

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
27.	3 proste kroki do poprawy snu niemowlaka (bez płaczu!)	✓	✓	1h 16 min
Pierwsze miesiące życia dziecka i karmienie piersią				
28.	Przygotuj się na połów	✓	✓	1h 16 min
29.	Sen, płacz i karmienie – czwarty trymestr	✓	✓	1h 51 min
30.	Długie karmienie piersią	✓	✓	1h 27 min
31.	Karmienie piersią i ciąża	✓	✓	1h 59 min
32.	Rola taty w odstawieniu od piersi	✓	✓	41 min
Rozwój dziecka				
33.	Dziecko i mama a świąteczny stół	✓	✓	1h 29 min
34.	Dziecko, bajki i Internet	✓	✓	1h 36 min
35.	Ssanie kciuka, obgryzanie paznokci i inne trudne zachowania	✓	✓	1h 4 min
36.	Smoczek i odsmoczkowanie	✓	✓	47 min
37.	Moczenie nocne – fakty i mity	✓	✓	46 min
38.	Skoki rozwojowe	✓	✓	1h 33 min
39.	High Need Baby	✓	✓	1h 30 min
40.	Fakty i mity o jedynakach	✓	✓	48 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Odstawienie od piersi</i>				
41.	Czy odstawić dziecko od piersi?	✓	✓	1h 12 min
42.	Od czego zacząć odstawianie?	✓	✓	1h 8 min
43.	10 metod eliminacji dziennych karmień	✓	✓	1h 14 min
44.	13 metod eliminacji wieczornych i nocnych karmień	✓	✓	1h 37 min
45.	Żywnienie dziecka po zakończeniu karmienia	✓	✓	1h 5 min
46.	Jak zadbać o siebie w trakcie odstawiania i po zakończeniu laktacji?	✓	✓	40 min



47.	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 <i>Jak przygotować mleko modyfikowane?</i>				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem?</i>				
48.	Skąd się bierze perfekcjonizm?	✓	✓	1h 23 min
49.	Pułapki myślenia perfekcjonistki	✓	✓	1h 20 min
50.	Lęk a perfekcjonizm	✓	✓	1h 14 min
51.	Wewnętrzny krytyk	✓	✓	55 min
52.	Prokrastynacja a perfekcjonizm	✓	✓	1h 38 min
53.	Jak nauczyć się dbać o siebie?	✓	✓	1h 10 min
W ramach ścieżki dostępne są 22 materiały dodatkowe m.in.: ćwiczenie <i>Perfekcjonizm jako strategia</i> , dyskusja <i>Co nam zabiera perfekcjonizm?</i> oraz test <i>Jakie jest Twoje nasilenie perfekcjonizmu?</i>				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Wypalenie rodzicielskie — jak mu się nie dać?</i>				
54.	Czym jest wypalenie rodzicielskie?	✓	✓	55 min
55.	Radzenie sobie ze stresem w rodzicielstwie	✓	✓	55 min
56.	Perfekcjonizm a rodzicielstwo — co i jak odpuścić?	✓	✓	1h 14 min
57.	Odzyskiwanie zasobów biologicznych	✓	✓	46 min
58.	Szukanie wsparcia w praktyce	✓	✓	1h 2 min
59.	Zapobieganie wypaleniu i dbanie o siebie	✓	✓	49 min
W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie 16 materiałów dodatkowych m.in.: test <i>Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego</i> oraz ćwiczenie <i>Źródła stresu w MOIM rodzicielstwie</i> .				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców</i>				
60.	Alkohol a zdrowie – najnowsze badania	✓	✓	56 min
61.	Mindfulness dla rodziców	✓	✓	17 min
62.	Dieta matki karmiącej piersią – aktualne zalecenia	✓	✓	49 min
63.	Granice w rodzicielstwie – czym są i jak je komunikować?	✓	✓	2h 1 min
64.	Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu?	✓	✓	47 min



65.	Konsumpcjonizm – jak kupować mniej i bardziej świadomie?	✓	✓	1h 20 min
66.	Zdrowe odżywianie – czego jeść więcej, a czego unikać?	✓	✓	1h 7 min
67.	Jak ruszać się więcej, gdy masz mało czasu?	✓	✓	36 min
W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie 9 materiałów dodatkowych m.in.: techniki mindfulness: <i>Uważne jedzenie</i> oraz ćwiczenie <i>Relaksacja Jacobsona</i> .				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Produktywność, prokrastynacja i zarządzanie czasem dla rodziców				
68.	Dlaczego tak trudno zarządzać czasem, będąc rodzicem?	✓	✓	1h 6 min
69.	Jak planować, żeby realizować?	✓	✓	1h 15 min
70.	Jak tworzyć nawyki i rutyny ułatwiające ogarnianie codzienności?	✓	✓	1h 11 min
71.	Jak walczyć z prokrastynacją?	✓	✓	59 min
72.	Prokrastynacja położenia się do snu	✓	✓	1h 2 min
73.	Jak godzić rodzicielstwo z innymi rolami żywymi i dbaniem o siebie?	✓	✓	1h 16 min
74.	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 <i>6 strategii na tworzenie nawyków</i> oraz dyskusja <i>Dlaczego dotychczas organizacja czasu nam NIE wychodziła?</i>				
Zdrowie psychiczne i fizyczne dorosłych				
75.	Mama wraca do pracy	✓	✓	1h 25 min
76.	Dorośli: jak spać efektywnie przy wielu pobudkach?	✓	✓	1h 8 min
77.	Metoda Żenująco Małych Zmian	✓	✓	1h 13 min
78.	Jak zhackować swój mózg?	✓	✓	52 min
79.	Cyfrowy minimalizm	✓	✓	44 min
80.	Uzależnienie od nikotyny	✓	✓	55 min
81.	Siedzący tryb życia, czyli <i>sitting is the new smoking</i>	✓	✓	37 min
82.	Jak pić więcej wody?	✓	✓	37 min
83.	Psychoterapia – podstawowe informacje	✓	✓	57 min



84.	Jakie badania profilaktyczne robić?	✓	✓	32 min
85.	ADHD u dorosłych	✓	✓	22 min
86.	Napoje roślinne – czy i jakie wybierać?	✓	✓	21 min
87.	Bezsennność u dorosłych – diagnoza i leczenie	✓	✓	41 min
88.	Mój bliski chrapie – co robić?	✓	✓	35 min
89.	Choroby serca w rodzinie – jak zmniejszyć ryzyko?	✓	✓	32 min
90.	Suplementacja witaminy D i DHA – najważniejsze informacje	✓	✓	25 min
91.	Jak mądrze zarządzać swoją energią? Teoria łyżek	✓	✓	39 min
92.	Badania i leczenie mamy karmiącej piersią	✓	✓	34 min
93.	Obciążenie mentalne matek – jak przestać myśleć za wszystkich?	✓	✓	2h 12 min
Biznes – seria ParentBiz				
94.	Twoje zasoby	✓	✓	1h 28 min
95.	Jak się prezentować i gdzie szukać tego, czego nam brakuje?	✓	✓	1h 20 min
96.	Jak godzić pracę zawodową z rodzicielstwem?	✓	✓	1h 21 min
97.	(Wy)ceń się – czyli jak położyłam swój pierwszy biznes?	✓	✓	1h 36 min
98.	Po co Facebook / Instagram live?	✓	✓	59 min
99.	Czym jest newsletter?	✓	✓	55 min
100.	Jak planować, by realizować?	✓	✓	1h 25 min
101.	Promocja w SM, gdy masz mało czasu	✓	✓	53 min
102.	Rekrutacja i współpraca	✓	✓	1h 18 min
103.	Emocje w biznesie	✓	✓	1h 17 min
Sen dorosłych				
104.	Jak szybciej zasypiać?	✓	✓	1h 25 min
105.	Jak przygotować sypialnię, by wspierała sen?	✓	✓	1h 41 min
106.	Jak spać głębiej?	✓	✓	1h 29 min



107.	Zaburzenia snu w ciąży	✓	✓	1h 44 min
108.	Jak się wysypiać w ciąży?	✓	✓	1h 23 min
Inne				
109.	Wyzwanie odgracanie (seria 9 miniwebinarów)	✓	✓	3h 6 min
Ekspertka przeprowadziła 60 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 1216 pytań od Klubowiczek.				

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów:	
1.	Jak wyprowadzić dziecko z łóżka rodziców?
2.	Smoczek i odsmoczkiwanie
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 niemowlęca 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?
25.	Jak reagować na negatywne uwagi najbliższych i rodziny na długie karmienie piersią?
26.	Dlaczego dzieci się budzą cz. 1 i cz. 2
27.	Jak nauczyć się pić więcej wody?
28.	Regulacja rytmu dobowego u niemowlaka w praktyce
29.	Co warto rozważyć, decydując się na karmienie w tandemie?

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
		Czy dorosły może nadrobić zaległe szczepienia z dzieciństwa?	✓	✓	2 min
Ekspert przeprowadził 50 dyżurów , w trakcie których odpowiedział na 1001 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	

Karła 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 *Jak przygotować się do rozmowy z dziadkami o Rodzicielstwie Bliskości* i ćwiczenie *Afirmacje wspierające granice*.

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 cz. 1	✓	✓	43 min
30.	Jak dbać o swoje granice w kontaktach z bliskimi cz. 2	✓	✓	37 min
31.	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**

32.	Jak przygotować starszaka (i siebie) na kolejne dziecko?	✓	✓	1h 10 min
33.	Pierwsze dni w większym gronie, czyli czego się spodziewać?	✓	✓	1h 11 min
34.	Wiele potrzeb naraz – jak nikogo (w tym siebie) nie ominąć?	✓	✓	1h 33 min
35.	Co sprzyja dobrej relacji między dziećmi?	✓	✓	1h 5 min
36.	Kłótnie między rodzeństwem	✓	✓	1h 17 min
37.	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...?**

38.	Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	✓	✓	47 min
39.	Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobach?	✓	✓	1h 9 min
40.	Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy?	✓	✓	1h 8 min
41.	Jak rozmawiać z dzieckiem o rozstaniu rodziców?	✓	✓	59 min
42.	Jak rozmawiać z dzieckiem o obowiązkach domowych?	✓	✓	58 min



43.	Jak rozmawiać z dzieckiem o prezentach, zakupach i konsumpcjonizmie?	✓	✓	1h 5 min
-----	--	---	---	----------

Ekspertka przeprowadziła **51 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 721 pytań** 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			

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.					



Anna Karcz-Czajkowska
(psycholożka osób neuroróżnorodnych)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — ADHD u dorosłych – od diagnozy po codzienne życie					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Diagnoza ADHD u dorosłych	✓	✓	57 min
	2.	Leczenie ADHD u dorosłych	✓	✓	1h 9 min
	3.	Codziennosc rodziców z ADHD	✓	✓	1h 31 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 10 materiałów dodatkowych , m.in: artykuł <i>Codziennosc z ADHD i maskowanie</i> oraz ćwiczenie <i>Zarządzanie czasem i organizacja – wybrane strategie radzenia sobie dla osób z ADHD</i> .					
Ekspertka poprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 9 pytań od Klubowiczek w temacie ADHD u dorosłych.					

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 *Jak prawidłowo pielęgnować dziecko 0–3 m.ż.?*

Ekspertka przeprowadziła **6 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 63 pytania** od Klubowiczek.



dr Weronika Cyganik

(fizjoterapeutka dziecięca)

Ekspertka przeprowadziła **2 dyżury**, w trakcie których **odpowiedziała na 36 pytań** od Klubowiczek w temacie rozwoju ruchowego i wad postawy u dziecka.

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 **7 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 100 pytań** od Klubowiczek.



Katarzyna Piotrowska
(fizjoterapeutka uroginekologiczna)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Fizjoterapia uroginekologiczna – jak dbać o swoje ciało?	✓	✓	1h 37 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

Marcin Perfuński
(ekspert edukacji domowej, superTATA.tv)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Edukacja domowa w praktyce – jak organizować naukę i wspierać dziecko?	✓	✓	1h 14 min
Ekspert poprowadził 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedział na 7 pytań od Klubowiczek w temacie edukacji domowej.					

dr Agata Majewska
(psycholożka, terapeutka pedagogiczna dzieci i młodzieży)

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

Paulina Dobrowolska

(dietetyczka, psychodietetyczka, terapeutka karmienia)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak rozmawiać z dzieckiem o...?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak rozmawiać z dzieckiem o słodyczach i zachęcać do zdrowego jedzenia?	✓	✓	1h 19 min
W ramach ścieżki dostępny jest 1 materiał dodatkowy : <i>Złota zasada żywienia dzieci w praktyce</i> .					
Ekspertka poprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 18 pytań od Klubowiczek w temacie budowania zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.					

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, pedagożka)

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 <i>Strategie sensoryczne ułatwiające zasypianie</i> oraz checklista <i>Objawy zaburzeń sensorycznych</i> .					
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 54 pytania 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 kąci tematyczne	✓	✓	41 min

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 i psychoterapeutka 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 i nastolatka 0–16 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
7.	Rozwój emocjonalny i społeczny nastolatków w wieku 11-12 lat	✓	✓	59 min
W ramach ścieżki dostępne są 4 materiały dodatkowe : Karta Samopoznania oraz Zabawy wspierający rozwój emocjonalny i społeczny.				
Ekspertka przeprowadziła 5 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 71 pytań od Klubowiczek.				

Piotr Romanowski

(psycholog, psychoterapeuta psychodynamiczny i systemowy)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Rozwój psychiczny dziecka i nastolatka 0-16 lat					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Rozwój emocjonalny i społeczny nastolatków w wieku 13-16 lat	✓	✓	1h 5 min
W ramach ścieżki dostępny jest 1 materiał dodatkowy : <i>Most porozumienia</i> .					

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 miesięcy 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: <i>Co jest dla Ciebie wyzwaniem?</i> oraz <i>Jakiej zabawy nie lubisz?</i>				
Ekspertka przeprowadziła 25 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 356 pytań od Klubowiczek.				

Magdalena Ciężkowska

(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 słodczy?	✓	✓	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 zjadaniem 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: *Znajdź swoje sposoby na ładowanie baterii* oraz *Gdy stare przyzwyczajenia wracają*

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: *Inspiracje na kuchenne resztki* oraz *Co mówić do dziecka, gdy odmawia posiłku?*

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 — <i>Dziecko na drodze dwujęzyczności</i>					
	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.				

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.					

Sylwia Lenartowicz

(dietetyczka)

Ekspertka przeprowadziła 2 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 23 pytania 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 2 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 52 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 Osńska-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 jękania, 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 11. edycję Parentflicxa

W najbliższych miesiącach w Parentflicxie pojawią się następujące treści:



Zdrowy sen dziecka

Magdalena Komsta

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

1. Rytm dobowy dziecka od A do Z (📅 premiera: październik 2025)
2. Moje dziecko nie chce zasypiać beze mnie (📅 premiera: listopad 2025)
3. Moje dziecko ma koszmary (📅 premiera: grudzień 2025)
4. Budowanie skutecznego rytuału zasypiania (📅 premiera: styczeń 2026)
5. Sen niemowlęcia od 0 do 5 miesiąca życia (📅 premiera: luty 2026)
6. Sen niemowlęcia od 6 do 12 miesiąca życia (📅 premiera: marzec 2026)



Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców

Magdalena Komsta

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

1. Dieta dla mózgu – w jaki sposób to, co jemy, wpływa na nasze zdrowie psychiczne? Magdalena Komsta (📅 premiera: grudzień 2025)
2. Jak ćwiczyć, by zachować zdrowie? Magdalena Komsta (📅 premiera: styczeń 2026)
3. Suplementy a sen – co brać, żeby lepiej spać? Magdalena Komsta (📅 premiera: marzec 2026)





Jak wychować silne psychicznie dziecko?

Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)

1. 5 umiejętności, które uodpornią dziecko na porażki, rozczarowania i stres (📅 premiera: luty 2026)
2. Odporność psychiczna – codzienne wyzwania w domu i wśród rówieśników (📅 premiera: marzec 2026)



Jak rozmawiać z dzieckiem o...?

Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)



Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)



Antoni Marczyński

(psycholog sportu)

1. Jak rozmawiać z dzieckiem o tolerancji? Karla Orban (📅 premiera: październik 2025)
2. Jak rozmawiać z dzieckiem o kłamaniu? Karla Orban (📅 premiera: listopad 2025)
3. Jak rozmawiać z dzieckiem o hejcie i wykluczaniu? Anita Janeczek-Romanowska (📅 premiera: styczeń 2026)
4. Jak rozmawiać z dzieckiem o aktywności fizycznej? Antoni Marczyński (📅 premiera: luty 2026)



Na pytania Klubowiczek w 11. 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 fizjoterapeutki

dr Weronika Cyganik

(fizjoterapeutka dziecięca)



Artykuły i pisemne podsumowania webinarów planowane w edycji 11:

Cykl *Rozszerzanie diety niemowląt*

	1.	Dlaczego rozszerzamy dietę?
	2.	Atmosfera przy stole
	3.	Kiedy zacząć rozszerzać dietę?
Magdalena Komsta		
	5.	Poznaj metodę DOBRANOCKA
	6.	Dlaczego dzieci z ASD i ADHD śpią gorzej?

Jeśli Tobie też zależy na zadbanie o siebie oraz zdrowie i rozwój swojego dziecka, dołącz do mojego Klubu – niższa cena jest dostępna do 23 października 2025! ↻

DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA

