

Alimentació

- L'esmorzar ha de continuar sent abundós i a taula. Evitar les llaminadures entre àpats i els sucus de fruita per beure. Quan tingui set, ha de beure aigua.
- Ja col·labora a parar i desparar la taula, i una mica a rentar plats, ordenar la cuina, comprar alguns aliments, etc.
- Coneix els quatre grups d'aliments (vegetals, cereals i fècules, animals i lactis) i les propietats nutritives dels més usats. Es recomana menjar 5 racions de fruites i verdures al dia.
- Va aprenent les propietats nutricionals dels aliments principals: sap la funció de la fibra, entén què significa l'energia o les calories, la regulació dels seus excessos i dèficits (autocontrol del menjar), la funció de les proteïnes en el creixement i la reparació del cos, l'equilibri de vitamines i minerals en una alimentació variada, el calci dels ossos i les dents que prové dels lactis i del sol.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar perquè el nen/a tingui una dieta equilibrada.
- Podeu consultar [L'Alimentació saludable en l'etapa escolar](#), Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.
- Enllaç del decàleg de l'alimentació saludable:
http://www.familiaysalud.es/sites/default/files/3_decologo_alimentacion_catalan_v2.pdf

Cura i higiene

- En la dutxa diària, cal utilitzar el sabó i el xampú adequats al seu tipus de pell.
- Cal que utilitzi la tècnica correcta de raspallat de dents i genives. Cal fer-ho després dels àpats, sobretot abans d'anar a dormir.
- Hem de mantenir les ungles arran de dit, però mai les hem de retallar de la vora (es faria unglera).
- La higiene, a més de la neteja, és el control dels excessos, evitant sobrecàrregues i procurant l'alternança amb el repòs: per exemple, la cura de la visió (procurar una comoditat visual i descansos periòdics sobretot quan mira pantalles, llegeix o estudia), la cura de l'audició (evitar sobrecàrrega de músiques o sorolls molt intensos fent descansos periòdics en silenci), la cura del cansament físic o mental (reposar quan es cansi massa i evitar esgotaments), la cura tèrmica (evitar sobrecàrrega d'abric i de calefacció-refrigeració per no patir fred-calor), alternar l'estança en espai tancat amb l'estança a l'aire lliure.
- A poc a poc comença la pubertat, i sorgeixen les vergonyes, el no voler mostrar el seu cos a ningú.
- Cal que es posi protecció solar quan sigui necessari.

Prevenció de riscos

- És important tenir present la importància dels adults propers en la prevenció de futurs problemes relacionats amb el consum d'alcohol i saber que es poden evitar:
 - Proporcionant un model apropiat de comportament (no beure alcohol davant dels nens, ja que no hi ha cap consum segur, ni abusar-ne mai).
 - Transmetent de forma clara als fills què és el que els pares i educadors esperen d'ells en relació al consum d'alcohol i altres drogues.
- En el cas del tabac és molt important el rol del model que desenvolupen els pares. Plantejar-se deixar de fumar, si no s'ha fet ja abans.

Seguretat i prevenció de lesions

- És aconsellable continuar tenint present les mesures generals de prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments. Fins que no tinguin una alçada suficient (almenys 135 cm), els infants han de continuar utilitzant dispositius de retenció apropiats en tots els desplaçaments en automòbil, que han de ser apropiats al seu pes.
- Si fan esport (o bicicleta, patinets, monopatí...) cal que prenguin les mesures de seguretat pertinents (casc, genolleres...)

Evolució madurativa

- Sembla autònom com un adult o adulta: imita els seus models de referència (pares i mares, mestres i monitors). De nosaltres adquireixen els costums, les festes, la manera d'expressar-se. És l'edat d'iniciació en valors (ciutadans, religiosos, estètics...): accepten d'entrada els que nosaltres els estem transmetent.
- A més de fer un esport, és important acostumar-se a anar als llocs caminant o bé amb bicicleta i a casa baixar per les escales.
- Requereix el nostre suport pel que fa a coneixements; cal que l'ajudem a fer els deures, cosa que no vol dir fer-li els deures: es tracta de guiar-lo cap a les solucions o orientar l'estudi, no suplantar-lo ni solucionar-li nosaltres els seus problemes.
- També necessita el nostre suport afectiu (sentir-se estimat i saber que ens agrada).
- Hem de celebrar més la dedicació i l'esforç que els resultats obtinguts, sense amagar tampoc els possibles problemes en el rendiment escolar.
- Li agrada jugar amb consoles de joc i ordinador, però les pantalles i la missatgeria electrònica no han d'impedir que jugui a altres jocs o que estigui amb els amics. Convé evitar els jocs informàtics de continguts no adequats a la seva edat.
- L'especialització a la pràctica d'un únic esport és molt desitjada.
- La pubertat (pèls abundants al pubis, engrandiment dels testicles o del pit) pot iniciar-se des d'ara fins als 12 anys (habitualment, les nenes cap als 10-12 anys i els nens cap als 12-14). Això pot generar problemes d'encaix d'amics i amigues. És l'inici de la sexualització del cos i li costa entendre que el seu cos va deixant de ser el d'un nen o nena i comença a créixer.

- Comença a interessar-se en activitats de lleure en grup d'amics; pot tenir una actitud bastant gregària. Neda en fantasies i és emotivament inestable. Això pot dificultar-li l'atenció escolar, però convé que no baixi el nivell d'estudi. Malgrat que pugui semblar el contrari, requereix més que mai el nostre suport afectiu i el nostre control dels deures escolars.
- Pot agradar-li llegir llibres d'aventures, baixar-se música d'internet, la missatgeria electrònica i jugar amb consoles o jocs electrònics. Cal limitar l'ús de pantalles i acompanyar-los sempre en la tria de jocs i imatges.
- A més de la família podrà passar-s'ho també bé, si vol, a esplais, caus escoltes, entitats esportives o artístiques. És bo per a la seva cultura beure de diverses fonts, aprendre i conviure en àmbits diferents.
- Comença la decantació per amistats del mateix sexe, junt amb la identificació de gènere (imatge i vestit, interessos, gustos, actitud social).