

---



# Jurnal Parental

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- În fiecare dimineață sau seară, evaluează-ți starea de spirit, energia și răbdarea pe scalele de la 1 la 10
  - Bifați căsuța de timp de calitate dacă ați avut timp concentrat, fără telefon, cu copilul astăzi
  - În zona de scriere, începeți cu tema momentului culminant - cel mai bun moment al zilei
  - Folosiți teme suplimentare (realizări, momente de mândrie, note comportamentale, recunoștință) după cum este necesar
  - Recitiți înregistrările anterioare săptămânal pentru a observa creșterea, tiparele și ce trebuie repetat



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

---

---

---

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

---

---

---

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

---

---

---

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

---

---

---

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de răbdare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

**Reper important** *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

**Moment de mândrie** *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

**Note despre comportament** *(comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)*

**Recunoștință pentru copil** *(ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)*

Data: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de răbdare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate:

**Momentul culminant al zilei** (momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)

**Reper important** (vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)

**Moment de mândrie** (ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)

**Note despre comportament** (comportament provocator? ce a ajutat, ce nu?)

**Recunoștință pentru copil** (ce anume legat de copilul tău te-a făcut să zâmbești sau te-a umplut de rec...)