsme se potkali

tvoje smečka

Lidé, kteří tě mají rádi

Sourozenci

Jména, věk a co na tebe řekli poprvé

Babičky a dědečkové

Jak jim říkáš?

Kmotři a patroni

Zvířátka v rodině

Pes, kočka, rybičky...

Kamarádi rodiny, tety a strejdové

rodinná fotka

ČÁST ČTVRTÁ

Tvůj první rok

Měsíc po měsíci. Nejdelší a zároveň nejkratší rok našeho života.

1 *první měsíc*
Měsíc ti je

1. měsíc s kartičkou

Datum

Váha kg

Délka cm

Kdo tě rozesměje

Přezdívka měsíce

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

2 *druhý měsíc*

2. měsíc



2. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Tvoje oblíbená hračka _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

3 *třetí měsíc*

3. měsíc

3. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Jak spinkáš _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

4

čtvrtý měsíc

4. měsíc

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Co tě uklidní _____

Přezdívka měsíce _____

4. měsíc s kartičkou

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

5 *pátý měsíc*

5. měsíc



5. měsíc s kartičkou

Datum

Váha kg

Délka cm

Kdo tě rozesměje

Přezdívka měsíce

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

6

šestý měsíc

6. měsíc



6. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Tvoje oblíbená hračka _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

7 *sedmý měsíc*

7. měsíc

7. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Jak spinkáš _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

8 *osmý měsíc*

8. měsíc

8. měsíc s kartičkou

Datum

Váha kg

Délka cm

Co tě uklidní

Přezdívka měsíce

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

9 *devátý měsíc*

9. měsíc

9. měsíc s kartičkou

Datum

Váha kg

Délka cm

Kdo tě rozesměje

Přezdívka měsíce

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

10 desátý měsíc

10. měsíc

10. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Tvoje oblíbená hračka _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

11 *jedenáctý měsíc*
11. měsíc

11. měsíc s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Jak spinkáš _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

12 *dvanáctý měsíc*
Rok ti je!





rok s kartičkou

Datum _____

Váha _____ kg

Délka _____ cm

Co tě uklidní _____

Přezdívka měsíce _____

Už umíš

Miluješ

Nemusíš

Tenhle měsíc nikdy nezapomeneme

rosteš jako z vody

Jak rosteš

Údaje z prohlídek u pediatra nebo z domácího vážení. Zapisujte i do křivky na další straně.

KDY	DATUM	VÁHA (KG)	DÉLKA (CM)	OBVOD HLAVIČKY
při narození				
1. měsíc				
2. měsíc				
3. měsíc				
4. měsíc				
5. měsíc				
6. měsíc				
7. měsíc				
8. měsíc				
9. měsíc				
10. měsíc				
11. měsíc				
12. měsíc				

Poznámky od lékaře

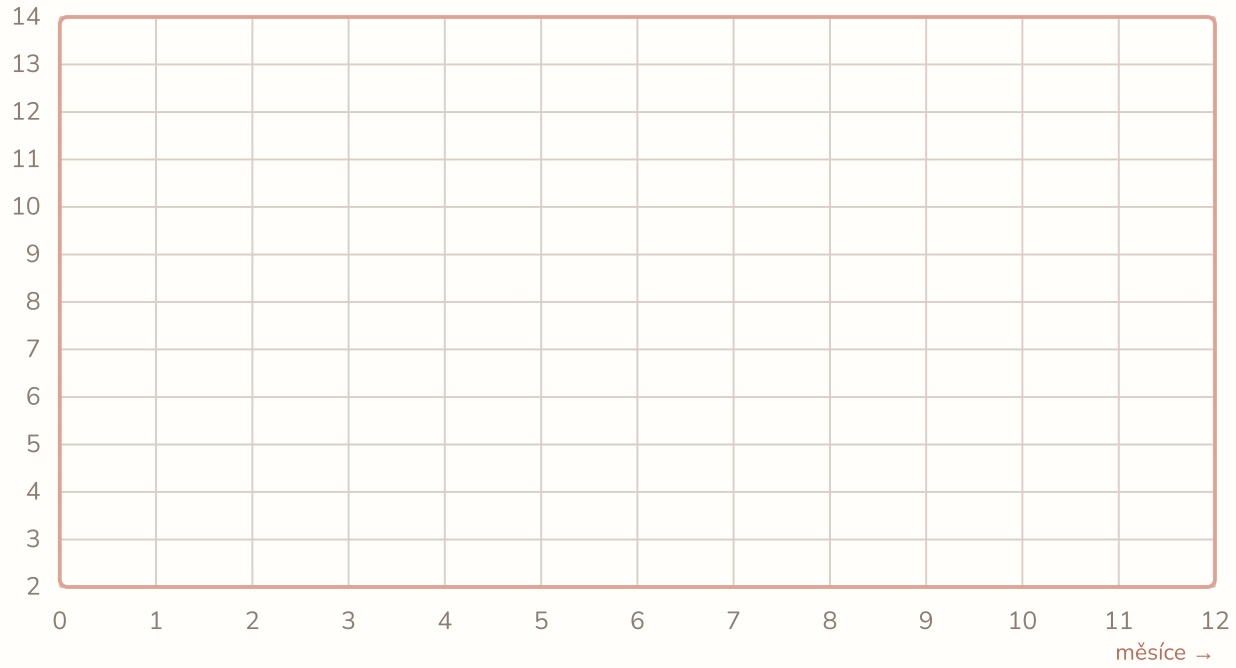
křivka růstu

Nakresli mě

Každý měsíc udělejte tečku a nakonec je spojte. Křivka nemusí být rovná, každé dítě roste svým tempem.

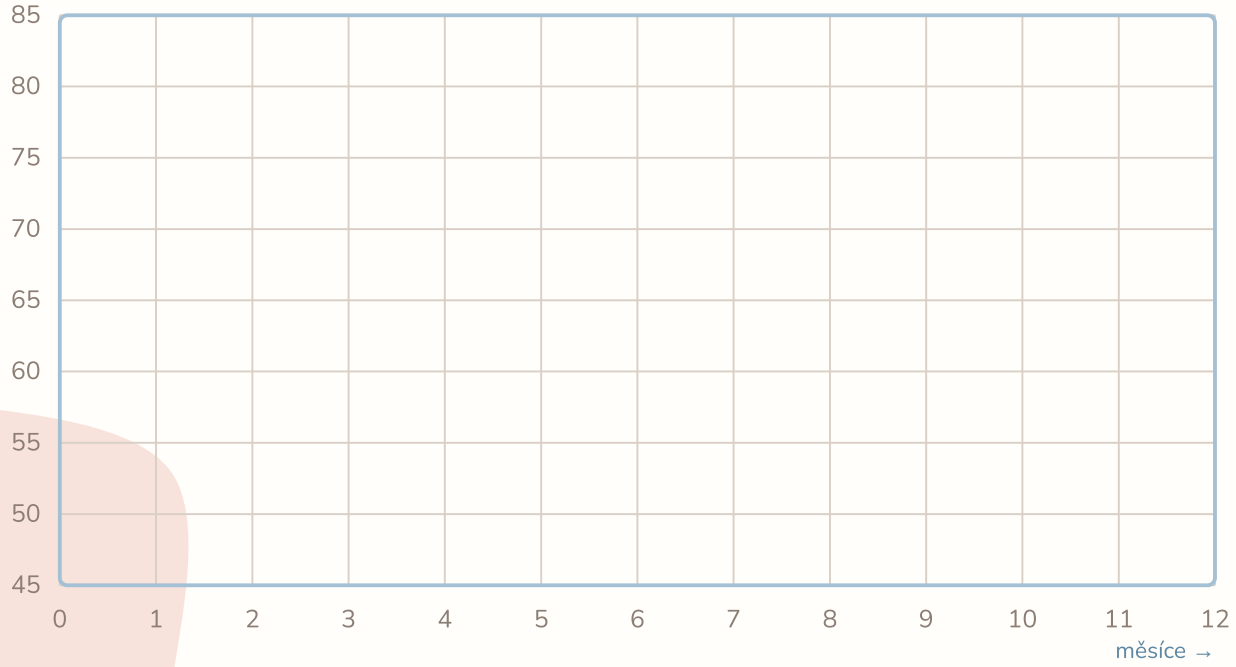
Váha

kilogramy



Délka

centimetry



ČÁST PÁTÁ

Velká poprvé

Úsměv, zoubek, krůček. Malé věci, které si budeme pamatovat navždy.

poprvé

Tvoje první krůčky

Datum a krátká poznámka: kde, kdo byl u toho, jak ses tvářil/a.



První úsměv

datum

První smích nahlas

datum

Držíš hlavičku

datum

Přetočíš se na bříško

datum

Chytíš hračku

datum

Poprvé ve vaně

datum

První procházka v kočárku

datum

Spinkáš celou noc

datum

Sedíš bez opory

datum

První kaše

datum

Lezeš

datum

Stojíš s oporou

datum

poprvé

A další poprvé



První zoubek

datum

Zamáváš pá pá

datum

Tleskáš

datum

První slovo

datum

První krůček

datum

Piješ z hrníčku

datum

První výlet

datum

První plavání

datum

První hlídání bez nás

datum

První stříhání vlásků

datum

První botičky

datum

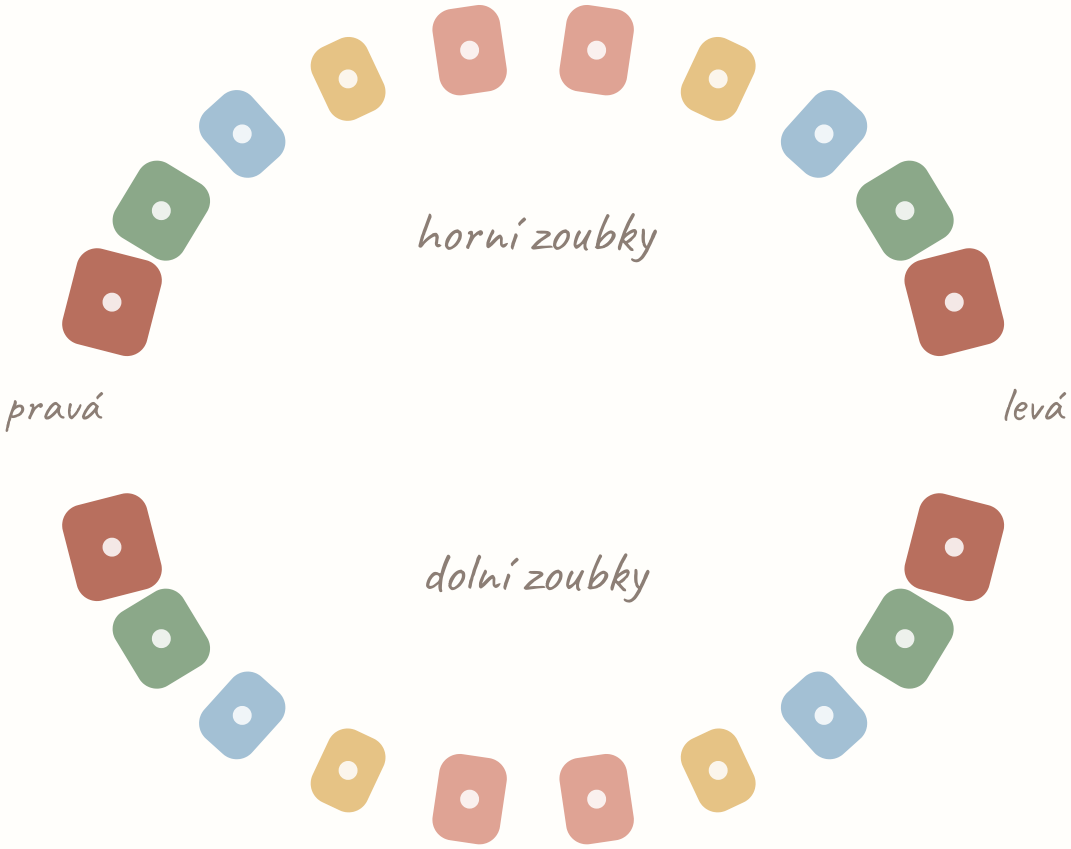
První velká cesta

datum

zoubek za zoubkem

Tvoje zoubky

Mléčných zoubků je dvacet. Do tabulky zapište datum, kdy se který objevil, a v obrázku si je můžete vybarvit.



ZOUBEK	HORNÍ PRAVÝ	HORNÍ LEVÝ	DOLNÍ PRAVÝ	DOLNÍ LEVÝ
Střední řezáky				
Postranní řezáky				
První stoličky				
Špičáky				
Druhé stoličky				

Kdo ho objevil první _____ Pomáhalo nám _____

mňam, nebo fuj?

První jídla

Které jídlo přišlo kdy na řadu a jak ti chutnalo. Zakroužkujte obličej.

JÍDLO	DATUM	CHUTNALO?	POZNÁMKA
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	
		☺ 😐 ☹	

dada, mama, haf

První slova a hlášky

Zvuky, slova po tvém a co jimi myslíš. Tohle se zapomíná nejrychleji.

SLOVO / ZVUK	CO TO ZNAMENÁ	KDY

Hlášky a situace, u kterých jsme se smáli

to máš nejradši

Tvoje oblíbené

Hračka

Mazlík na spaní

Písnička / ukolébavka

Říkanka

Knížka

Jídlo

Hra

Místo

Kdo tě nejlíp rozesměje

Jak usínáš

cinkání zvonečku

Tvoje první Vánoce

Rok _____

Štědrý den jsme slavili _____

Kdo byl s námi _____

Mikuláš přinesl _____

Ježíšek ti nadělil _____

Na stole nesmělo chybět _____

pod stromečkem

Co tě nejvíc zaujalo

Vánoční vzpomínka, kterou chceme uchovat

slavíme

Další první svátky

Tvoje první Velikonoce

Kde jsme byli, pomlázka, vajíčka...

Tvůj první svátek

Jmeniny, kdo ti přišel popřát

Den matek a Den otců

První dovolená

Kam jsme jeli a jak to zvládlo miminko

První Silvestr

Ohňostroj: spánek, nebo pláč?

Jiný důležitý den

Křtiny, vítání občánků, svatba v rodině...

hlavně zdravíčko

Zdraví

Dětský lékař/ka _____ Telefon _____

Krevní skupina _____ Pojišťovna _____

Preventivní prohlídky

DATUM	VĚK	VÁHA	DÉLKA	CO NÁM LÉKAŘ ŘEKL

Očkování

DATUM	OČKOVÁNÍ	POZNÁMKA

Nemoci, alergie a co pomáhalo

všechno nejlepší

První narozeniny!

Slavili jsme dne _____

Kde _____

Dort byl _____

Svíčku sfoukl/a _____

Téma oslavy _____

Nejhezčí dárek _____



s dortem

Kdo přišel

Jak ses tvářil/a na dort

Co se na oslavě stalo

tolik toho umíš

Ve svém prvním roce



Váha _____ kg Výška _____ cm Zoubků _____

Už umíš

Říkáš

Miluješ

Tvoje povaha

Klidná duše, zvídavec, malý hlasatel...

Co nás za ten rok naučilo rodičovství

dopis k prvním narozeninám

Je ti rok



s láskou, _____

ČÁST ŠESTÁ

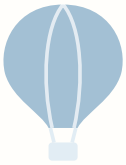
Roky, které přijdou

Jeden list za každý rok. Abychom věděli, jak rychle to letí.

2

tvoje narozeniny

Dva roky



2. narozeniny

Datum _____

Výška _____ cm

Váha _____ kg

Nejlepší kamarád/ka _____

Školka / kdo tě hlídá _____

Až vyrosteš, chceš být _____

Jídlo _____ Hračka _____ Pohádka _____

Písnička _____ Barva _____ Zvíře _____

Nejlepší hláška roku

Co tě letos nejvíc bavilo

Co ti chceme říct

3 *tvoje narozeniny*
Tři roky



3. narozeniny

Datum _____

Výška _____ cm

Váha _____ kg

Nejlepší kamarád/ka _____

Školka / kdo tě hlídá _____

Až vyrosteš, chceš být _____

Jídlo _____ Hračka _____ Pohádka _____

Písnička _____ Barva _____ Zvíře _____

Nejlepší hláška roku

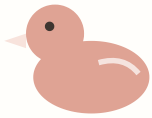
Co tě letos nejvíc bavilo

Co ti chceme říct

4

tvoje narozeniny

Čtyři roky





4. narozeniny

Datum _____

Výška _____ cm

Váha _____ kg

Nejlepší kamarád/ka _____

Školka / kdo tě hlídá _____

Až vyrosteš, chceš být _____

Jídlo _____ Hračka _____ Pohádka _____

Písnička _____ Barva _____ Zvíře _____

Nejlepší hláška roku

Co tě letos nejvíc bavilo

Co ti chceme říct

5

tvoje narozeniny

Pět let

5. narozeniny

Datum

Výška cm

Váha kg

Nejlepší kamarád/ka

Školka / kdo tě hlídá

Až vyrosteš, chceš být

Jídlo Hračka Pohádka

Písnička Barva Zvíře

Nejlepší hláška roku

Co tě letos nejvíc bavilo

Co ti chceme říct

OTEVŘÍT V DEN TVÝCH 18. NAROZENIN



dopis do budoucnosti

Až ti bude osmnáct

napsáno dne _____



ČÁST SEDMÁ

Kartičky a místo navíc

Vystřihněte, vyfoťte, vlepte. A pak znovu za měsíc.

Ahoj,
světe!

1
měsíc

2
měsíce

3
měsíce

✂ stříhejte podél přerušované čáry

4

měsíce

5

měsíců

6

měsíců

7

měsíců

✂ stříhejte podél přerušované čáry

8

měsíců

9

měsíců

10

měsíců

11

měsíců

✂ stříhejte podél přerušované čáry

1
rok

první
Vánoce

první
zoubek

první
krůček

✂ stříhejte podél přerušované čáry

fotky navíc

Naše nejhezčí chvíle

Kdy a kde _____

Kdy a kde _____

Kdy a kde _____

Kdy a kde _____

fotky navíc

Ještě pár fotek



Kdy a kde _____



Kdy a kde _____



Kdy a kde _____

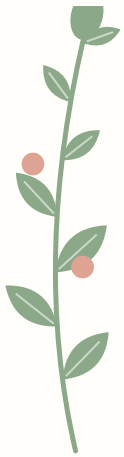


Kdy a kde _____

na cokoli dalšího

Poznámky





Dny jsou dlouhé,
ale roky utečou.

DENÍK MIMINKA ZDARMA KE STAŽENÍ

denikmiminka.cz

Určeno pro osobní, nekomerční použití. Tiskněte, sdílejte odkaz, rozdávejte kamarádkám.