

Rodzicu,

mogę wspierać rozwój Państwa dziecka, jednocześnie ucząc je języka niemieckiego lub angielskiego, tak aby:

- zwiększało swoją **inteligencję**,
- rozwijało swoje **zainteresowania**,
- kształtowało **pozytywne nawyki**,

które pomogą mu stawać się **szczęśliwym i spełnionym** człowiekiem.

Czego możesz oczekiwać na zajęciach? Tematy związane z:

1 Planowaniem życia i coaching kariery, rozwój zainteresowań 📌

Opis: Przyglądamy się temu, czego dziecko chce w przyszłości i jak może to osiągnąć — zarówno operacyjnie (konkretne cele), jak i strategicznie (plan działania).

2 Inteligencja emocjonalna 🧡

Przykład: Rozpoznawanie i regulowanie emocji swoich oraz innych.
Dlaczego? Badania pokazują, że to jedna z kluczowych kompetencji przyszłości.

3 Zdrowie fizyczne 💪

Przykład: "Najczęstsze błędy popełniane w trosce o zdrowie fizyczne"
Dlaczego? W zdrowym ciele zdrowy duch. :)

4 Zdrowie psychiczne 🌱

Przykład: "Jak unikać pułapek myślenia? Najpopularniejsze błędy poznawcze"
Dlaczego? Dziecko lepiej rozumie siebie i innych oraz potrafi dbać o dobrostan psychiczny.

5 Odżywianie 🍏

Przykład: Wpływ syropu glukozowo-fruktozowego na zdrowie
Dlaczego? Świadome wybory żywieniowe to podstawa codziennego funkcjonowania.

6 Komunikacja 🗣️

Przykłady: retoryka, komunikacja bez przemocy, rozróżnianie ironii i sarkazmu
Dlaczego? To fundament jakości relacji — także w przyszłości.

7 Cechy charakteru ☀️

Przykład: branie odpowiedzialności za swoje działania
Dlaczego? Kształtuje dojrzałą i wartościową osobowość.

8 Orientacja w świecie 🌍

Przykład: współczesne trendy, funkcjonowanie instytucji
Dlaczego? Aby potrafiło sprawnie poruszać się we współczesnym świecie.

9 Współczesne zagrożenia i profilaktyka ⚠️

Przykład tematów:
• „Działanie zamiast biernego scrollowania”
• „Wpływ otoczenia na nawyki → osobowość → przyszłość”
Dlaczego? Odpowiedź jest bardzo intuicyjna. 😊

10 Wsparcie rodzica ❤️

Mogą państwo powiedzieć mi, jakie wyzwania zauważają u swojego dziecka lub czego się obawiają, a ja podczas zajęć:

- nawiążę z nim dobrą, autentyczną relację,
- będę wspierał jego rozwój zgodnie z wartościami, które są dla państwa ważne.

Pozdrawiam,
Adam Wala*- couch, erudyta, poliglota
Gdyby państwo chcieli abym uczył kolejne dzieci- jestem do dyspozycji
Mail: najszybszanauka@gmail.com

*Dzięki sztucznej inteligencji mogę tworzyć teksty dopasowane do poziomu językowego ucznia, tak aby nawet początkujący mogli czytać o wspomnianych tematach.

Checklista

Przykładowe tematy*, które rodzice mogą wybrać

 Praktyczne tematy	 Zdrowie fizyczne	 Odżywianie	 Zdrowie psychiczne
☐ Wpływ smartfonów na życie ☐ Co jest naprawdę cenne w życiu? ☐ Poznanie własnych wartości ☐ Zasada wygrana-wygrana ☐ Czy multitasking jest efektywny? ☐ Jak uczynić świat lepszym miejscem? ☐ Zasady dobrej argumentacji ☐ Przekazywanie dobrego feedbacku ☐ Rozpoznawanie i regulowanie emocji ☐ Empatia i rozumienie mowy ciała ☐ Jak rozpoznawać intencje innych? ☐ Jak się skutecznie uczyć? ☐ Zarządzanie czasem ☐ Metoda SMART ☐ Korzyści z uważności / mindfulness ☐ Work-Life Balance ☐ Umiejętności miękkie — dlaczego kluczowe? ☐ Wydawanie vs inwestowanie ☐ Dlaczego warto weryfikować informacje? ☐ Błędy poznawcze — jak ich unikać? ☐ Rozróżnianie faktów od opinii ☐ Stoicyzm i filozofia Zen ☐ Neurony Lustrzane- jak oddziałujemy na innych ☐ Jak przeprogramować swój umysł?	☐ Dlaczego ruch jest ważny? ☐ Jak dbać o ciało/stawy/wzrok/głos/kręgosłup? ☐ Najczęstsze błędy dotyczące zdrowia ☐ Chodzenie boso po trawie ☐ Co osłabia wzrok/stawy/kręgosłup etc.? ☐ Jak je wzmacniać i regenerować? ☐ Rodzaje treningów — czym się różnią? ☐ Najważniejsze mięśnie a cele treningowe ☐ Mięśnie głębokie- dlaczego są ważne? ☐ Pasywne vs aktywne rozciąganie ☐ Rozciągać się przed, w trakcie czy po treningu ☐ Co jeść przed i po treningu? ☐ Ćwiczenia szwedzkie ☐ Różnica między treningiem cardio, siłowym, a na masę ☐ Korzyści Jogi ☐ Saunowanie — zalety i wady ☐ Hartowanie — jak robić to bezpiecznie? ☐ Korzyści gumowej piłki do siedzenia ☐ Jak prawidłowo oddychać? ☐ Zalety chodzenia boso po trawie ☐ Jak zmieniło się życie człowieka vs 100 lat temu i jak to ma wpływ na zdrowie	☐ Jakie popularne błędy popełniają ludzie jeśli chodzi o odżywianie? ☐ Wpływ przetworzonego jedzenia ☐ Białko roślinne vs zwierzęce ☐ Jak jedzą najzdrowsze populacje świata? ☐ Czy "złe" emocje zakwaszają organizm? ☐ Wpływ zakwaszenia organizmu na zdrowie ☐ Kwasy tłuszczowe — różnice ☐ Najczęstsze niedobory(selen, jod,cynk) ☐ Oleje, orzechy, nasiona — rola w diecie ☐ Polifenole i antyoksydanty- które produkty je zawierają? ☐ Popularne składniki w produktach np. syrop glukozowo-fruktozowy — skutki, Aspartam, glutaminian-sodu ☐ Zdrowie jelit- dlaczego jest ważne? ☐ Mikroflora jelit — co jej służy, co szkodzi? ☐ Probiotyki i prebiotyki ☐ Co jeść o różnych porach dnia? ☐ Wegetarianizm vs dieta mięsna ☐ Dieta niskowęglowodanowa Wolne rodniki — co robią? ☐ Telomery — co wpływa na długość życia? ☐ Sposoby na młodość ☐ Czytaj etykiety	☐ Spełnianie podstawowych potrzeb jako klucz do szczęścia ☐ Jak dbać o psychikę? ☐ Co poprawia samopoczucie? ☐ Styl życia najszczęśliwszych ludzi ☐ Wpływ(dotyku, roślin, słońca zwierząt na chemię w mózgu) ☐ Wpływ roślin w mieszkaniu na psychikę → Które warto mieć i dlaczego? ☐ Wpływ zwierząt domowych na mózg ☐ Wdzięczność- jak wpływa na mózg? ☐ Mity na temat szczęścia ☐ Jak emocje zniekształcają ocenę sytuacji? ☐ Jakie emocje są za co odpowiedzialne? ☐ Style przywiązania ☐ Pasywna agresja — jak reagować? ☐ Rodzaje przemocy psychicznej ☐ Manipulacje — jak je rozpoznać i chronić się ☐ Komunikacja bez przemocy ☐ Dlaczego warto znać własne granice? ☐ Co robić jeśli ktoś ich nie szanuje? ☐ Mechanizmy obronne — jak działają? ☐ Rozpoznawanie Ironii/sarkazmu/cynizmu — jak wpływają na relacje? ☒ Dysfunkcje psychiczne

1. Wypełnij czego mam uczyć twoje dziecko
2. Poniżej możesz też napisać swoje oczekiwania
3. Odeślij adam.wala.ang.niem@gmail.com