

Magdalena Komsta

(psycholożka, terapeutka bezsenności, promotorka karmienia piersią)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
Kursy online					
	1.	Odpieluchowanie bez stresu	✓	✓	1h 44 min
		I. Fakty i mity	✓	✓	6 min
		II. Gotowość na odpieluchowanie dzienne	✓	✓	14 min
		III. Kiedy poczekać z odpieluchowaniem?	✓	✓	8 min
		IV. Przygotowanie do dziennego odpieluchowania	✓	✓	22 min
		V. Odpieluchowanie w dzień: START!	✓	✓	22 min
		VI. Odpieluchowanie nocne	✓	✓	13 min
		VII. Gdy coś poszło nie tak	✓	✓	19 min
	2.	Moje dziecko późno chodzi spać!	✓	✓	2h 8 min
		I. Rytm okołodobowy	✓	✓	15 min
		II. Chronotypy	✓	✓	9 min
		III. Mity o późnym zasypianiu	✓	✓	10 min
		IV. Dlaczego dzieci chodzą późno spać?	✓	✓	9 min
		V. Krok 1: Miej realistyczne oczekiwania	✓	✓	6 min
		VI. Krok 2: Ureguluj poranek	✓	✓	18 min
		VII. Krok 3: Stwórz stałe pory posiłków	✓	✓	12 min
		VIII. Krok 4: Przyjrzyj się drzemkom	✓	✓	16 min
		IX. Krok 5: Zadbaj o popołudnie	✓	✓	6 min
		X. Krok 6: Rytuał wieczorny	✓	✓	9 min
		XI. Krok 7: Przygotuj sypialnię	✓	✓	4 min



		XII. Krok 8: Przesuń porę zasypiania	✓	✓	8 min
		XIII. Farmakoterapia	✓	✓	3 min
Sen dziecka					
	3.	Jak wyprowadzić dziecko z łóżka rodziców?	✓	✓	1h 15 min
	4.	Zasypianie bez bujania – jak to zrobić?	✓	✓	1h 13 min
	5.	ABC drzemek	✓	✓	1h 6 min
	6.	O której powinno zasypiać dziecko?	✓	✓	1h 4 min
	7.	Sen na wyjeździe	✓	✓	40 min
	8.	Nocne strachy, lęki i koszmary	✓	✓	53 min
	9.	Problemy zdrowotne a sen dziecka	✓	✓	2h 38 min
	10.	Żywienie dziecka a sen	✓	✓	1h 39 min
	11.	Jak zapobiegać śmierci łóżeczkowej?	✓	✓	1h 36 min
	12.	Jak przygotować sypialnię dla noworodka?	✓	✓	1h 30 min
	13.	Płacz, jęki, ruchy – dziwne zachowania przed snem i w nocy	✓	✓	1h 23 min
	14.	Dlaczego dzieci się budzą?	✓	✓	2h 3 min
	15.	Co zrobić, żeby dziecko szybciej zasypiało?	✓	✓	1h 11 min
	16.	Spanie z dzieckiem	✓	✓	1h 31 min
	17.	ABC nocnych karmień	✓	✓	1h 39 min
	18.	Rytuał wieczorny od A do Z	✓	✓	1h 15 min
	19.	Fakty i mity o śnie dziecka	✓	✓	1h 34 min
	20.	Jak się wysypiać z niemowlakiem?	✓	✓	1h 39 min
	21.	Chronotypy – ranne ptaszki, nocne marki	✓	✓	1h 14 min
	22.	Usypianie przy piersi	✓	✓	59 min
	23.	Sen dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu	✓	✓	33 min
	24.	Zaburzenia snu a rozwój otyłości u dzieci	✓	✓	51 min



25.	Mniej pobudek bez wyplakiwania	✓	✓	1h 14 min
26.	Jak poprawić sen dziecka w pierwszych miesiącach życia?	✓	✓	1h 49 min
Pierwsze miesiące życia dziecka i karmienie piersią				
27.	Przygotuj się na połóg	✓	✓	1h 16 min
28.	Sen, płacz i karmienie – czwarty trymestr	✓	✓	1h 51 min
29.	Długie karmienie piersią	✓	✓	1h 27 min
30.	Karmienie piersią i ciąża	✓	✓	1h 59 min
31.	Rola taty w odstawieniu od piersi	✓	✓	41 min
Rozwój dziecka				
32.	Dziecko i mama a świąteczny stół	✓	✓	1h 29 min
33.	Dziecko, bajki i Internet	✓	✓	1h 36 min
34.	Ssanie kciuka, obgryzanie paznokci i inne trudne zachowania	✓	✓	1h 4 min
35.	Smoczek i odsmoczkowanie	✓	✓	47 min
36.	Moczenie nocne – fakty i mity	✓	✓	46 min
37.	Skoki rozwojowe	✓	✓	1h 33 min
38.	High Need Baby	✓	✓	1h 30 min
39.	Fakty i mity o jedynakach	✓	✓	48 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Odstawienie od piersi</i>				
40.	Czy odstawić dziecko od piersi?	✓	✓	1h 12 min
41.	Od czego zacząć odstawianie?	✓	✓	1h 8 min
42.	10 metod eliminacji dziennych karmień	✓	✓	1h 14 min
43.	13 metod eliminacji wieczornych i nocnych karmień	✓	✓	1h 37 min
44.	Żywnienie dziecka po zakończeniu karmienia	✓	✓	1h 5 min
45.	Jak zadbać o siebie w trakcie odstawiania i po zakończeniu laktacji?	✓	✓	40 min
46.	Odstawienie bliźniąt i starszego dziecka z tandemu	✓	✓	32 min



W ramach ścieżki odbywały się również spotkania grupy wsparcia oraz dostępnych jest **7 materiałów dodatkowych** m.in.: artykuł *Jak przygotować mleko modyfikowane?*

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — ***Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem?***

47.	Skąd się bierze perfekcjonizm?	✓	✓	1h 23 min
48.	Pułapki myślenia perfekcjonistki	✓	✓	1h 20 min
49.	Lęk a perfekcjonizm	✓	✓	1h 14 min
50.	Wewnętrzny krytyk	✓	✓	55 min
51.	Prokrastynacja a perfekcjonizm	✓	✓	1h 38 min
52.	Jak nauczyć się dbać o siebie?	✓	✓	1h 10 min

W ramach ścieżki dostępne są **22 materiały dodatkowe** m.in.: ćwiczenie *Perfekcjonizm jako strategia*, dyskusja *Co nam zabiera perfekcjonizm?* oraz test *Jakie jest Twoje nasilenie perfekcjonizmu?*

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — ***Wypalenie rodzicielskie — jak mu się nie dać?***

53.	Czym jest wypalenie rodzicielskie?	✓	✓	55 min
54.	Radzenie sobie ze stresem w rodzicielstwie	✓	✓	55 min
55.	Perfekcjonizm a rodzicielstwo — co i jak odpuścić?	✓	✓	1h 14 min
56.	Odzyskiwanie zasobów biologicznych	✓	✓	46 min
57.	Szukanie wsparcia w praktyce	✓	✓	1h 2 min
58.	Zapobieganie wypaleniu i dbanie o siebie	✓	✓	49 min

W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie **16 materiałów dodatkowych** m.in.: test *Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego* oraz ćwiczenie *Źródła stresu w MOIM rodzicielstwie*.

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — ***Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców***

59.	Alkohol a zdrowie – najnowsze badania	✓	✓	56 min
60.	Mindfulness dla rodziców	✓	✓	17 min
61.	Dieta matki karmiącej piersią – aktualne zalecenia	✓	✓	49 min
62.	Granice w rodzicielstwie – czym są i jak je komunikować?	✓	✓	2h 1 min
63.	Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu?	✓	✓	47 min



W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie **6 materiałów dodatkowych** m.in.: techniki mindfulness: *Uważne jedzenie* oraz ćwiczenie *Relaksacja Jacobsona*.

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Produktywność, prokrastynacja i zarządzanie czasem dla rodziców**

64.	Dlaczego tak trudno zarządzać czasem, będąc rodzicem?	✓	✓	1h 6 min
65.	Jak planować, żeby realizować?	✓	✓	1h 15 min
66.	Jak tworzyć nawyki i rutyny ułatwiające ogarnianie codzienności?	✓	✓	1h 11 min
67.	Jak walczyć z prokrastynacją?	✓	✓	59 min
68.	Prokrastynacja położenia się do snu	✓	✓	1h 2 min
69.	Jak godzić rodzicielstwo z innymi rolami żywymi i dbaniem o siebie?	✓	✓	1h 16 min
70.	Z jakich narzędzi, technik i trików korzystać, aby być produktywnym rodzicem?	✓	✓	1h 2 min

W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie **8 materiałów dodatkowych** m.in.: checklista *6 strategii na tworzenie nawyków* oraz dyskusja *Dlaczego dotychczas organizacja czasu nam NIE wychodziła?*

Zdrowie psychiczne i fizyczne dorosłych

71.	Mama wraca do pracy	✓	✓	1h 25 min
72.	Dorośli: jak spać efektywnie przy wielu pobudkach?	✓	✓	1h 8 min
73.	Metoda Żenująco Małych Zmian	✓	✓	1h 13 min
74.	Jak zhackować swój mózg?	✓	✓	52 min
75.	Cyfrowy minimalizm	✓	✓	44 min
76.	Uzależnienie od nikotyny	✓	✓	55 min
77.	Siedzący tryb życia, czyli <i>sitting is the new smoking</i>	✓	✓	37 min
78.	Jak pić więcej wody?	✓	✓	37 min
79.	Psychoterapia – podstawowe informacje	✓	✓	57 min
80.	Jakie badania profilaktyczne robić?	✓	✓	32 min
81.	ADHD u dorosłych	✓	✓	22 min
82.	Napoje roślinne – czy i jakie wybierać?	✓	✓	21 min



83.	Bezsennosc u doroslych – diagnoza i leczenie	✓	✓	41 min
84.	Mój bliski chrapie – co zrobić?	✓	✓	35 min
85.	Choroby serca w rodzinie – jak zmniejszyć ryzyko?	✓	✓	32 min
86.	Suplementacja witaminy D i DHA – najważniejsze informacje	✓	✓	25 min
87.	Jak mądrze zarządzać swoją energią? Teoria łyżek	✓	✓	39 min
88.	Badania i leczenie mamy karmiącej piersią	✓	✓	34 min
89.	Obciążenie mentalne matek – jak przestać myśleć za wszystkich?	✓	✓	2h 12 min
Biznes – seria ParentBiz				
90.	Twoje zasoby	✓	✓	1h 28 min
91.	Jak się prezentować i gdzie szukać tego, czego nam brakuje?	✓	✓	1h 20 min
92.	Jak godzić pracę zawodową z rodzicielstwem?	✓	✓	1h 21 min
93.	(Wy)ceń się – czyli jak położyłam swój pierwszy biznes?	✓	✓	1h 36 min
94.	Po co Facebook / Instagram live?	✓	✓	59 min
95.	Czym jest newsletter?	✓	✓	55 min
96.	Jak planować, by realizować?	✓	✓	1h 25 min
97.	Promocja w SM, gdy masz mało czasu	✓	✓	53 min
98.	Rekrutacja i współpraca	✓	✓	1h 18 min
99.	Emocje w biznesie	✓	✓	1h 17 min
Sen dorosłych				
100.	Jak szybciej zasypiać?	✓	✓	1h 25 min
101.	Jak przygotować sypialnię, by wspierała sen?	✓	✓	1h 41 min
102.	Jak spać głębiej?	✓	✓	1h 29 min
103.	Zaburzenia snu w ciąży	✓	✓	1h 44 min
104.	Jak się wysypiać w ciąży?	✓	✓	1h 23 min



Inne					
105.	Wyzwanie odgracanie (seria 9 miniwebinarów)	✓	✓	3h 6 min	
Ekspertka przeprowadziła 57 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 1165 pytań od Klubowiczek.					

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów:	
1.	Jak wyprowadzić dziecko z łóżka rodziców?
2.	Smoczek i odsмoczowanie
3.	Rytuał wieczorny od A do Z
4.	Jak mądrze zarządzać swoją energią? Teoria łyżek
5.	ABC drzemek
6.	Fakty i mity o śnie dziecka
7.	Niskorosłość, czyli moje dziecko nie rośnie, co zrobić?
8.	Gdy dziecko dojrzewa zbyt szybko
9.	Pobieranie krwi pępowinowej — czy warto?
10.	Cykl 3 artykułów o ochronie przeciwsłonecznej
11.	Terapia bezsenności dla dorosłych
12.	Książeczki o odpieluchowaniu i kupie
13.	Oczyszczanie ran — moje odkrycie roku!
14.	Rozszerzanie diety – zestaw startowy
15.	Książki o rodzicach i rodzicielstwie na całym świecie
16.	Książeczki o rodzeństwie
17.	Wyprawka niemowlęcia cz. 1 – SEN
18.	AZS, czyli atopowe zapalenie skóry — co stosować?
19.	Lampy antydepresyjne + zasady fototerapii
20.	Czy należy budzić niemowlaka na karmienie?
21.	Jak niedobór żelaza wpływa na sen dziecka? Wszystko, co musicie wiedzieć.
22.	Medyczne i niemedyczne wsparcie laktacyjne – kto jest kim?



23.	Karmienie piersią i ciąża cz. 1 i cz. 2
24.	Dlaczego jest mi tak trudno psychicznie z zakończeniem karmienia piersią?

dr n. med. Kacper Toczyłowski
(pediatra i specjalista chorób zakaźnych)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Gorączka u dziecka	✓	✓	1h 12 min
	2.	Wzmacnianie odporności dziecka	✓	✓	1h 5 min
	3.	Leczenie przeziębienia u dziecka	✓	✓	1h 3 min
	4.	Ukąszenia, użądlenia i pogryzienia	✓	✓	58 min
	5.	Wyjazd wakacyjny z dzieckiem od strony medycznej	✓	✓	54 min
	6.	Pierwsza pomoc	✓	✓	52 min
	7.	Częste infekcje u dziecka. Czy to „budowanie odporności”?	✓	✓	45 min
	8.	Biegunka i wymioty – przyczyny, postępowanie, profilaktyka	✓	✓	1h 12 min
	9.	Wysypka skórna u dziecka	✓	✓	1h 12 min
	10.	Infekcje w żłobku i przedszkolu	✓	✓	47 min
	11.	Szczepienia w pierwszych dwóch latach życia	✓	✓	1h 14 min
	12.	Szczepienia dzieci od 2 do 5 roku życia	✓	✓	56 min
Nagrania dodatkowe					
		Szczepienia dzieci po 5 roku życia	✓	✓	3 min
		Jak odróżnić przeziębienie od grypy?	✓	✓	2 min
		Szczepienia na HPV	✓	✓	2 min
		Co to jest marsz alergiczny?	✓	✓	1 min
		Kto powinien się zaszczepić na grypę?	✓	✓	2 min
Ekspert przeprowadził 44 dyżury , w trakcie których odpowiedział na 917 pytań od Klubowiczek.					



Pisemne podsumowania webinarów:

1.	Leczenie przeziębienia u dziecka
2.	Biegunka i wymioty – przyczyny, postępowanie, profilaktyka
3.	Wzmacnianie odporności dziecka cz. 1 i cz. 2

Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
Rozwój dziecka					
	1.	Czy (i jak) wychowanie wpływa na chęć słuchania rodzica przez dziecko?	✓	✓	1h 2 min
	2.	Jak współpracować z dwulatkiem?	✓	✓	1h 17 min
	3.	Bunt dwulatka – fakt czy mit?	✓	✓	59 min
	4.	Masturbacja dziecięca	✓	✓	1h 5 min
	5.	Pozytywna edukacja seksualna małego dziecka	✓	✓	1h 14 min
	6.	Jak wspierać dzieci, które się boją?	✓	✓	58 min
	7.	Książeczki o rodzeństwie – czy i jakie oglądać?	✓	✓	43 min
	8.	Rodzeństwo i dzielenie się	✓	✓	1h
	9.	Formy presji w zaparciach nawykowych	✓	✓	56 min
	10.	Granice w Rodzicielstwie Bliskości	✓	✓	1h 7 min
	11.	Co powinno umieć dziecko, które idzie do żłobka lub przedszkola?	✓	✓	1h 41 min
	12.	Jak się dogadać ze żłobkiem i przedszkolem?	✓	✓	41 min
	13.	Jakie książeczki o adaptacji warto czytać?	✓	✓	58 min



Dorośli w rodzicielstwie					
14.	Jak rozmawiać z innymi dorosłymi, gdy Twoje dziecko JESZCZE się nie odpieluchowało?	✓	✓	44 min	
15.	Jak ładować rodzicielskie baterie, czyli dbanie o siebie w rodzicielstwie	✓	✓	1h 9 min	
16.	Jak sobie radzić z „dobrymi radami”?	✓	✓	1h 5 min	
17.	Potrzeby w Rodzicielstwie Bliskości – co to takiego?	✓	✓	1h 30 min	
18.	O komunikacji w parze, gdy stajemy się rodzicami. Jak pytania mogą zmienić Twój związek?	✓	✓	39 min	
Nagrania w ramach ścieżki wiedzowej — Bliskie relacje i kryzysy w rodzinie					
19.	Kryzysy w życiu rodziny – pierwszy rok życia dziecka i inne momenty przełomowe	✓	✓	1h 4 min	
20.	Wspieranie partnera w roli taty	✓	✓	1h 5 min	
21.	Seks i intymność po urodzeniu dziecka	✓	✓	1h 12 min	
22.	Dziadkowie – jak ich wspierać i jak rozmawiać o granicach?	✓	✓	1h 6 min	
23.	Pozytywna komunikacja w związku	✓	✓	1h 10 min	
24.	Granice między dorosłymi: jak być blisko i czuć się bezpiecznie?	✓	✓	1h 5 min	
W ramach ścieżki dostępne są 3 materiały dodatkowe m.in.: artykuł <i>Jak przygotować się do rozmowy z dziadkami o Rodzicielstwie Bliskości</i> i ćwiczenie <i>Afirmacje wspierające granice</i> .					
Nagrania w ramach ścieżki wiedzowej — Relacja i komunikacja w parze — jak być ze sobą blisko, gdy staliśmy się rodzicami?					
25.	Rozmowa nie musi być kłótnią	✓	✓	49 min	
26.	Czy kłótnia może być dobra?	✓	✓	1h 2 min	
27.	Zaufanie w bliskim związku	✓	✓	1h 1 min	
28.	Jakie przekonania i historie z naszych rodzinnych domów wnosimy do związku?	✓	✓	1h 4 min	
29.	Jak dbać o swoje granice w kontaktach z bliskimi	✓	✓	1h 20 min	
30.	Jak wygląda terapia małżeńska?	✓	✓	1h 2 min	



W ramach ścieżki dostępnych jest **6 materiałów dodatkowych** m.in.: karta pracy *Historia Waszej relacji* i dyskusja *Czy zdrada przekreśla przyszłość związku?*

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Rodzeństwo — budowanie dobrych relacji**

31.	Jak przygotować starszaka (i siebie) na kolejne dziecko?	✓	✓	1h 10 min
32.	Pierwsze dni w większym gronie, czyli czego się spodziewać?	✓	✓	1h 11 min
33.	Wiele potrzeb naraz – jak nikogo (w tym siebie) nie ominąć?	✓	✓	1h 33 min
34.	Co sprzyja dobrej relacji między dziećmi?	✓	✓	1h 5 min
35.	Kłótnie między rodzeństwem	✓	✓	1h 17 min
36.	Bliźnięta, wielodzietność i inne wyzwania	✓	✓	1h 30 min

W ramach ścieżki dostępnych jest **6 materiałów dodatkowych** m.in.: ćwiczenia: *Bank pomysłów na codzienność z więcej niż jednym dzieckiem* oraz *Techniki obniżające lęk przed porodem*.

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Jak rozmawiać z dzieckiem o...?**

37.	Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	✓	✓	47 min
38.	Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobach?	✓	✓	1h 9 min
39.	Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy?	✓	✓	1h 8 min
40.	Jak rozmawiać z dzieckiem o rozstaniu rodziców?	✓	✓	59 min

Ekspertka przeprowadziła **49 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 694 pytania** od Klubowiczek.

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów:

1.	Jak współpracować z małym dzieckiem?
2.	Granice w Rodzicielstwie Bliskości cz. 1 i cz. 2
3.	Rodzeństwo i dzielenie się cz. 1 i cz. 2
4.	Co powinno umieć dziecko, które idzie do żłobka lub przedszkola?
5.	FAQ Podróże samolotem
6.	Seks i intymność po urodzeniu dziecka cz. 1 i cz. 2



Julita Hypki

(konsultantka laktacyjna IBCLC)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Karmienie piersią od A do Z					
	1.	Ciąża i poród – jak się przygotować do karmienia piersią?	✓	✓	19 min
	2.	Pierwsze godziny po porodzie a laktacja	✓	✓	21 min
	3.	Rzeka mleka – co wpływa na ilość pokarmu?	✓	✓	25 min
	4.	Pozycje do karmienia piersią	✓	✓	18 min
	5.	„Czwarty trymestr” w laktacji	✓	✓	22 min
	6.	Wyzwania dotyczące karmienia piersią w 3–6 miesiącu	✓	✓	16 min
	7.	Rozszerzanie diety okiem konsultantki laktacyjnej	✓	✓	21 min
	8.	Korzyści z karmienia piersią powyżej roku	✓	✓	21 min
	9.	Karmienie a rozdzielenie z mamą	✓	✓	25 min
W ramach ścieżki dostępne są 3 materiały dodatkowe m.in. checklisty: <i>Jak przechowywać mleko kobiece?</i> oraz <i>Prawidłowe przystawienie do piersi</i> .					
Nagranie dodatkowe					
		Kiedy mleko kobiece jest najbardziej kaloryczne?	✓	✓	2 min
Ekspertka przeprowadziła 3 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 38 pytań od Klubowiczek.					

Karolina Ziegart-Sadowska

(psycholożka, psychoterapeutka osób neuroróżnorodnych)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Autyzm i ADHD u dzieci					
	1.	Dziecko z autyzmem/ADHD – czym jest nieneurotypowość?	✓	✓	23 min
	2.	Autyzm u dziecka – fakty i mity	✓	✓	34 min



3.	Autyzm u dziecka – diagnoza i leczenie	✓	✓	1h 4 min
4.	ADHD u dziecka – fakty i mity	✓	✓	46 min
5.	ADHD u dziecka – diagnoza i leczenie	✓	✓	52 min
6.	Wspieranie dziecka z autyzmem/ADHD	✓	✓	52 min
7.	Być rodzicem dziecka z autyzmem/ADHD	✓	✓	47 min
W ramach ścieżki dostępne są 4 materiały dodatkowe m.in.: <i>Polecane książki i filmy edukacyjne o ADHD</i> oraz checklista <i>Objawy ADHD u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym</i> .				
Nagranie dodatkowe				
	Kiedy najwcześniej dziecko może dostać diagnozę ADHD?	✓	✓	2 min
Ekspertka przeprowadziła 3 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 41 pytań od Klubowiczek w temacie neuroróżnorodności.				

Magdalena Zujewicz
(fizjoterapeutka dziecięca)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Rozwój ruchowy dziecka — od niemowlaka do przedszkolaka					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Najważniejsze zasady wspierania rozwoju ruchowego dziecka	✓	✓	40 min
	2.	Rozwój ruchowy dziecka w 0–6 miesiącu życia	✓	✓	38 min
	3.	Prawidłowa pielęgnacja niemowlaka w 0–6 miesiącu życia	✓	✓	30 min
	4.	Rozwój ruchowy dziecka w 6–12 miesiącu życia	✓	✓	25 min
	5.	Rozwój dziecka w wieku żłobkowym	✓	✓	25 min
	6.	Wady postawy w wieku przedszkolnym	✓	✓	31 min
Nagrania dodatkowe					
		Co może nas niepokoić w rozwoju dziecka między 6 a 12 miesiącem życia?	✓	✓	3 min
		Jak wykonać masaż Shantala?	✓	✓	2 min



		Propozycje zabaw wspierających rozwój ruchowy	✓	✓	2 min
		Jak wybrać buty dla dziecka?	✓	✓	2 min
		Jak wspierać rozwój dziecka w wieku poniemowlęcym?	✓	✓	4 min
		Foteliki rowerowe, rowerki biegowe, hulajnogi	✓	✓	5 min
		Polecane modele butów dla dzieci	✓	✓	8 min
		Jakich gadżetów nie warto kupować?	✓	✓	8 min
W ramach ścieżki dostępna jest również prezentacja <i>Jak prawidłowo pielęgnować dziecko 0–3 m.ż.?</i>					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 63 pytania od Klubowiczek.					

Anna Czereszewska
(psycholożka, psychoterapeutka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak rozmawiać z dzieckiem o...?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak rozmawiać z dzieckiem o pieniądzach?	✓	✓	57 min
Nagrania dodatkowe					
		Co zrobić, gdy dziecko dostanie w prezencie dużą sumę pieniędzy?	✓	✓	2 min
Ekspertka poprowadzi 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 8 pytań od Klubowiczek w temacie zaradności finansowej dzieci.					

Marcelina Przeździek
(neurologopedka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Moje dziecko nie mówi — jak rozgadać malucha?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Dlaczego moje dziecko nie mówi?	✓	✓	27 min
	2.	Kamienie milowe w rozwoju mowy dziecka	✓	✓	29 min



3.	Fakty i mity na temat rozwoju mowy dziecka	✓	✓	13 min
4.	Jak problemy ze słuchem mogą wpłynąć na rozwój mowy?	✓	✓	21 min
5.	Domowe zabawy logopedyczne dla dzieci od 12. miesiąca	✓	✓	37 min
6.	Czytanie dziecku jako aktywność wspierająca rozwój mowy	✓	✓	40 min
7.	TOP 5 zabawek pomocnych w rozwijaniu mowy	✓	✓	18 min
8.	Muzyczno–śpiewane wspieranie rozwoju mowy dziecka	✓	✓	25 min
9.	Jak NIE wspierać rozwoju mowy dziecka?	✓	✓	17 min

W ramach ścieżki dostępny jest obecnie **2 materiały dodatkowe**: checklista *Bilans mowy dziecka od 1. do 3. r.ż.* oraz wideo *Zabawy z samogłoskami*

Nagranie dodatkowe

	Po czym poznać skrócone wędzidełko języka u dziecka 0-6?	✓	✓	2 min
	Czy dziecko z opóźnionym rozwojem mowy może oglądać bajki?	✓	✓	2 min

Ekspertka przeprowadziła **5 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 67 pytań** od Klubowiczek.

Katarzyna Frenczak-Sito
(ekspertka pedagogiki Montessori)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak wspierać samodzielność dziecka? Założenia i podstawy Metody Montessori	✓	✓	33 min
	2.	Metoda Montessori w praktyce: zabawki, pomoce i kąciki tematyczne	✓	✓	41 min



Olga Dajewska-Ćwierk

(Certyfikowana Doradczyni Pieluchowania Wielorazowego)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Pieluchy wielorazowe od A do Z					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Zalety pieluch wielorazowych	✓	✓	28 min
	2.	Jak dbać o pieluchy wielorazowe?	✓	✓	32 min
	3.	Jak zacząć wielopieluchowanie?	✓	✓	31 min

Katarzyna Andrusikiewicz

(psycholożka, psychoterapeutka uzależnień)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak rozmawiać z dzieckiem o...?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak rozmawiać z dzieckiem o alkoholu?	✓	✓	55 min
Ekspertka przeprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 11 pytań od Klubowiczek w temacie alkoholu i uzależnień.					

dr Agata Majewska

(psycholożka, terapeutka pedagogiczna dzieci i młodzieży)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Wysoko wrażliwe dziecko	✓	✓	1h 16 min

Adrianna Cienkusz

(ratownik medyczny)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Co zrobić, kiedy Twoje dziecko zaczyna się dławić?	✓	✓	1h 7 min



2.	10 faktów i mitów w pierwszej pomocy dzieciom	✓	✓	41 min
Kurs online				
3.	Pierwsza pomoc u dzieci i niemowlaków			
I.	Pierwsza pomoc u dzieci i niemowlaków: najważniejsze informacje	✓	✓	9 min
II.	Pierwsza pomoc w przypadku bezdechu i zadławienia	✓	✓	10 min
III.	Pierwsza pomoc w przypadku wysokiej gorączki, drgawek gorączkowych i silnej alergii	✓	✓	13 min
IV.	Pierwsza pomoc w urazach	✓	✓	17 min
V.	Pierwsza pomoc w przypadku nagłego zatrzymania krążenia	✓	✓	11 min
VI.	Podsumowanie	✓	✓	2 min

Tosia Kopyt (WdŻ dla Zaawansowanych)
(psycholożka, edukatorka seksualna)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Seksualność dziecka					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Rola rodzica w edukacji seksualnej dziecka	✓	✓	58 min
	2.	Książki i książeczki w temacie seksualności – co warto czytać niezgodnie z tekstem?	✓	✓	45 min
	3.	Co się dzieje w seksualności dziecka od urodzenia?	✓	✓	50 min
	4.	Rozwój seksualności przedszkolaka	✓	✓	41 min
	5.	Osoby LGBT+ – co warto wiedzieć, zanim dziecko zacznie pytać?	✓	✓	46 min
	6.	Profilaktyka nadużyć seksualnych	✓	✓	47 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. artykuły: <i>Czy i jak mówić dzieciom o in vitro?</i> oraz <i>Twoje dziecko jest istotą seksualną</i> .					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 47 pytań od					



Klubowiczek.

Aleksandra Charezińska

(terapeutka integracji sensorycznej, pedagogka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Integracja sensoryczna** – jak wykorzystać wiedzę o zmysłach do wspierania rozwoju i rozwiązywania trudności?

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Mity i fakty o integracji sensorycznej	✓	✓	1h 4 min
	2.	Najczęstsze objawy zaburzeń integracji sensorycznej – tzw. lampki alarmowe	✓	✓	1h 17 min
	3.	Sen a integracja sensoryczna – czy trudności SI wpływają na problemy ze snem?	✓	✓	1h 6 min
	4.	Płacz i regulacja emocji a integracja sensoryczna – czy trudności SI wpływają na problemy z regulacją i emocjami?	✓	✓	59 min
	5.	Jedzenie a integracja sensoryczna – czy trudności SI wpływają na problemy z jedzeniem?	✓	✓	1h 1 min
	6.	„Trudne” zachowania a integracja sensoryczna	✓	✓	58 min

W ramach ścieżki dostępnych jest **6 materiałów dodatkowych** m.in.: karta pracy *Strategie sensoryczne ułatwiające zasypianie* oraz checklista *Objawy zaburzeń sensorycznych*.

Ekspertka przeprowadziła **6 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 54 pytania** od Klubowiczek.

Mamada Dietetyka

(dietetyczki dziecięce)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Rozszerzanie diety – podstawy	✓	✓	1h 15 min
	2.	Trudne zachowania przy stole	✓	✓	59 min
	3.	Bilansowanie diety dziecka po roku	✓	✓	59 min
	4.	Neofobia żywieniowa	✓	✓	58 min



5.	Przygotowywanie i przechowywanie żywności	✓	✓	43 min
6.	Budowanie dobrej relacji ze słodyczami	✓	✓	58 min
7.	Czy dziecko może się przejadać?	✓	✓	43 min
8.	Mięso w diecie niemowląt	✓	✓	2h 1 min
9.	Dietetyczka czyta etykiety słoiczków	✓	✓	38 min
10.	Produkty zakazane w diecie niemowląt i małych dzieci	✓	✓	37 min
11.	Najczęstsze problemy przy rodzinnym stole	✓	✓	55 min
Ekspertki przeprowadziły 13 dyżurów , w trakcie których odpowiedziały na 326 pytań od Klubowiczek.				

Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka dziecięca w trakcie szkoły psychoterapii dzieci i młodzieży)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Lęk u dzieci — jak go rozumieć i oswajać?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Poznaj przyczyny dziecięcych lęków	✓	✓	1h 13 min
	2.	Jak zareagować, jeśli moje dziecko się czegoś boi?	✓	✓	1h 9 min
	3.	Jak oswajać lęk u dzieci i radzić sobie z jego nawrotami?	✓	✓	1h 12 min
W ramach ścieżki dostępne są 3 materiały dodatkowe m.in. karty pracy: <i>Oswajanie lęku</i> oraz <i>Czym dla Was jest lęk?</i>					
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Rozwój psychiczny dziecka 0-10 lat					
	4.	Rozwój emocjonalny i społeczny dzieci w wieku 0-3 lata	✓	✓	1h 3 min
	5.	Rozwój emocjonalny i społeczny dzieci w wieku 4-6 lat	✓	✓	44 min
	6.	Rozwój emocjonalny i społeczny dzieci w wieku 7-10 lat	✓	✓	46 min
W ramach ścieżki dostępne są 2 materiały dodatkowe : <i>Karta Samopoznania</i> oraz <i>Zabawy wspierający rozwój emocjonalny i społeczny</i> .					
Ekspertka przeprowadziła 5 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 71 pytań od Klubowiczek.					



Urszula Petrycka
(neurologopedka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Moc zabawy – jak rozwijać mowę dziecka w zabawie?	✓	✓	1h 15 min
	2.	Zjawiska językowe w mowie dziecka – co jest rozwojowe, a co wymaga interwencji?	✓	✓	1h
	3.	Czerwone flagi w rozwoju mowy – kiedy udać się do logopedy?	✓	✓	54 min
	4.	Wielojęzyczność i nauka języków obcych	✓	✓	58 min
	5.	Sprawności ogólnorozwojowe warunkujące nabywanie mowy	✓	✓	58 min
	6.	Operacje myślowe i ich związek z mową dziecka	✓	✓	1h 1 min
	7.	Nauka czytania – kiedy zacząć i jak przygotować dziecko?	✓	✓	1h 3 min
	8.	Zabawki rozwijające mowę	✓	✓	1h
	9.	ABC rozwoju mowy dziecka 0–3 lata	✓	✓	49 min
	10.	Jak mówić do dziecka, żeby ono mówiło?	✓	✓	58 min
	11.	Stymulacja rozwoju mowy między 12 a 24 miesiącem życia – jak rozgadać malucha?	✓	✓	1h
	12.	Podobieństwa i różnice w rozwoju mowy dzieci jedno- i wielojęzycznych	✓	✓	47 min
	13.	Głoski języka polskiego	✓	✓	53 min
Ekspertka przeprowadziła 22 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 360 pytań od Klubowiczek.					

Pisemne podsumowania webinarów:		
1.	ABC rozwoju mowy dziecka od 0 do 12 miesiąca życia	
2.	ABC rozwoju mowy dziecka od 1 do 3 roku życia	



dr Jagoda Sikora
(psycholożka kliniczna dzieci i młodzieży)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak zmienia się zabawa dziecka w ciągu pierwszych 3 lat?	✓	✓	41 min
	2.	Jak rozwijać motywację wewnętrzną u dziecka?	✓	✓	51 min
	3.	Pomysły na zabawy z dziećmi w wieku 0-3 lat	✓	✓	52 min
	4.	Pomysły na zabawy z dzieckiem wspierające regulację emocji	✓	✓	54 min
	5.	Dlaczego dzieci TAK się złością?	✓	✓	1h 2 min
	6.	Trudność z regulacją emocji u dzieci	✓	✓	36 min
	8.	Poczucie winy w rodzicielstwie	✓	✓	47 min
	9.	Życie w rodzinie bez kar i nagród	✓	✓	52 min
	10.	Self-Reg – o co chodzi w regulacji emocji?	✓	✓	48 min
	11.	O tłumieniu emocji w rodzicielstwie	✓	✓	46 min
	12.	Jak radzić sobie z rodzicielskimi emocjami tu i teraz?	✓	✓	52 min

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Psychologia rozwojowa 0-6 lat**

	13.	Rozwój społeczny małego dziecka	✓	✓	35 min
	14.	Aktywności wspierające rozwój społeczny	✓	✓	36 min
	15.	Rozwój emocjonalny małego dziecka	✓	✓	38 min
	16.	Aktywności wspierające rozwój emocjonalny	✓	✓	34 min
	17.	Rozwój poznawczy małego dziecka	✓	✓	30 min
	18.	Aktywności wspierające rozwój poznawczy	✓	✓	31 min

W ramach ścieżki dostępne są **3 materiały dodatkowe** m.in. dyskusje: *Co jest dla Ciebie wyzwaniem?* oraz *Jakiej zabawy nie lubisz?*

Ekspertka przeprowadziła **25 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 356 pytań** od Klubowiczek.



Magdalena Cieżkowska

(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Ryby w diecie dziecka — korzyści i zagrożenia	✓	✓	31 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak pomóc niejadkowi?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	2.	Moje dziecko nie chce jeść – co dalej?	✓	✓	38 min
	3.	Dlaczego moje dziecko nie chce jeść?	✓	✓	1h 09 min
	4.	Czego NIE robić, będąc rodzicem niejadka?	✓	✓	1h 11 min
	5.	Nowe zasady dotyczące posiłków	✓	✓	1h 14 min
	6.	Otwieranie się na nowe jedzenie – podstawowe strategie zwiększania różnorodności	✓	✓	54 min
	7.	Oswajanie od A do Z – zaawansowane strategie zwiększania różnorodności	✓	✓	1h 10 min
	8.	Jak wzbogacić menu niejadka, aby zapewnić mu odpowiednie składniki?	✓	✓	59 min
W ramach ścieżki obecnie dostępne są 24 materiały dodatkowe m.in.: checklista Źródła najważniejszych składników odżywczych w diecie dzieci oraz ćwiczenie Jak reagować na „dobre rady” i niewspierające komentarze?					
Nagranie dodatkowe					
	9.	Jak często podawać dzieciom słodczyce?	✓	✓	6 min
Ekspertka przeprowadziła 14 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 230 pytań od Klubowiczek.					

dr n. med. Magdalena Tomaszewska

(otolaryngolog dziecięcy z Centrum Zdrowia Dziecka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Przerost migdałków gardłowego i podniebiennych u dzieci	✓	✓	53 min



	2.	Moje dziecko chrapie! Co każdy wiedzieć rodzic powinien o obturacyjnym bezdechu sennym u dzieci?	✓	✓	47 min
Ekspertka przeprowadziła 2 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 30 pytań od Klubowiczek.					

Pisemne podsumowania webinarów:					
	1.	Przerost migdałków gardłowego i podniebiennych u dzieci			

lek. Joanna Leśnik

(lekarz rodzinny w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Pierwsza wizyta noworodka w przychodni	✓	✓	45 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Zdrowe dziecko 0-6 lat					
	2.	Rozwój dziecka od 0 do 6 miesiąca życia	✓	✓	44 min
	3.	Rozwój dziecka od 6 do 12 miesiąca życia	✓	✓	43 min
	4.	Rozwój dziecka od 1 do 2 lat	✓	✓	44 min
	5.	Rozwój przedszkolaka	✓	✓	34 min
	6.	Domowa apteczka: co kupić, ile kupić, jakie sprzęty warto mieć w domu?	✓	✓	34 min
	7.	Badania profilaktyczne: jakie badania robić i kiedy warto je wykonywać?	✓	✓	39 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. artykuły: <i>Wywiad lekarski — czyli czego my od was chcemy?</i> oraz <i>Najczęstsze pytania zadawane w gabinecie o dziecko w wieku 6-12 miesięcy</i>					
Ekspertka przeprowadziła 8 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 129 pytań od Klubowiczek.					



dr Joanna Kołak
(psycholożka, badaczka mediów cyfrowych)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Media cyfrowe i małe dzieci: kiedy pomagają, a kiedy szkodzą?	✓	✓	42 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Dziecko w świecie mediów, technologii i Internetu					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	2.	Bajki dla dzieci – czy, jakie, ile i kiedy?	✓	✓	47 min
	3.	Aplikacje i gry komputerowe i mobilne dla dzieci	✓	✓	52 min
	4.	Kiedy i jak wprowadzać dziecku własny tablet i telefon?	✓	✓	50 min
	5.	Higiena cyfrowa w rodzinie oraz podstawy bezpieczeństwa w sieci	✓	✓	49 min
	6.	Problematyczne zachowania dzieci w relacji z mediami – jak ich unikać i jak sobie z nimi radzić?	✓	✓	53 min
	7.	Kreatywne wykorzystanie mediów w rodzinie – o pozytywnej stronie	✓	✓	59 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. artykuły: <i>Czym się kierować, wybierając aplikacje i gry dla dzieci?</i> oraz <i>Cyfrowa zabawa: jak połączyć media i ruch?</i>					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 65 pytań od Klubowiczek.					

Magdalena Boćko-Mysiorska
(pedagożka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak mówić, aby dzieci chciały nas słuchać i z nami rozmawiać?	✓	✓	1h 02 min



Joanna Frejus

(psycholożka, psychoterapeutka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Trudne emocje mamy – rozmowa z Magdaleną Komstą	✓	✓	1 h
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Trudne emocje mamy					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	2.	Czy wszystko ze mną w porządku? Czyli skąd tyle emocji w macierzyństwie?	✓	✓	45 min
	3.	Dlaczego mamy się smuć? Smutek poporodowy i depresja	✓	✓	54 min
	4.	Czego boją się mamy? Przyczyny i formy lęku	✓	✓	38 min
	5.	Czy mama ma prawo się złościć?	✓	✓	40 min
	6.	Czy można nie lubić swojego dziecka? O ambiwalencji emocji	✓	✓	41 min
	7.	Jak NIE być idealną mamą? O nieadaptacyjnym perfekcjonizmie	✓	✓	35 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in.: ćwiczenie „Dobra Mama” to...? oraz artykuł <i>Kiedy smutek zaczyna być problemem?</i>					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 35 pytań od Klubowiczek.					

dr Alicja Kost (Mataja.pl)

(biotechnolożka, popularyzatorka nauki)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak czytać artykuły o nauce, żeby nie dać sobie wcisnąć kitu?	✓	✓	46 min



Magdalena Hajkiewicz-Mielniczuk

(psycholożka, dietetyczka, psychodietetyczka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Psychodietetyka dla mam					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Dlaczego nie osiągamy celów żywieniowych?	✓	✓	59 min
	2.	Skąd wziąć energię do działania? Tajniki zasobów psychoenergetycznych	✓	✓	49 min
	3.	Jak dostosować dietę do siebie, a nie siebie do diety?	✓	✓	1h 3 min
	4.	Jak poradzić sobie z podjadaniem, zachciankami i zajądaniem emocji?	✓	✓	50 min
	5.	Sztuka akceptacji – jak poradzić sobie z błędami, porażkami czy niesatysfakcjonującym wyglądem?	✓	✓	46 min
	6.	Jak wprowadzać zmiany na lata, a nie tylko na lato?	✓	✓	46 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. karty pracy: <i>Znajdź swoje sposoby na ładowanie baterii</i> oraz <i>Gdy stare przyzwyczajenia wracają</i>					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 38 pytań od Klubowiczek.					

Agnieszka Słoniowska

(fizjoterapeutka dziecięca, terapeutka integracji sensorycznej)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Kiedy i jak regulować dziecko dotykiem?	✓	✓	1h 9 min
	2.	Zabawy i aktywności wspierające pracę rącek 2-3-latków	✓	✓	1h 33 min
	3.	Integracja sensoryczna – co warto o niej wiedzieć?	✓	✓	1h 25 min
	4.	Napięcie mięśniowe a rozwój dziecka	✓	✓	1h 4 min
	5.	Pchacze, jeździki, rowerki biegowe i z bocznymi kółkami – jakie wybrać?	✓	✓	43 min
	6.	Zmysł równowagi: jak się rozwija i jak go wspierać?	✓	✓	1h 50 min



7.	Nieprawidłowości w osiąganiu nowych umiejętności przez dziecko	✓	✓	1h 41 min
8.	Pielęgnacja neurorozwojowa – jak sposoby noszenia wpływają na rozwój niemowlęcia?	✓	✓	1h 8 min
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 100 pytań od Klubowiczek.				

Alicja Gołonka
(dietetyczka kliniczna)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Żywnienie w żłobku i przedszkolu	✓	✓	43 min
	2.	Moje dziecko nie chce jeść – czyli co zrobić, kiedy maluch odmawia obiadu?	✓	✓	52 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak zdrowo gotować dla całej rodziny?					
	3.	Jak wybierać dobre produkty spożywcze na zakupach?	✓	✓	1h 41 min
	4.	Planowanie posiłków – od czego zacząć?	✓	✓	44 min
	5.	Co zawsze warto mieć w swojej kuchni, czyli ogarniamy domową spiżarnię	✓	✓	1h 16 min
	6.	Jak gotować jeden obiad dla całej rodziny i sprostać oczekiwaniom smakowym wszystkich domowników?	✓	✓	1h 2 min
	7.	Jak gotować, aby nie marnować?	✓	✓	46 min
	8.	Zdrowe gotowce	✓	✓	44 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. artykuły: <i>Inspiracje na kuchenne resztki</i> oraz <i>Co mówić do dziecka, gdy odmawia posiłku?</i>					
Ekspertka przeprowadziła 7 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 117 pytań od Klubowiczek.					



Anna Demirel

(psycholożka międzykulturowa)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Fakty i mity o dwujęzyczności			1h 31 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Dziecko na drodze dwujęzyczności					
	2.	Dwujęzyczność naturalna i zamierzona – czy każdy może stać się dwujęzyczny?	✓	✓	39 min
	3.	Od czego zacząć dwujęzyczną drogę? Ocena sytuacji rodziny i dobór strategii działania	✓	✓	49 min
	4.	Przepis na dwujęzyczność – o co zadbać i na co uważać wychowując dwujęzyczne dziecko?	✓	✓	37 min
	5.	Problemy na drodze do dwujęzyczności – co nas czeka i jak sobie radzić?	✓	✓	42 min
	6.	„Ale przecież musisz...” – o presji w dwujęzycznym wychowaniu	✓	✓	44 min
	7.	Techniki zabawowe stymulujące rozwój języka mniejszości. Praktyczne wskazówki dla rodziców dwujęzycznych dzieci	✓	✓	48 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in.: artykuł <i>Czy dziecko musi znać język ojczysty rodziców?</i> oraz ćwiczenie <i>Odkryj ukryte moce i przekonania</i> .					
Ekspertka przeprowadziła 5 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 24 pytania od Klubowiczek.					

Sylwia Lenartowicz

(dietetyczka)

Ekspertka przeprowadziła **2 dyżury**, w trakcie których **odpowiedziała na 23 pytania** od Klubowiczek.



Monika Bednarek

(pedagog, terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Proste zabawy wspierające rozwój dziecka**

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Proste zabawy wspierające rozwój dziecka 0–2 lata	✓	✓	49 min
	2.	Proste zabawy wspierające rozwój dziecka 3–6 lat	✓	✓	49 min

Ekspertka przeprowadziła **1 dyżur**, w trakcie którego **odpowiedziała na 9 pytań** od Klubowiczek.

lek. dent. Olga Iluk

(dentysta, periodontolog, ortodonta)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	O ciąży z dentystką	✓	✓	45 min
	2.	Profilaktyka i leczenie stomatologiczne dzieci	✓	✓	35 min

Ekspertka przeprowadziła **1 dyżur**, w trakcie którego **odpowiedziała na 23 pytania** od Klubowiczek.

lek. Magdalena Wilk

(neonatolog w trakcie specjalizacji)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Pierwsze dni z noworodkiem – porady neonatologa	✓	✓	39 min
	2.	Ulewanie – jeszcze norma czy stan patologiczny?	✓	✓	51 min
	3.	Bezpieczny spacer z niemowlakiem	✓	✓	1h 15 min
	4.	Żółtaczka fizjologiczna niemowląt	✓	✓	55 min

Ekspertka przeprowadziła **2 dyżury**, w trakcie których **odpowiedziała na 22 pytania** od Klubowiczek.



Mateusz Borys

(specjalista wczesnej interwencji logopedycznej)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Mouthing – o rozwoju stymulacji jamy ustnej małego dziecka	✓	✓	1h 7 min
	2.	Wczesne objawy nieprawidłowości w rozwoju dziecka	✓	✓	1h 11 min
	3.	Moje dziecko nie chce jeść – jak mu pomóc?	✓	✓	51 min
	4.	Skrócone wędzidełko – co to jest i co z tym zrobić?	✓	✓	40 min
Ekspert przeprowadził 2 dyżury , w trakcie których odpowiedział na 19 pytań od Klubowiczek.					

Marcin Korczyk (Pan Tabletki)

(farmaceuta)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	O manipulacjach w reklamach (para-)farmaceutyków	✓	✓	1h 26 min

Monika Osińska-Żabka

(doradca noszenia dzieci)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Chustonoszenie – jak zacząć?	✓	✓	42 min
	2.	ABC nosidełek ergonomicznych	✓	✓	1h 7 min

lek. Alicja Baska

(lekarka, specjalistka medycyny stylu życia)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Wegierodzina – dieta roślinna dla dzieci, kobiet w ciąży, mam karmiących piersią i dorosłych	✓	✓	1h 7 min



2.	Jak jeść bardziej roślinnie: krok po kroku	✓	✓	41 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców				
3.	Jak leczyć otyłość?	✓	✓	59 min
Ekspertka przeprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 8 pytań od Klubowiczek.				

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów:				
1.	„Słabe ogniwa” diety roślinnej			

Justyna Nater
(*optometrystka*)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Małe oczy – wielka sprawa. Jak dbać o wzrok dzieci?	✓	✓	1h 04 min

dr n. med. Joanna Świdrowska-Jaros
(*pediatra*)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Choroby pasożytnicze – objawy, leczenie, profilaktyka	✓	✓	49 min

dr Mira Rządźka
(*neurologopeda*)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jakie są warunki prawidłowego rozwoju mowy?	✓	✓	57 min



lek. Weronika Błaszczuk

(lekarka w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Badania profilaktyczne u dzieci	✓	✓	24 min

Aleksandra Mirocha

(dietetyczka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Żywnienie w ciąży	✓	✓	46 min

dr Aleksandra Jastrzębowska-Jasińska

(neurologopeda kliniczny, terapeuta jąkania, psycholog)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Moje dziecko się jąka – co robić?	✓	✓	47 min

Agnieszka Gąsior-Guziak

(położna, certyfikowana doradczyni laktacyjna)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak zakończyć karmienie piersią?	✓	✓	1h 7 min



Artur Rakowski

(farmaceuta)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Czy dzieci potrzebują suplementów?	✓	✓	30 min
Ekspert przeprowadził 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedział na 4 pytania od Klubowiczek.					

Marcin Węgrzynek

(twórca sieci sklepów eksperckich z fotelikami Tylem.pl)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak wybrać bezpieczny fotelik, czyli firma, kolor i testy to nie wszystko!	✓	✓	1h 27 min

Karolina z Małe Mądrale

(IG: male_madrale)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak ubrać dziecko na brzydką pogodę?	✓	✓	53 min



Tematy zaplanowane na 10. edycję Parentflix'a

W najbliższych miesiącach w Parentflixie pojawią się następujące treści:



Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców

Magdalena Komsta

*(psycholożka, certyfikowana specjalistka medycyny stylu życia IBLM
Diplomate)*



Katarzyna Piotrowska

(fizjoterapeutka uroginekologiczna)

1. Fizjoterapia uroginekologiczna – jak dbać o swoje ciało? Katarzyna Piotrowska (📅 premiera: kwiecień 2025)
2. Konsumpcjonizm – jak kupować mniej i bardziej świadomie? Magdalena Komsta (📅 premiera: lipiec 2025)
3. Zdrowe odżywianie – czego jeść więcej, a czego unikać? Magdalena Komsta (📅 premiera: sierpień 2025)
4. Jak ruszać się więcej, gdy masz mało czasu? Magdalena Komsta (📅 premiera: wrzesień 2025)



ADHD u dorosłych – od diagnozy po codzienne życie

Anna Karcz-Czajkowska

(psycholożka osób neuroróżnorodnych)

1. Diagnoza ADHD u dorosłych (📅 premiera: maj 2025)
2. Leczenie ADHD u dorosłych (📅 premiera: czerwiec 2025)
3. Codzienność rodziców z ADHD (📅 premiera: lipiec 2025)





Jak rozmawiać z dzieckiem o...?

Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)

Paulina Dobrowolska

(dietetyczka, psychodietetyczka, terapeutka karmienia)

1. Jak rozmawiać z dzieckiem o obowiązkach domowych? Karla Orban (📅 premiera: kwiecień 2025)
2. Jak rozmawiać z dzieckiem o prezentach, zakupach i konsumpcjonizmie? Karla Orban (📅 premiera: maj 2025)
3. Jak rozmawiać z dzieckiem o słodyczach i zachęcać do zdrowego jedzenia? Paulina Dobrowolska (📅 premiera: wrzesień 2025)



Rozwój psychiczny nastolatka 11–16 lat

Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka dziecięca w trakcie szkoły psychoterapii dzieci i młodzieży)

Piotr Romanowski

(psycholog, psychoterapeuta psychodynamiczny i systemowy)

1. Rozwój emocjonalny i społeczny nastolatków w wieku 11-12 lat (📅 premiera: lipiec 2025)
2. Rozwój emocjonalny i społeczny nastolatków w wieku 13-16 lat (📅 premiera: sierpień 2025)



Edukacja domowa w praktyce – jak organizować naukę i wspierać dziecko?

Marcin Perfuński

(ekspert edukacji domowej, superTATA.tv)

Edukacja domowa w praktyce – jak organizować naukę i wspierać dziecko? (📅 premiera: czerwiec 2025)



Na pytania Klubowiczek w 10. edycji odpowiadać będą:



Dyżur pediatry

dr n. med. Kacper Toczyłowski

(pediatra, specjalista chorób zakaźnych)



Dyżur psychologa dziecięcego

Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)



Dyżur psycholożki

Magdalena Komsta

(psycholożka, promotorka karmienia piersią CNoL)



Dyżur neurologopedki

Marcelina Przeździeń

(neurologopedka)



Dyżur psycholożki neuroróżnorodności

Anna Karcz-Czajkowska

(psycholożka osób neuroróżnorodnych)



Dyżur dietetyczki

Paulina Dobrowolska

(dietetyczka, psychodietetyczka, terapeutka karmienia)





Dyżur psycholożki dziecięcej

Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka dziecięca w trakcie szkoły psychoterapii dzieci i młodzieży)



Dyżur eksperta edukacji domowej

Marcin Perfuński

(edukator domowy, działacz społeczny)



Dyżur stomatolożki

lek. dent. Olga Iluk

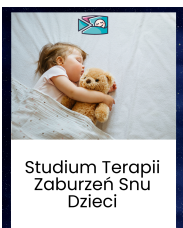
(dentysta, periodontolog, ortodonta)



Dyżur fizjoterapeutki

dr Weronika Cyganik

(fizjoterapeutka dziecięca)



Dyżury 3 ekspertek od snu

Praktykantki Studium Terapii Zaburzeń Snu Dzieci

(psycholożka, psychoterapeutka i logopedka oraz lekarka)

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów planowane w edycji 10:

Magdalena Komsta

1.	Dlaczego dzieci się budzą?
2.	Jak pić więcej wody?



3.	Przyczyny i leczenie bruxizmu u dzieci
4.	Jak zacząć odstawianie nocnych karmień butelką z mlekiem?
5.	High Need Baby – co warto wiedzieć o wymagających dzieciach?
dr Magdalena Tomaszewska	
6.	Moje dziecko chrapie! Co każdy rodzic powinien wiedzieć o Obturacyjnym Bezdechu Sennym u dzieci?
dr n. med. Kacper Toczyłowski	
7.	Gorączka u dziecka

Jeśli Tobie też zależy na zadbanie o siebie oraz zdrowie i rozwój swojego dziecka, to zapraszam Cię do Mojego Klubu! 

DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA

