

## Magdalena Komsta

(psycholożka, terapeutka bezsenności, promotorka karmienia piersią)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
<b>Kursy online</b>					
	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
<b>Sen dziecka</b>					
	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
28.	Trzy kliniczne profile bezsenności u dzieci	✓	✓	1h 15 min
<b>Pierwsze miesiące życia dziecka i karmienie piersią</b>				
29.	Przygotuj się na połóg	✓	✓	1h 16 min
30.	Sen, płacz i karmienie – czwarty trymestr	✓	✓	1h 51 min
31.	Długie karmienie piersią	✓	✓	1h 27 min
32.	Karmienie piersią i ciąża	✓	✓	1h 59 min
33.	Rola taty w odstawieniu od piersi	✓	✓	41 min
<b>Rozwój dziecka</b>				
34.	Dziecko i mama a świąteczny stół	✓	✓	1h 29 min
35.	Dziecko, bajki i Internet	✓	✓	1h 36 min
36.	Ssanie kciuka, obgryzanie paznokci i inne trudne zachowania	✓	✓	1h 4 min
37.	Smoczek i odsmoczkowanie	✓	✓	47 min
38.	Moczenie nocne – fakty i mity	✓	✓	46 min
39.	Skoki rozwojowe	✓	✓	1h 33 min
40.	High Need Baby	✓	✓	1h 30 min
41.	Fakty i mity o jedynakach	✓	✓	48 min
<b>Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Odstawienie od piersi</i></b>				
42.	Czy odstawić dziecko od piersi?	✓	✓	1h 12 min
43.	Od czego zacząć odstawianie?	✓	✓	1h 8 min
44.	10 metod eliminacji dziennych karmień	✓	✓	1h 14 min
45.	13 metod eliminacji wieczornych i nocnych karmień	✓	✓	1h 37 min
46.	Żywienie dziecka po zakończeniu karmienia	✓	✓	1h 5 min



47.	Jak zadbać o siebie w trakcie odstawiania i po zakończeniu laktacji?	✓	✓	40 min
48.	Odstawienie bliźniąt i starszego dziecka z tandemu	✓	✓	32 min
W ramach ścieżki odbywały się również spotkania grupy wsparcia oraz dostępnych jest <b>7 materiałów dodatkowych</b> m.in.: artykuł <i>Jak przygotować mleko modyfikowane?</i>				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem?</b>				
49.	Skąd się bierze perfekcjonizm?	✓	✓	1h 23 min
50.	Pułapki myślenia perfekcjonistki	✓	✓	1h 20 min
51.	Lęk a perfekcjonizm	✓	✓	1h 14 min
52.	Wewnętrzny krytyk	✓	✓	55 min
53.	Prokrastynacja a perfekcjonizm	✓	✓	1h 38 min
54.	Jak nauczyć się dbać o siebie?	✓	✓	1h 10 min
W ramach ścieżki dostępne są <b>22 materiały dodatkowe</b> 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 — <b>Wypalenie rodzicielskie — jak mu się nie dać?</b>				
55.	Czym jest wypalenie rodzicielskie?	✓	✓	55 min
56.	Radzenie sobie ze stresem w rodzicielstwie	✓	✓	55 min
57.	Perfekcjonizm a rodzicielstwo — co i jak odpuścić?	✓	✓	1h 14 min
58.	Odzyskiwanie zasobów biologicznych	✓	✓	46 min
59.	Szukanie wsparcia w praktyce	✓	✓	1h 2 min
60.	Zapobieganie wypaleniu i dbanie o siebie	✓	✓	49 min
W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie <b>16 materiałów dodatkowych</b> m.in.: test <i>Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego</i> oraz ćwiczenie <i>Źródła stresu w MOIM rodzicielstwie</i> .				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców</b>				
61.	Alkohol a zdrowie - najnowsze badania	✓	✓	56 min
62.	Mindfulness dla rodziców	✓	✓	17 min
63.	Dieta matki karmiącej piersią - aktualne zalecenia	✓	✓	49 min



64.	Granice w rodzicielstwie – czym są i jak je komunikować?	✓	✓	2h 1 min
65.	Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu?	✓	✓	47 min
66.	Konsumpcjonizm – jak kupować mniej i bardziej świadomie?	✓	✓	1h 20 min
67.	Zdrowe odżywianie – czego jeść więcej, a czego unikać?	✓	✓	1h 7 min
68.	Jak ruszać się więcej, gdy masz mało czasu?	✓	✓	36 min
69.	Dieta dla mózgu – w jaki sposób to, co jemy, wpływa na nasze zdrowie psychiczne?	✓	✓	46 min
70.	Jak ćwiczyć, by zachować zdrowie?	✓	✓	51 min
71.	Suplementy a sen – co brać, żeby lepiej spać?	✓	✓	38 min

W ramach ścieżki dostępnych jest obecnie **9 materiałów dodatkowych** m.in.: techniki mindfulness: *Uważne jedzenie* oraz ćwiczenie *Relaksacja Jacobsona*.

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

72.	Dlaczego tak trudno zarządzać czasem, będąc rodzicem?	✓	✓	1h 6 min
73.	Jak planować, żeby realizować?	✓	✓	1h 15 min
74.	Jak tworzyć nawyki i rutyny ułatwiające ogarnianie codzienności?	✓	✓	1h 11 min
75.	Jak walczyć z prokrastynacją?	✓	✓	59 min
76.	Prokrastynacja położenia się do snu	✓	✓	1h 2 min
77.	Jak godzić rodzicielstwo z innymi rolami życiowymi i dbaniem o siebie?	✓	✓	1h 16 min
78.	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?*

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Zdrowy sen dziecka**

79.	Rytm dobowy dziecka od A do Z	✓	✓	27 min
80.	Moje dziecko nie chce zasypiać beze mnie	✓	✓	51 min
81.	Budowanie skutecznego rytuału zasypiania	✓	✓	1h 21 min



82.	Moje dziecko ma koszmary	✓	✓	29 min
83.	Sen niemowlęcia od 0 do 5 miesiąca życia	✓	✓	49 min
84.	Sen niemowlęcia od 6 do 12 miesiąca życia	✓	✓	32 min
<b>Zdrowie psychiczne i fizyczne dorosłych</b>				
85.	Mama wraca do pracy	✓	✓	1h 25 min
86.	Dorośli: jak spać efektywnie przy wielu pobudkach?	✓	✓	1h 8 min
87.	Metoda Żenująco Małych Zmian	✓	✓	1h 13 min
88.	Jak zhackować swój mózg?	✓	✓	52 min
89.	Cyfrowy minimalizm	✓	✓	44 min
90.	Uzależnienie od nikotyny	✓	✓	55 min
91.	Siedzący tryb życia, czyli <i>sitting is the new smoking</i>	✓	✓	37 min
92.	Jak pić więcej wody?	✓	✓	37 min
93.	Psychoterapia – podstawowe informacje	✓	✓	57 min
94.	Jakie badania profilaktyczne robić?	✓	✓	32 min
95.	ADHD u dorosłych	✓	✓	22 min
96.	Napoje roślinne – czy i jakie wybierać?	✓	✓	21 min
97.	Bezsensowność u dorosłych – diagnoza i leczenie	✓	✓	41 min
98.	Mój bliski chrapie – co robić?	✓	✓	35 min
99.	Choroby serca w rodzinie – jak zmniejszyć ryzyko?	✓	✓	32 min
100.	Suplementacja witaminy D i DHA – najważniejsze informacje	✓	✓	25 min
101.	Jak mądrze zarządzać swoją energią? Teoria łyżek	✓	✓	39 min
102.	Badania i leczenie mamy karmiącej piersią	✓	✓	34 min
103.	Obciążenie mentalne matek – jak przestać myśleć za wszystkich?	✓	✓	2h 12 min
<b>Biznes – seria ParentBiz</b>				
104.	Twoje zasoby	✓	✓	1h 28 min



105.	Jak się prezentować i gdzie szukać tego, czego nam brakuje?	✓	✓	1h 20 min
106.	Jak godzić pracę zawodową z rodzicielstwem?	✓	✓	1h 21 min
107.	(Wy)ceń się – czyli jak położyłam swój pierwszy biznes?	✓	✓	1h 36 min
108.	Po co Facebook / Instagram live?	✓	✓	59 min
199.	Czym jest newsletter?	✓	✓	55 min
110.	Jak planować, by realizować?	✓	✓	1h 25 min
111.	Promocja w SM, gdy masz mało czasu	✓	✓	53 min
112.	Rekrutacja i współpraca	✓	✓	1h 18 min
113.	Emocje w biznesie	✓	✓	1h 17 min
<b>Sen dorosłych</b>				
114.	Jak szybciej zasypiać?	✓	✓	1h 25 min
115.	Jak przygotować sypialnię, by wspierała sen?	✓	✓	1h 41 min
116.	Jak spać głębiej?	✓	✓	1h 29 min
117.	Zaburzenia snu w ciąży	✓	✓	1h 44 min
118.	Jak się wysypiać w ciąży?	✓	✓	1h 23 min
<b>Inne</b>				
119.	Wyzwanie odgracanie (seria 9 miniwebinarów)	✓	✓	3h 6 min
Ekspertka przeprowadziła <b>68 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 1291 pytań</b> od Klubowiczek.				

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów:	
1.	Jak wyprowadzić dziecko z łóżka rodziców?
2.	Smoczek i odsmoczkowanie
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?
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
<b>Nagrania dodatkowe</b>					
		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
<p>Ekspert przeprowadził <b>56 dyżurów</b>, w trakcie których <b>odpowiedział na 1081 pytań</b> od Klubowiczek.</p>					



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

## 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

## Karla Orban

(psycholog, psychoterapeutka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
<b>Rozwój dziecka</b>					
	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
<b>Dorośli w rodzicielstwie</b>				
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
<b>Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Bliskie relacje i kryzysy w rodzinie</i></b>				
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 wiedzy —

**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
44.	Jak rozmawiać z dzieckiem o tolerancji?	✓	✓	1h 11 min
45.	Jak rozmawiać z dzieckiem o kłamaniu?	✓	✓	54 min
<b>Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Jak wychować silne psychicznie dziecko?</i></b>				
46.	5 umiejętności, które uodpornią dziecko na porażki, rozczarowania i stres	✓	✓	58 min
47.	Odporność psychiczna – codzienne wyzwania w domu i wśród rówieśników	✓	✓	1h
W ramach ścieżki dostępne są <b>2 materiały dodatkowe</b> : ćwiczenia: <i>3 kroki do zmiany komunikacji</i> oraz <i>Witraż</i> .				
Ekspertka przeprowadziła <b>55 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 778 pytań</b> 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 — <b>Jak rozmawiać z dzieckiem o...?</b>					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak rozmawiać z dzieckiem o pieniądzach?	✓	✓	57 min
Nagrania dodatkowe					
	2.	Co zrobić, gdy dziecko dostanie w prezencie dużą sumę pieniędzy?	✓	✓	2 min
Ekspertka poprowadziła <b>1 dyżur</b> , w trakcie którego <b>odpowiedziała na 8 pytań</b> od Klubowiczek w temacie zaradności finansowej dzieci.					

**Antoni Marczyński**  
(psycholog sportu)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Jak rozmawiać z dzieckiem o...?</b>					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak rozmawiać z dzieckiem o aktywności fizycznej?	✓	✓	1h 39 min
Nagrania dodatkowe					
		Często zadawane pytania o wspieranie aktywności fizycznej dziecka	✓	✓	21 min
Ekspert poprowadził <b>1 dyżur</b> , w trakcie którego <b>odpowiedział na 9 pytań</b> od Klubowiczek w temacie zachęcania do aktywności fizycznej.					



**Anna Karcz-Czajkowska**  
(psycholożka osób neuroróżnorodnych)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>ADHD u dorosłych – od diagnozy po codzienne życie</b>					
✓	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 <b>10 materiałów dodatkowych</b> , 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 <b>1 dyżur</b> , w trakcie którego <b>odpowiedziała na 9 pytań</b> od Klubowiczek w temacie ADHD u dorosłych.					

**Julita Hypki**  
(konsultantka laktacyjna IBCLC)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Karmienie piersią od A do Z</b>					
	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 <b>3 materiały dodatkowe</b> m.in. checklisty: <i>Jak przechowywać mleko kobiece?</i> oraz <i>Prawidłowe przystawienie do piersi</i> .				
<b>Nagranie dodatkowe</b>				
	Kiedy mleko kobiece jest najbardziej kaloryczne?	✓	✓	2 min
Ekspertka przeprowadziła <b>3 dyżury</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 38 pytań</b> od Klubowiczek.				

## Karolina Ziegart-Sadowska

(psycholożka, psychoterapeutka osób neuro różnorodnych)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
<b>Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Autyzm i ADHD u dzieci</b>					
	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 <b>4 materiały dodatkowe</b> m.in.: <i>Polecane książki i filmy edukacyjne o ADHD</i> oraz checklista <i>Objawy ADHD u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym</i> .					
<b>Nagranie dodatkowe</b>					
		Kiedy najwcześniej dziecko może dostać diagnozę ADHD?	✓	✓	2 min
Ekspertka przeprowadziła <b>3 dyżury</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 41 pytań</b> od Klubowiczek w temacie neuro różnorodności.					



## 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 **3 dyżury**, w trakcie których **odpowiedziała na 49 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 — <b>Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców</b>					
✓	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 — <b>Pieluchy wielorazowe od A do Z</b>					
✓	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

## 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 — <b>Jak rozmawiać z dzieckiem o...?</b>					
✓	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 — <b>Jak rozmawiać z dzieckiem o...?</b>					
✓	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 <b>1 materiał dodatkowy</b> : <i>Złota zasada żywienia dzieci w praktyce</i> .					
Ekspertka poprowadziła <b>1 dyżur</b> , w trakcie którego <b>odpowiedziała na 18 pytań</b> 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
<b>Kurs online</b>					
	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 — <b>Seksualność dziecka</b>					
✓	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 LGBTQ+ – co warto wiedzieć, zanim dziecko zacznie pytać?	✓	✓	46 min
	6.	Profilaktyka nadużyć seksualnych	✓	✓	47 min
W ramach ścieżki dostępnych jest <b>6 materiałów dodatkowych</b> m.in. artykuły: <i>Czy i jak mówić dzieciom o in vitro?</i> oraz <i>Twoje dziecko jest istotą seksualną</i> .					
Ekspertka przeprowadziła <b>6 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 47 pytań</b> od Klubowiczek.					

## Aleksandra Charezińska

(terapeutka integracji sensorycznej, pedagożka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Integracja sensoryczna – jak wykorzystać wiedzę o zmysłach do wspierania rozwoju i rozwiązywania trudności?</b>					
✓	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 <b>6 materiałów dodatkowych</b> m.in.: karta pracy <i>Strategie sensoryczne ułatwiające zasypianie</i> oraz checklista <i>Objawy zaburzeń sensorycznych</i> .				
Ekspertka przeprowadziła <b>6 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 54 pytania</b> 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

**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 <b>13 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziały na 326 pytań</b> od Klubowiczek.				

## Piotr Romanowski

(psycholog, psychoterapeuta psychodynamiczny i systemowy)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Rozwój psychiczny dziecka i nastolatka 0-16 lat</b>					
✓	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 <b>1 materiał dodatkowy</b> : <i>Most porozumienia</i> .					

## Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Lęk u dzieci — jak go rozumieć i oswojać?</b>					
✓	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 oswojać lęk u dzieci i radzić sobie z jego nawrotami?	✓	✓	1h 12 min
W ramach ścieżki dostępne są <b>3 materiały dodatkowe</b> m.in. karty pracy: <i>Oswajanie lęku</i> oraz <i>Czym dla Was jest lęk?</i>					
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Rozwój psychiczny dziecka i nastolatka 0-16 lat</b>					
	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 <b>4 materiały dodatkowe</b> : <i>Karta Samopoznania</i> oraz <i>Zabawy wspierający rozwój emocjonalny i społeczny</i> .				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Jak rozmawiać z dzieckiem o...?</b>				
8.	Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	✓	✓	47 min
W ramach ścieżki dostępny jest <b>materiał dodatkowy</b> : <i>Emocje i postawy wokół wykluczania</i> .				
Ekspertka przeprowadziła <b>7 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 108 pytań</b> 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 <b>22 dyżury</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 360 pytań</b> 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 — <b>Psychologia rozwojowa 0-6 lat</b>					
	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 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 — <b>Jak pomóc niejadkowi?</b>					
✓	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 słodycze?	✓	✓	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
<b>Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Zdrowe dziecko 0-6 lat</b>					
	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: *Wywiad lekarski — czyli czego my od was chcemy?* oraz *Najczęstsze pytania zadawane w gabinecie o dziecku w wieku 6-12 miesięcy*

Ekspertka przeprowadziła **8 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 129 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

## 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

## 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: *Czym się kierować, wybierając aplikacje i gry dla dzieci?* oraz *Cyfrowa zabawa: jak połączyć media i ruch?*

Ekspertka przeprowadziła **6 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 65 pytań** od Klubowiczek.

## 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 *Kiedy smutek zaczyna być problemem?*

Ekspertka przeprowadziła **6 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 35 pytań** od Klubowiczek.

**Magdalena Hajkiewicz-Mielniczuk**  
(psycholożka, dietetyczka, psychodietetyczka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Psychodietetyka dla mam</b>					
✓	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 zajadaniem 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 osiągnięciu 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 Golonka**  
*(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 — <b>Jak zdrowo gotować dla całej rodziny?</b>					
	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 <b>6 materiałów dodatkowych</b> m.in. artykuły: <i>Inspiracje na kuchenne resztki</i> oraz <i>Co mówić do dziecka, gdy odmawia posiłku?</i>				
Ekspertka przeprowadziła <b>7 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 117 pytań</b> 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 — <b>Dziecko na drodze dwujęzyczności</b>					
	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 <b>6 materiałów dodatkowych</b> m.in.: artykuł <i>Czy dziecko musi znać język ojczysty rodziców?</i> oraz ćwiczenie <i>Odkryj ukryte moce i przekonania</i> .					
Ekspertka przeprowadziła <b>5 dyżurów</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 24 pytania</b> od Klubowiczek.					



## Monika Bednarek

(pedagog, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <b>Proste zabawy wspierające rozwój dziecka</b>					
✓	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 <b>2 dyżury</b> , w trakcie których <b>odpowiedziała na 23 pytania</b> 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.	Żółtaczką fizjologiczną 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 Tabletką)

(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.	Wegerodzina – 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 — <b>Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców</b>					
	3.	Jak leczyć otyłość?	✓	✓	59 min
Ekspertka przeprowadziła <b>1 dyżur</b> , w trakcie którego <b>odpowiedziała na 8 pytań</b> 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

**Jeśli Tobie też zależy na zadbaniu o siebie oraz zdrowie i rozwój swojego dziecka, dołącz do mojego Klubu** 

**DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA**



## Tematy zaplanowane na 12. edycję Parentflix'a (od kwietnia do września 2026 r.)

W najbliższych miesiącach w Parentflixie pojawią się następujące treści:



### Zdrowy sen dziecka

*Magdalena Komsta*

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

1. Wielkie zmiany w śnie małego dziecka (1–3 lat) (📅 premiera: kwiecień 2026)
2. Wieczór bez walki, czyli jak ujarzmić sen przedszkolaka (3–6 lat) (📅 premiera: maj 2026)
3. Jak niedobór żelaza zaburza sen Twojego dziecka? (📅 premiera: czerwiec 2026)
4. Moje dziecko wierci się podczas snu (📅 premiera: lipiec 2026)
5. Jak nauczyć dziecko dbać o sen? Dobre nawyki od małego (📅 premiera: sierpień 2026)
6. Poranne „marudy” i „jęczybuły”: Jak oswoić inercję senną? (📅 premiera: wrzesień 2026)



### Zdrowie psychiczne i fizyczne rodziców

*Magdalena Komsta*

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

1. Praca zmianowa – jak (zdrowiej) spać, jeść i funkcjonować? (📅 premiera: sierpień 2026)
2. Mikroplastik – czy jest się czego bać? (📅 premiera: lipiec 2026)
3. Jak zapobiegać udarom, zawałom i innym chorobom układu krążenia? (📅 premiera: wrzesień 2026)



### Otyłość u dzieci: Jak dostrzec problem i zacząć działać?

*lek. Magdalena Marcinişzyn*

*(pediatra, specjalistka leczenia otyłości dzieci i młodzieży)*

(📅 premiera: sierpień 2026)






## **Jak mądrze wesprzeć dziecko (i siebie) na starcie szkoły?**

*Anita Janeczek-Romanowska*

*(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)*


 premiera: lipiec 2026)



## **Jak pomóc dziecku (i sobie) z lękiem separacyjnym?**

*Anita Janeczek-Romanowska*

*(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)*

 premiera: sierpień 2026)



## **Bezpieczeństwo dziecka od A do Z**

**- „mnie się to nie zdarzy!”**

*Magdalena Komsta*

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



*Adrianna Cienkusz*

*(ratownik medyczny)*



*Paulina Dobrowolska*

*(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)*



*lek. Klaudia Gibuła*

*(lekarka na szpitalnym oddziale toksykologii)*



1. „Forgotten Baby Syndrome” – jak nie dopuścić do pozostawienia dziecka w aucie? (Magdalena Komsta) (📅 premiera: maj 2026)
2. Dziecko nad wodą: Zasady, które ratują życie i zdrowie. (Adrianna Cienkusz) (📅 premiera: kwiecień 2026)
3. Zadławienia i zakrztuszenia u dziecka – jak ich unikać? (Paulina Dobrowolska) (📅 premiera: lipiec 2026)
4. Niebezpieczne substancje, którymi może zatruć się Twoje dziecko (lek. Klaudia Gibuła) (📅 premiera: czerwiec 2026)

*Na pytania Klubowiczek w 12. edycji odpowiadać będą:*



### **Dyżur pediatry**

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



### **Dyżur psycholożki dziecięcej**

*Anita Janeczek-Romanowska*  
*(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)*



### **Dyżur psycholożki**

*Magdalena Komsta*  
*(psycholożka, promotorka karmienia piersią CNoL)*



### **Dyżur logopedki**

*Katarzyna Łach-Smółka*  
*(logopedka)*





**Dyżur specjalistki leczenia otyłości u dzieci i młodzieży**

*lek. Magdalena Marcinişzyn*

*(pediatra, specjalistka leczenia otyłości dzieci i młodzieży)*



**Dyżur dietetyczki dziecięcej**

*Paulina Dobrowolska*

*(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)*



**Dyżur lekarki szpitalnego oddziału toksykologii**

*lek. Klaudia Gibuła*

*(lekarka na szpitalnym oddziale toksykologii)*


**Artykuły i pisemne podsumowania webinarów planowane w edycji 12:**

**Cykl Rozszerzanie diety niemowląt**

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| 1. | Atmosfera przy stole           |
| 2. | Kiedy zacząć rozszerzać dietę? |

**Magdalena Komsta**

- |    |   |
|----|---|
| 3. | Poznaj metodę DOBRANOCKA                  |
| 4. | 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 **

**DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA**

