

## ZDROWE DZIECKO

**Sen:** zdrowe dziecko w nocy zasypia w czasie krótszym niż 30 minut, budzi się rzadko i wstaje rano wypoczęte.

TAK

NIE

**Stolec:** robi kupkę raz dziennie lub częściej (i są to wypróżnienia bezbolesne, które nie zatykają toalety i które nie powodują później nieprzyjemnego zapachu w całym domu).

TAK

NIE

**Dieta:** je różnorodne produkty, w tym warzywa i owoce.

TAK

NIE

**Trawienie:** od czasu do czasu ma gazy, bóle brzucha, nie ma za to kolek. Rośnie normalnie.

TAK

NIE

**Infekcje:** co jakiś czas łapie przeziębienie i kaszle, natomiast rzadko w całym okresie dzieciństwa występują u niego infekcje uszu (albo angina).

TAK

NIE

**Skóra:** ma czystą skórę, a nie szorstką, „wrażliwą” czy swędzącą. Nie ma częstych wysypek. Czerwone uszy albo pokryte plamami policzki nie utrzymują się dłużej niż 5-10 minut po tym, jak było mu zbyt zimno lub gorąco.

TAK

NIE

**Oczy:** są zdrowe i jasne, bez opuchlizny, zaczerwienienia czy ciemnych plam wokół.

TAK

NIE

**Energia:** jest na tyle wytrzymałe, że bez problemu dorównuje innym dzieciom.

TAK

NIE

**Odporność:** czasem przy okazji choroby dostaje gorączki, która albo mija sama, albo z drobną pomocą. Nie cierpi na żadne alergie, astmę czy inne schorzenia przewlekłe.

TAK

NIE

**Zachowanie:** niekontrolowane napady złości występują u niego rzadko. Nie przejawia agresji, nie niszczy zabawek lub innych rzeczy i w przypadku choroby dość szybko dochodzi do zdrowia.

TAK

NIE

**Skupienie:** potrafi się skoncentrować, uczy się i zapamiętuje w stopniu odpowiednim dla swojego wieku.

TAK

NIE

**Nastrój:** interesuje go świat, który go otacza, i cieszy się życiem.

TAK

NIE

wg. Maya Shetreat-Klein: Zdrowy Brud