

Ewa Świerżewska

AKTYWNI RAZEM

Pomocnik pozytywnego rodzicielstwa

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	
NOWY PORZĄDEK	9
Nowy porządek, czyli w nasze poukładane (lub niepoukładane) życie wkracza dziecko	11
Wolny wybór, czyli własne pomysły na opiekę i wychowanie	20
Wytrwałość i konsekwencja	31
CZĘŚĆ DRUGA	
RAZEM SPORTOWO	35
Sport to zdrowie, ale też coś więcej...	37
Jak to zrobić?	43
Razem na trening i po medal	86
Co, gdzie, kiedy – kalendarium najciekawszych wydarzeń rodzinnych i imprez z elementem rodzinnym lub dla dzieci	98
CZĘŚĆ TRZECIA	
RAZEM KULTURALNIE	109
Kultura od kołyski	115
Dla dzieci czy dla dorosłych?	141
Praktyka czyni mistrza	148
Co, gdzie, kiedy	163
CZĘŚĆ CZWARTA	
RAZEM W KUCHNI	179
Wspólne gotowanie i jedzenie – warto!	184
Poznanie przez doświadczenie, czyli kuchenna edukacja	194
Praktycznie, czyli garść przepisów do wspólnego przygotowania	198
Posłowie	215