

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

*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	 Zdrowie psychiczne	 Odżywianie
- Wpływ smartfonów na życie - Dlaczego warto czytać umowy? - Co jest naprawdę cenne w życiu - Poznanie własnych wartości - Zasada wygrana-wygrana - Czy multitasking jest efektywny? - Jak czynić 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 - Filozofie np. stoicyzm, epikureizm - Neurony Lustrzane- jak oddziałujemy na innych - Jak przeprogramować swój umysł?	- Dlaczego ruch jest ważny? - Jak dbać o ciało/stawy/wzrost/głós/kręgosłup? - Najczęstsze błędy dotyczące zdrowia - Jak zmieniło się życie człowieka vs 100 lat temu i jak to ma wpływ na zdrowie - Sen i regeneracja - Uzależnienie od telefonu i social mediów - Przebudzanie technologii - Siedzący tryb życia i jego skutki - Korzyści gumowej piłki do siedzenia - Co osłabia wzrost/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? - Korzyści Jogi - Jak prawidłowo oddychać? - Zalety chodzenia boso po trawie - Dlaczego warto uwzględniać odczucia z ciała?	- Spełnianie podstawowych potrzeb jako klucz do szczęścia - Jak dbać o psychikę? - Co poprawia samopoczucie? - Styl życia najszczęśliwszych ludzi - Wpływ(np. dotyku, roślin, słońca, zwierząt, na chemię w mózgu) - Wpływ roślin w mieszkaniu na psychikę → Które warto mieć? - 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- identyfikacja i eliminacja	- 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? - Szkodliwe składniki w powszechnych produktach np. syrop glukozowo-fruktozowy, 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 - Wolne rodniki — co robią? - Telomery — co wpływa na długość życia? - Sposoby na młodość - Czytaj etykiety

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