

Alimentació

- Pertànyer a la família suposa ajudar parant la taula i col·laborar en altres tasques domèstiques de les quals s'ha de responsabilitzar, així com respectar l'hora en què la família seu a taula per menjar tot parlant del que li agradi, sense televisió.
- Una alimentació completa i equilibrada manté la salut i prevé malalties. Perquè sigui variada ha d'incloure tots els grups d'aliments. Si els infants comencen aviat a menjar de tot, s'hi acostumen per sempre.
- Convé esmorzar més i a taula: llet, cereals (pa) i fruita sencera ; berenar, i no prendre laminadures entre àpats, ni suc de fruita envasats per beure. L'aigua és l'única beguda necessària i més sana que qualsevol refresc, suc o batut.
- Procurar una alimentació saludable: fer 5 àpats al dia (esmorzar a casa i un altre a l'escola, dinar, berenar i sopar). No fa falta "picar" res més.
- Cal menjar més verdures i fruites (5 racions al dia), llegums i fruita seca.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar perquè el nen o nena porti una dieta equilibrada.
- Podeu consultar [L'Alimentació saludable en l'etapa escolar](#), Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.

Cura i higiene

- Ha d'anar a dormir a l'hora que els pares decideixen.
- Pel que fa a la dutxa, els sabons i els xampús s'han d'escollir segons el tipus de pell.
- Aprenderà la tècnica correcta de raspallat de dents però cal seguir supervisant el rentat dental, sobretot perquè apareixen els molars definitius. Cal fer la higiene dental amb pasta dentífrica de 1450ppm de fluor (pasta d'adults) després dels àpats, com a mínim 2 veg./dia i sobretot abans d'anar a dormir.
- Cal mantenir una bona higiene d'ungles.
- Cal posar-li protecció solar quan sigui necessari.

Prevenió de riscos

- El tabaquisme dels pares incrementa el risc d'aquests infants de ser futurs fumadors. És molt convenient, doncs, la cessació tabàquica dels pares.
- És important ressaltar la importància dels adults propers en la prevenció dels futurs problemes relacionats amb el consum d'alcohol. Per això és molt important que els pares:
 - Proporcionin un model apropiat de comportament (no consumir begudes amb alcohol habitualment davant dels nens, mai abusar de l'alcohol, ni conduir vehicles després d'haver begut...)

-Transmetre de forma clara als fills què és el que els educadors esperen d'ells en relació al consum d'alcohol i altres drogues.

Seguretat i prevenció de lesions

- Cal tenir sempre presents les mesures generals sobre prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments.
- Cal seguir utilitzant dispositius de retenció adequats quan us desplaceu en cotxe.
- Si l'infant va en bicicleta, utilitzar casc adequat i que no circuli per la via pública.
- Per evitar risc d'atropellament, és convenient jugar en parcs infantils o altres llocs separats del trànsit de vehicles. Ensenyar a passejar per la vorera, aturar-se en els passos de vianants i travessar-los acompanyats d'un més gran.
- S'aconsella que els infants aprenguin a nedar, però sempre amb la vigilància d'un adult. Mai si hi ha mala mar o en llocs amb corrents ràpids.
- La pràctica d'alguns esports (patinatge, esquí o esports d'aventura) fa necessària la utilització dels equips de protecció necessaris (casc, guants, protectors per als genolls o altres parts vulnerables...)

Evolució madurativa

- Cap als 7 anys pot iniciar-se un petit augment del pèl del pubis.
- L'anomenada fase de les operacions concretes suposa la capacitat de càlcul mental: aprèn les quatre regles de càlcul (suma, resta, multiplicació i divisió) i els jocs de sobretaula. Aprèn a concentrar-se en el que li agrada.
- Sembla més realista, però no perd la imaginació: l'interessen molt els procediments, els aprenentatges escolars, el llenguatge madur fins a l'estructuració adulta.
- Les habilitats corporals, junt amb el seguiment d'unes normes de joc social, es fan paleses en la iniciació esportiva. Practica diversos esports, cosa que és millor que decantar-se per un de sol.
- Continua passejant amb la bicicleta (sempre amb casc de seguretat).
- Continua gaudint com en una aventura, i tenint en compte la gran mobilitat, és habitual que llueixi petites nafres, sobretot a les cames.
- Estableix una relació estreta amb els seus amics i companys de fatigues.
- Pot gaudir també de socialitzar-se en esplais o caus escoltes.
- Hem de celebrar més la dedicació i l'esforç que els resultats obtinguts.
- Li agrada jugar amb les consoles de joc i l'ordinador, cal limitar-ne l'horari i no ha d'envair mai l'hora de menjar o de fer altres activitats.
- Malgrat l'autonomia i la seguretat aparents en ell mateix, requereix igualment moixaines i la confirmació del nostre afecte.