

Nombre: _____ Curso: _____

ROGELIO EL ENANO GRUÑÓN

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Educación Primaria



FICHA 1: AUTONOMÍA PERSONAL Y AUTOESTIMA. ¡QUÉ FEO ESTOY!

1. ¿Por qué se enfada Rogelio cuando se peina?



2. Marca lo que podría hacer para sentirse mejor.

☐ ROMPER EL ESPEJO.

☐ LAVARSE LA CARA Y SONREÍR.

3. ¿Cómo te ves tú en el espejo? Colorea.



ME GUSTA COMO SOY.



NO ME GUSTA MI CARA.

FICHA 2: LA HIGIENE Y EL CUIDADO DEL CUERPO

1. Marca VERDADERO (V) o FALSO (F).

☐ AL ENANO NO LE GUSTABA EL AGUA.

☐ ROGELIO SE DUCHABA TODOS LOS DÍAS.

2. Completa con la respuesta correcta.

TODOS LOS DÍAS.

UNA VEZ A MES.

ES SALUDABLE DUCHARSE...

3. Escribe tres objetos que utilizas para asearte.



FICHA 3: LAS RUTINAS O HÁBITOS

*Si te entran ganas de hacer caca,
siéntate en este retrete.
¡Que luego no se te olvide,
limpiarte bien el culete!*



1. ¿Dónde hay que hacer caca?

2. ¿Qué se debe hacer después de hacer caca?

☐ LIMPIARSE CON PASTA DE DIENTES.

☐ LIMPIARSE CON PAPEL, TIRAR DE LA CADENA Y LAVARSE LAS MANOS.

FICHA 4: ALIMENTACIÓN SALUDABLE. ME DUELE LA BARRIGA

1. ¿Qué le gusta desayunar a Rogelio? Rodea.



2. Escribe cuándo hay que tomar estos alimentos.

A VECES

TODOS LOS DÍAS



3. ¿Qué cogió Rogelio del árbol?

4. ¿Por qué le duele la barriga a Rogelio? Completa.

5. Rodea los alimentos sanos y tacha los no sanos.

CARAMELO

PLÁTANO

FILETE DE POLLO

ZANAHORIA

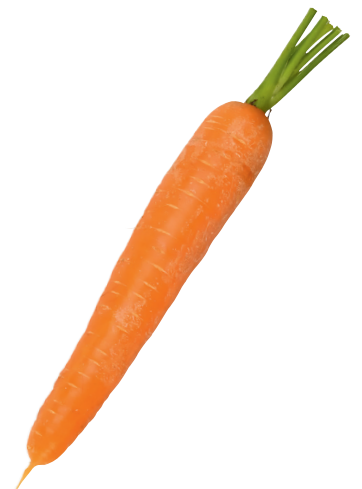
FILETE DE ATÚN



FICHA 5: SOPA DE VERDURAS

1. ¿Qué cuatro verduras encuentras en esta sopa?

C	O	L	I	F	L	O	R	I	E
A	E	I	O	D	J	U	S	J	S
L	E	C	H	U	G	A	O	J	P
F	B	A	I	C	S	T	S	P	I
E	S	T	R	V	J	U	S	J	N
A	Z	A	N	A	H	O	R	I	A
G	I	D	O	L	E	U	O	P	C
H	Z	D	A	R	O	S	U	L	A



FICHA 6: PIRÁMIDE ALIMENTICIA

1. Une los grupos de alimentos con las veces que debes tomarlos.

4 O 5 VECES
A LA SEMANA

DE VEZ EN CUANDO



TODOS LOS DÍAS

2. Escribe dos alimentos que debes tomar todos los días.