

СЛЕД 20 ГОДИНИ – 6

Да не пропуснем – 6.

ПАМЕТ – 7

1. СЕМЕЙСТВО – 9

Спешни случаи – 12; Информация за нас – 12; Важни телефони – 12; за съвет и помощ – 13; Да се обадим на – 13; Съвет – 13; Нашите Данни – 14; Физическо развитие – 18; Кариера – 21; Рождени дни и годишнини – 22; Бисери – 24; Малки спомени – 26; Семейна история – 28; Посетени места – 39.

2. РОД – 41

Родословно дърво – 44; Родословно дърво – 46; Роднини – 48; Родова история – 52.

3. ДОМ – 61

Схема на жилището – 64; Схема на жилището – 66; Помещения сборна таблица – 68; ВиК схема – 70; Електроинсталация схема – 72; Електроинсталация – 74; Мебели – 75; Гаранции на уредите – 76; Съвет – 76; Нови уреди – 77; Бележки за сервиза – 77; Вила – 78; Идея – 79; Скица – 79; Описание – 79; Идея – 80; Скица – 80; Описание – 80.

4. АВТОМОБИЛИ – 81

Автомобил 🚗 – 84; Основна информация – 84; Оборудване – 84; Поддръжка – 85; Подобрения – 85; Автомобил 🚗 – 86; Основна информация – 86; Оборудване – 86; Поддръжка – 87; Подобрения – 87.

5. ТЕЛЕФОНИ – СЕМЕЙСТВО – 88

Общи – 88; Работа – 88; Семейство – 89; Деца – 89; Приятели – 90; Телефони – Род – 91.

6. ТЕЛЕФОНИ – ДОМ – 93

Вкъщи – 93; Навън – 94; Услуги – 94; Дом – 95; Наем – 95; Автомобил – 96; Други – 96.

7. АЗБУЧНИК КОНТАКТИ – 97

НАСТОЯЩЕ – 129

1. ДЕЦА – 131

Нашето дете ♥ – 134; ♥♥ – 135; ♥♥♥ – 136; ♥♥♥♥ – 137; Подготовка за училище – 138; Имаме ли: – 138; Размери – текущо състояние – 138; Закупуване – 138; Списък на покупките – 139; Задачи – 140; Приоритети – Цели – 140; Седмичен график – 141; Бележки – 141; Седмична програма ♥ – 142 (Първи срок – 142; Втори срок – 143); Седмична програма ♥♥ – 144 ...; Седмична програма ♥♥♥♥ – 146 ...; Контакти с учителите – 148; Родителски срещи – 151; Извънучилищни дейности – 154; Лятна програма – 156; Лятно четене 📖 – 157; ... 📖📖 – 158; ... 📖📖📖 – 159; Писма до Дядо Коледа – 160; Мама и татко излизат – 162.

2. ЗДРАВЕ – 163

Здрави деца ☺ – 166 (Лекари – 166; Зъболекари – 166; Алергии – 166; Имунизации и заболявания – 166; Посещения при лекаря – 167; Въпроси за лекаря – 167; Посещения при зъболекаря – 167); Здрави деца ☺☺ – 168 (...); Здрави деца ☺☺☺ – 170 (...); Здрави възрастни ☺ – 172 (Лекари – 172; Зъболекари – 172; Алергии – 172; Хронични заболявания – 172; Посещения при лекаря – 173; Въпроси за лекаря – 173; Посещения при зъболекаря – 173); Здрави възрастни ☺☺ – 174 (...); Здрави възрастни ☺☺☺ – 176 (...); Лекарства – 178; Предписани – 178; Бабини церове – 179; Кръвно налягане – 180.

3. УЮТНА КЪЩА – 181

Безопасност и поддръжка – 184; Важни замервания – 184; Годишна поддръжка и обслужване – 184; Ремонти и поправки – 185; Списък на новите проекти – 185; Задължения в домакинството – 186; Подходящи за децата по възраст – 186; Разпределение на задачите – 186; Почистване на дома – 187; Последователност на почистване – 187; Компас към горещите точки – 187; Ежедневно – 188; Месечно/Сезонно – 188;

Седмично – 189; Пролетно почистване – 190; Пролетно почистване и сезонно подреждане – 190; Ах, тези играчки – 191; Подготовка за почистване и подреждане – 191; Подреждане на играчките и по-интересна игра – 191; Дарения – организации и социални домове – 191; Подреждане на дома – 192; Подготовка – 192; Съхранение - организация – 192; Нов автомобил – 194.

4. ФИНАНСИ – 195

Годишен план – разходи – 198; Семейен бюджет – изпълнение – 200; Електроенергия – разходи – 208; Вода – разходи – 209; Дадено / Взето на заем – 210; Дадено на заем – 210; Взето на заем – 211; Съвет – 211; Абонаменти – 212; Кабелна телевизия / Интернет – 212; Абонаменти за периодика – 213; Наеми – 214; Общи данни – 214; Плащане на наема – 214; Ремонти и поправки – 214; Списък на поправките – 214; Общи данни – 215; Плащане на наема – 215; Ремонти и поправки – 215; Списък на поправките – 215; Гориво – 216; Топлинна енергия – 218; Идея за размисъл – 218.

5. ТРАПЕЗА – 219

Физиологични норми за хранене – 222; Средни енергийни потребности на възрастни – 222; Средни енергийни потребности на кърмачета, деца и юноши – 222; Препоръчителен и адекватен прием на пълноценен белтък – 223; Препоръчителен и адекватен прием витамини (средно дневно) – 223; Препоръчителен прием на минерални вещества (средно дневно) – 224; Горни граници за нерисков дневен прием на витамини – 224; Горни граници за нерисков дневен прием на минерални вещества – 225; Нашите правила за хранене – 225; Съвет – 225; Хранителни добавки – 226; Списък – 226; Вредни – 227; Съвет – 227; Седмично меню – 228; Пролет 1 и 2 – 228; Лято 1 и 2 – 230; Есен 1 и 2 – 232; Зима 1 и 2 – 234; Списък за пазаруване – 236; Стоки в промоция – 237; Любими рецепти – 238; Храната в ежедневието ни – 244; Вино – 247; Аперитиви – 248; Коктейли – 249; Работно време – магазини – 250; Интернет магазин – 250.

6. ПРАЗНИЦИ – 251

Празнични планове – 254; Семейни празници – пазаруване – 254; Семейни празници – пазаруване – 255; Семейни празници – пазаруване – 256; Семейни празници – пазаруване – 257; Списък на желанията – 258; Подаръци 📺 – 262; Идеи за подаръци – 262; Подаръчен фонд – 263; За купуване – 263.

СВОБОДНО ВРЕМЕ – 265

Културна програма – 268; Театър, музика, филми, изложби, музеи – 268; Гостите – 269; Посрещане – 269; Бележки за честите гости – 269; Приключения с гостите – 269; Спорт – 270; Тест 12 минути бягане – 270; Тест 12 минути колоездене – 270; Примерна програма за ходене и бягане – 271; Примерна програма за изкачване на стълби – 271; Упражнения/Пулс – 272; Годишен план за тренировки – 273; Кардио тренировки – 274; Силови тренировки – 276; Сезонни разходки – 278; Идеи за лятото – 278; Идеи за есента – 278; Идеи за зимата – 279; Идеи за пролетта – 279; Хоби – 280; Телефони – развлечения – 283; Домашни любимци – 283; Домашни любимци – 284; Любимец ♥ – 284 (Ваксини и обезпаразитяване – 284; Посещения при ветеринаря – 284; Хирургически процедури – 285; Бременност – 285; На кого са дадени малките – 285); Любимец ♥♥ – 286 (...); Годишни планове – 288; Отиваме на почивка – 292; Сезонните почивки – къде и кога – 292; В действие – 293; Преди да напуснем дома – 293-295; Приготвяме багажа – 296; Специални неща – 297; Пътуваме с децата – 298; Планиране – 298; Подготвяне на играчки и забавления – 298; Оцеляване по време на пътуване – 298; Комфорт на детето по време на пътуване – 298; Идеи за игри – 298; Игри в автомобила (и не само) – 299; Сезонните почивки – преживелици – 300; Телефони – пътувания – 303.

**Списъци за покупки:
Откъсни и попълни! – 305**