

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
28.	Trzy kliniczne profile bezsenności u dzieci	✓	✓	1h 15 min
Pierwsze miesiące życia dziecka i karmienie piersią				
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
Rozwój dziecka				
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
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Odstawienie od piersi</i>				
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 7 materiałów dodatkowych m.in.: artykuł <i>Jak przygotować mleko modyfikowane?</i>					
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — <i>Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem?</i>					
	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 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>					
	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 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>					
	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
72.	Praca zmianowa – jak (zdrowiej) spać, jeść i funkcjonować?	✓	✓	35 min
73.	Mikroplastik – czy jest się czego bać?	✓	✓	37 min
74.	Jak zapobiegać udarom, zawałom i innym chorobom układu krążenia?	✓	✓	49 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**

75.	Dlaczego tak trudno zarządzać czasem, będąc rodzicem?	✓	✓	1h 6 min
76.	Jak planować, żeby realizować?	✓	✓	1h 15 min
77.	Jak tworzyć nawyki i rutyny ułatwiające ogarnianie codzienności?	✓	✓	1h 11 min
78.	Jak walczyć z prokrastynacją?	✓	✓	59 min
79.	Prokrastynacja położenia się do snu	✓	✓	1h 2 min
80.	Jak godzić rodzicielstwo z innymi rolami żywymi i dbaniem o siebie?	✓	✓	1h 16 min
81.	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**



82.	Rytm dobowy dziecka od A do Z	✓	✓	27 min
83.	Moje dziecko nie chce zasypiać beze mnie	✓	✓	51 min
84.	Budowanie skutecznego rytuału zasypiania	✓	✓	1h 21 min
85.	Moje dziecko ma koszmary	✓	✓	29 min
86.	Sen niemowlęcia od 0 do 5 miesiąca życia	✓	✓	49 min
87.	Sen niemowlęcia od 6 do 12 miesiąca życia	✓	✓	32 min
88.	Wielkie zmiany w śnie małego dziecka (1–3 lat)	✓	✓	42 min
89.	Wieczór bez walki, czyli jak ujarzmić sen przedszkolaka (3–6 lat)	✓	✓	34 min
90.	Jak niedobór żelaza zaburza sen Twojego dziecka?	✓	✓	55 min
91.	Moje dziecko wierci się podczas snu	✓	✓	34 min
92.	Jak nauczyć dziecko dbać o sen? Dobre nawyki od małego	✓	✓	43 min
93.	Poranne „marudy” i „jęczybuły”: Jak ośwoić inercję senną?	✓	✓	19 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Bezpieczeństwo dziecka od A do Z – „mnie się to nie zdarzy!”				
94.	„Forgotten Baby Syndrome” – jak nie dopuścić do pozostawienia dziecka w aucie?	✓	✓	53 min
Zdrowie psychiczne i fizyczne dorosłych				
95.	Mama wraca do pracy	✓	✓	1h 25 min
96.	Dorośli: jak spać efektywnie przy wielu pobudkach?	✓	✓	1h 8 min
97.	Metoda Żenująco Małych Zmian	✓	✓	1h 13 min
98.	Jak zhackować swój mózg?	✓	✓	52 min
99.	Cyfrowy minimalizm	✓	✓	44 min
100.	Uzależnienie od nikotyny	✓	✓	55 min
101.	Siedzący tryb życia, czyli <i>sitting is the new smoking</i>	✓	✓	37 min
102.	Jak pić więcej wody?	✓	✓	37 min
103.	Psychoterapia – podstawowe informacje	✓	✓	57 min



104.	Jakie badania profilaktyczne robić?	✓	✓	32 min
105.	ADHD u dorosłych	✓	✓	22 min
106.	Napoje roślinne – czy i jakie wybierać?	✓	✓	21 min
107.	Bezsennność u dorosłych – diagnoza i leczenie	✓	✓	41 min
108.	Mój bliski chrapie – co robić?	✓	✓	35 min
109.	Choroby serca w rodzinie – jak zmniejszyć ryzyko?	✓	✓	32 min
110.	Suplementacja witaminy D i DHA – najważniejsze informacje	✓	✓	25 min
111.	Jak mądrze zarządzać swoją energią? Teoria łyżek	✓	✓	39 min
112.	Badania i leczenie mamy karmiącej piersią	✓	✓	34 min
113.	Obciążenie mentalne matek – jak przestać myśleć za wszystkich?	✓	✓	2h 12 min
Biznes – seria ParentBiz				
114.	Twoje zasoby	✓	✓	1h 28 min
115.	Jak się prezentować i gdzie szukać tego, czego nam brakuje?	✓	✓	1h 20 min
116.	Jak godzić pracę zawodową z rodzicielstwem?	✓	✓	1h 21 min
117.	(Wy)ceń się – czyli jak położyłam swój pierwszy biznes?	✓	✓	1h 36 min
118.	Po co Facebook / Instagram live?	✓	✓	59 min
119.	Czym jest newsletter?	✓	✓	55 min
120.	Jak planować, by realizować?	✓	✓	1h 25 min
121.	Promocja w SM, gdy masz mało czasu	✓	✓	53 min
122.	Rekrutacja i współpraca	✓	✓	1h 18 min
123.	Emocje w biznesie	✓	✓	1h 17 min
Sen dorosłych				
124.	Jak szybciej zasypiać?	✓	✓	1h 25 min
125.	Jak przygotować sypialnię, by wspierała sen?	✓	✓	1h 41 min
126.	Jak spać głębiej?	✓	✓	1h 29 min



127.	Zaburzenia snu w ciąży	✓	✓	1h 44 min
128.	Jak się wysypiać w ciąży?	✓	✓	1h 23 min
Inne				
129.	Wyzwanie odgracanie (seria 9 miniwebinarów)	✓	✓	3h 6 min
Ekspertka przeprowadziła 73 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 1351 pytań 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 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?
30.	Próchnica a karmienie piersią
31.	Podział odpowiedzialności przy rozszerzaniu diety niemowląt
33.	Podstawowe założenia rozszerzania diety niemowląt

dr hab. 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 62 dyżury , w trakcie których odpowiedział na 1126 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	

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
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
44.	Jak rozmawiać z dzieckiem o tolerancji?	✓	✓	1h 11 min
45.	Jak rozmawiać z dzieckiem o kłamaniu?	✓	✓	54 min

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — **Jak wychować silne psychicznie dziecko?**

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 **2 materiały dodatkowe**: ćwiczenia: *3 kroki do zmiany komunikacji* oraz *Witraz*.

Ekspertka przeprowadziła **55 dyżurów**, w trakcie których **odpowiedziała na 778 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					
	2.	Co zrobić, gdy dziecko dostanie w prezencie dużą sumę pieniędzy?	✓	✓	2 min
Ekspertka poprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 8 pytań od Klubowiczek w temacie zaradności finansowej dzieci.					

Antoni Marczyński
(psycholog sportu)

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

✓	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 **1 dyżur**, w trakcie którego **odpowiedział na 9 pytań** od Klubowiczek w temacie zachęcania do aktywności fizycznej.

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.



lek. Magdalena Marciniśzyn

(lekarka otyłości u dzieci i młodzieży)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Otyłość u dzieci: Jak dostrzec problem i zacząć działać?	✓	✓	51 min
Ekspertka przeprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 5 pytań od Klubowiczek w temacie choroby otyłościowej dzieci i młodzieży.					

lek. Klaudia Gibuła

(lekarka na szpitalnym oddziale toksykologii)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Bezpieczeństwo dziecka od A do Z – „mnie się to nie zdarzy!”					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Niebezpieczne substancje, którymi może zatruć się Twoje dziecko	✓	✓	1h 4 min
Ekspertka przeprowadziła 1 dyżur , w trakcie którego odpowiedziała na 7 pytań od Klubowiczek w temacie zatruć dzieci i młodzieży.					

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 <i>Bilans mowy dziecka od 1. do 3. r.ż.</i> oraz wideo <i>Zabawy z samogłoskami</i>				
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

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

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



Olga Dajewska-Ćwierk

(Certyfikowana Doradczyni Pieluchowania Wielorazowego)

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

Katarzyna Andrusikiewicz

(psycholożka, psychoterapeutka uzależnień)

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

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



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>					
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Bezpieczeństwo dziecka od A do Z – „mnie się to nie zdarzy!”					
	2.	Zadławienia i zakrztuszenia u dziecka – jak ich unikać?	✓	✓	1h 34 min
Ekspertka poprowadziła 3 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 36 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
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Bezpieczeństwo dziecka od A do Z – „mnie się to nie zdarzy!”					
	4.	Dziecko nad wodą: Zasady, które ratują życie i zdrowie.	✓	✓	1h 8 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.					

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.				

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> .					

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 oswojać 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 : <i>Karta Samopoznania</i> oraz <i>Zabawy wspierający rozwój emocjonalny i społeczny</i> .				
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak rozmawiać z dzieckiem o...?				
8.	Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	✓	✓	47 min
W ramach ścieżki dostępny jest materiał dodatkowy : <i>Emocje i postawy wokół wykluczania</i> .				
9.	Jak mądrze wesprzeć dziecko (i siebie) na starcie szkoły?	✓	✓	1h 13 min
10.	Jak pomóc dziecku (i sobie) z lękiem separacyjnym?	✓	✓	58 min
Ekspertka przeprowadziła 9 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 127 pytań od Klubowiczek.				

Urszula Petrycka
(neurologopedka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Moc zabawy – jak rozwijać mowę dziecka w zabawie?	✓	✓	1h 15 min
	2.	Zjawiska językowe w mowie dziecka – co jest rozwojowe, a co wymaga interwencji?	✓	✓	1h
	3.	Czerwone flagi w rozwoju mowy – kiedy udać się do logopedy?	✓	✓	54 min



4.	Wielojęzyczność i nauka języków obcych	✓	✓	58 min
5.	Sprawności ogólnorozwojowe warunkujące nabywanie mowy	✓	✓	58 min
6.	Operacje myślowe i ich związek z mową dziecka	✓	✓	1h 1 min
7.	Nauka czytania – kiedy zacząć i jak przygotować dziecko?	✓	✓	1h 3 min
8.	Zabawki rozwijające mowę	✓	✓	1h
9.	ABC rozwoju mowy dziecka 0–3 lata	✓	✓	49 min
10.	Jak mówić do dziecka, żeby ono mówiło?	✓	✓	58 min
11.	Stymulacja rozwoju mowy między 12 a 24 miesiącem życia – jak rozgadać malucha?	✓	✓	1h
12.	Podobieństwa i różnice w rozwoju mowy dzieci jedno- i wielojęzycznych	✓	✓	47 min
13.	Głoski języka polskiego	✓	✓	53 min
Ekspertka przeprowadziła 22 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 360 pytań od Klubowiczek.				

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

dr Jagoda Sikora
(psycholożka kliniczna dzieci i młodzieży)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Jak zmienia się zabawa dziecka w ciągu pierwszych 3 lat?	✓	✓	41 min
	2.	Jak rozwijać motywację wewnętrzną u dziecka?	✓	✓	51 min
	3.	Pomysły na zabawy z dziećmi w wieku 0–3 lat	✓	✓	52 min
	4.	Pomysły na zabawy z dzieckiem wspierające regulację emocji	✓	✓	54 min



5.	Dlaczego dzieci TAK się złością?	✓	✓	1h 2 min
6.	Trudność z regulacją emocji u dzieci	✓	✓	36 min
8.	Poczucie winy w rodzicielstwie	✓	✓	47 min
9.	Życie w rodzinie bez kar i nagród	✓	✓	52 min
10.	Self-Reg – o co chodzi w regulacji emocji?	✓	✓	48 min
11.	O tłumieniu emocji w rodzicielstwie	✓	✓	46 min
12.	Jak radzić sobie z rodzicielskimi emocjami tu i teraz?	✓	✓	52 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Psychologia rozwojowa 0-6 lat				
13.	Rozwój społeczny małego dziecka	✓	✓	35 min
14.	Aktywności wspierające rozwój społeczny	✓	✓	36 min
15.	Rozwój emocjonalny małego dziecka	✓	✓	38 min
16.	Aktywności wspierające rozwój emocjonalny	✓	✓	34 min
17.	Rozwój poznawczy małego dziecka	✓	✓	30 min
18.	Aktywności wspierające rozwój poznawczy	✓	✓	31 min
W ramach ścieżki dostępne są 3 materiały dodatkowe m.in. dyskusje: <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 Cieżkowska

(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Ryby w diecie dziecka — korzyści i zagrożenia	✓	✓	31 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Jak pomóc niejadkowi?					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	2.	Moje dziecko nie chce jeść – co dalej?	✓	✓	38 min



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

dr n. med. Magdalena Tomaszewska
(otolaryngolog dziecięcy z Centrum Zdrowia Dziecka)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Przerost migdałków gardłowego i podniebiennych u dzieci	✓	✓	53 min
	2.	Moje dziecko chrapie! Co każdy wiedzieć rodzic powinien o obturacyjnym bezdechu sennym u dzieci?	✓	✓	47 min
Ekspertka przeprowadziła 2 dyżury , w trakcie których odpowiedziała na 30 pytań od Klubowiczek.					

Pisemne podsumowania webinarów:

1.	Przerost migdałków gardłowego i podniebiennych u dzieci
----	---



lek. Joanna Leśnik

(lekarz rodzinny w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej)

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

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 Kořak
(psycholořka, 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.					

Joanna Frejus
(psycholořka, 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.				

Katarzyna Łach-Smółka
(logopedka)

Ekspertka przeprowadziła **2 dyżury**, w trakcie których **odpowiedziała na 21 pytań** od Klubowiczek.

Magdalena Hajkiewicz-Mielniczuk
(psycholożka, dietetyczka, psychodietetyczka)

Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Psychodietetyka dla mam					
✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Dlaczego nie osiągamy celów żywieniowych?	✓	✓	59 min
	2.	Skąd wziąć energię do działania? Tajniki zasobów psychoenergetycznych	✓	✓	49 min
	3.	Jak dostosować dietę do siebie, a nie siebie do diety?	✓	✓	1h 3 min
	4.	Jak poradzić sobie z podjadaniem, zachciankami i zajądaniem emocji?	✓	✓	50 min



5.	Sztuka akceptacji – jak poradzić sobie z błędami, porażkami czy niesatysfakcjonującym wyglądem?	✓	✓	46 min
6.	Jak wprowadzać zmiany na lata, a nie tylko na lato?	✓	✓	46 min
W ramach ścieżki dostępnych jest 6 materiałów dodatkowych m.in. karty pracy: <i>Znajdź swoje sposoby na ładowanie baterii</i> oraz <i>Gdy stare przyzwyczajenia wracają</i>				
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 38 pytań od Klubowiczek.				

Agnieszka Słoniowska

(fizjoterapeutka dziecięca, terapeutka integracji sensorycznej)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Kiedy i jak regulować dziecko dotykiem?	✓	✓	1h 9 min
	2.	Zabawy i aktywności wspierające pracę rącek 2-3-latków	✓	✓	1h 33 min
	3.	Integracja sensoryczna – co warto o niej wiedzieć?	✓	✓	1h 25 min
	4.	Napięcie mięśniowe a rozwój dziecka	✓	✓	1h 4 min
	5.	Pchacze, jeździki, rowerki biegowe i z bocznymi kółkami – jakie wybrać?	✓	✓	43 min
	6.	Zmysł równowagi: jak się rozwija i jak go wspierać?	✓	✓	1h 50 min
	7.	Nieprawidłowości w osiąganiu nowych umiejętności przez dziecko	✓	✓	1h 41 min
	8.	Pielęgnacja neurorozwojowa – jak sposoby noszenia wpływają na rozwój niemowlęcia?	✓	✓	1h 8 min
Ekspertka przeprowadziła 6 dyżurów , w trakcie których odpowiedziała na 100 pytań od Klubowiczek.					

Sylwia Lenartowicz

(dietetyczka)

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



Alicja Gołonka
(dietetyczka kliniczna)

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

Anna Demirel
(psycholożka międzykulturowa)

✓	Lp.	Tytuł	Wideo	Audio	Czas trwania
	1.	Fakty i mity o dwujęzyczności			1h 31 min
Nagrania w ramach ścieżki wiedzy — Dziecko na drodze dwujęzyczności					
	2.	Dwujęzyczność naturalna i zamierzona – czy każdy może stać się dwujęzyczny?	✓	✓	39 min
	3.	Od czego zacząć dwujęzyczną drogę? Ocena sytuacji rodziny	✓	✓	49 min



		i dobór strategii działania			
	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 wspomaganie 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.					

Marcin Korczyk (Pan Tabletki)

(farmaceuta)

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



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.					



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

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



DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA

Tematy zaplanowane na 13. edycję Parentflix'a (od października 2026 do marca 2027 r.)

W najbliższych miesiącach w Parentflixie pojawią się następujące treści:



Zdrowy sen dziecka

Magdalena Komsta

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

1. Jak pogodzić zdrowy sen dziecka ze wstawaniem do szkoły? (7-12 lat) (📅 premiera: październik 2026)
2. Dlaczego Twój nastolatek nie śpi po nocach? (sen dzieci 13+) (📅 premiera: listopad 2026)
3. Zespół niespokojnych nóg – dlaczego tak często występuje u dzieci? (📅 premiera: grudzień 2026)
4. Moje dziecko boi się ciemności (📅 premiera: styczeń 2027)
5. Jak pomóc dziecku doświadczającemu lęków nocnych? (📅 premiera: luty 2027)
6. Jakie zaburzenia snu występują częściej u dzieci w spektrum autyzmu i ADHD? (📅 premiera: marzec 2027)



Terapia akceptacji i zaangażowania, czyli zdrowe nawyki oraz spokojniejsze i szczęśliwsze życie

Magdalena Komsta

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

1. Dlaczego tak trudno zmienić nawyki (i jak dialog motywujący i terapia ACT mogą Ci w tym pomóc)? (📅 premiera: styczeń 2027)
2. Jak żyć zdrowiej, nawet gdy bardzo nie masz na to ochoty? (📅 premiera: luty 2027)



3. Mit 21 dni, czyli jak skutecznie budować nowe nawyki i wracać do tych porzuconych? (📅 premiera: marzec 2027)



Zdrowa relacja dziecka z jedzeniem

lek. Magdalena Marciniszyn

(pediatra, specjalistka leczenia otyłości dzieci i młodzieży)

(📅 premiera: przełom 2026/2027)



Szybkie i zdrowe posiłki, gdy nie masz czasu

Paulina Dobrowolska

(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)

1. Prosty system planowania posiłków dopasowany do Twoich możliwości i zasobów (📅 premiera: styczeń 2027)
2. Przygotuj wcześniej, by potem móc błyskawicznie tworzyć codzienne posiłki – podstawy meal prep (📅 premiera: styczeń 2027)
3. Gdzie co przechowywać i jak z resztek tworzyć szybkie i pożywne posiłki? (📅 premiera: luty 2027)
4. Jakie produkty i gotowe dania warto mieć w domu na „czarną godzinę”? (📅 premiera: luty 2027)
5. Najbardziej przydatne produkty z Lidla, Biedronki i Żabki – co i dlaczego wybierać? (📅 premiera: marzec 2027)



Jak wspierać dziecko, aby nie poddawało się presji rówieśniczej?

Anita Janeczek-Romanowska

(psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży)

(📅 premiera: przełom 2026/2027)





Bezpieczne dziecko w dobie Robloxa, TikToka i AI

Kamil Softys

(psycholog)

1. Jak bezpiecznie wprowadzać dziecko w świat social mediów? (📅 premiera: październik 2026)
2. Bezpieczeństwo Twojej rodziny w sieci i poza nią (📅 premiera: listopad 2026)
3. Jak rozmawiać z dzieckiem o AI i zagrożeniach z nim związanych? (📅 premiera: listopad 2026)
4. Jak uchronić się przed wyciekami danych i przejęciem Twoich kont przez hackerów? (📅 premiera: grudzień 2027)
5. artykuł: Kontrola rodzicielska – jak ją skutecznie ustawić i co warto blokować (📅 premiera: grudzień 2027)

Na pytania Klubowiczek w 13. 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 psychodietetyczki dziecięcej
lek. Magdalena Marcinişzyn
(psychodietetyczka, pediatra, specjalistka leczenia otyłości dzieci i młodzieży)



Dyżur dietetyczki dziecięcej
Paulina Dobrowolska
(dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia)



Dyżur specjalisty nowych technologii i sztucznej inteligencji
Kamil Sołtys
(psycholog)

Artykuły i pisemne podsumowania webinarów planowane w edycji 12:

Cykl Rozszerzanie diety niemowląt

- | | |
|----|--|
| 1. | Jaką wielkość porcji, ile posiłków proponować, w jakiej formie je podawać? |
| 2. | Rozszerzanie diety a karmienie piersią |

Magdalena Komsta

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 3. | Stymulacja sensoryczna przed snem |
| 4. | Żywienie dziecka a sen |



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

DOŁĄCZAM DO PARENTFLIXA

