

Nombre: _____ Curso: _____

ROGELIO EL ENANO GRUÑÓN

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Educación Infantil



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

1. ¿Por qué se enfada Rogelio? Colorea el recuadro.



PORQUE SE VE GUAPO.

PORQUE SE VE FEO.

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.

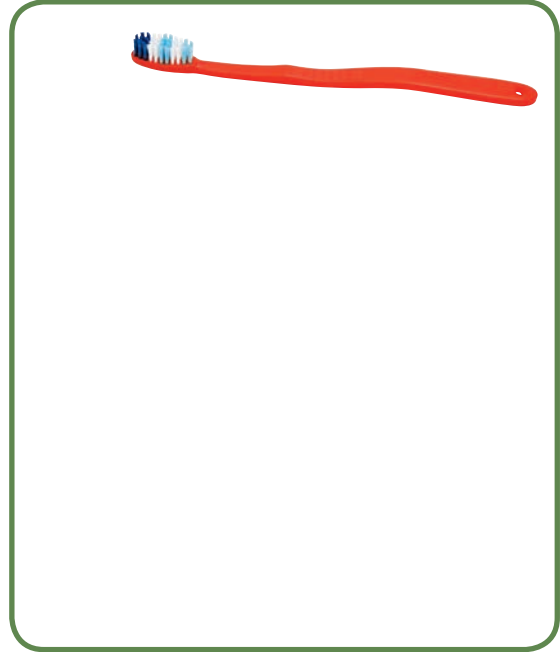
UNA VEZ AL MES.

ES SALUDABLE DUCHARSE...

3. Dibuja los objetos para asear tu cuerpo.



JABÓN



CEPILLO DE DIENTES



TOALLA



PEINE

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? Colorea el recuadro.

EN LA COCINA

EN EL BAÑO

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? Colorea.



CARAMELOS



HUEVOS FRITOS

2. Une los alimentos y cuándo hay que tomarlos.

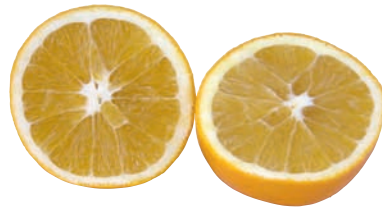


A VECES

TODOS LOS DÍAS



3. ¿Qué cogió Rogelio del árbol? Rodea.



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

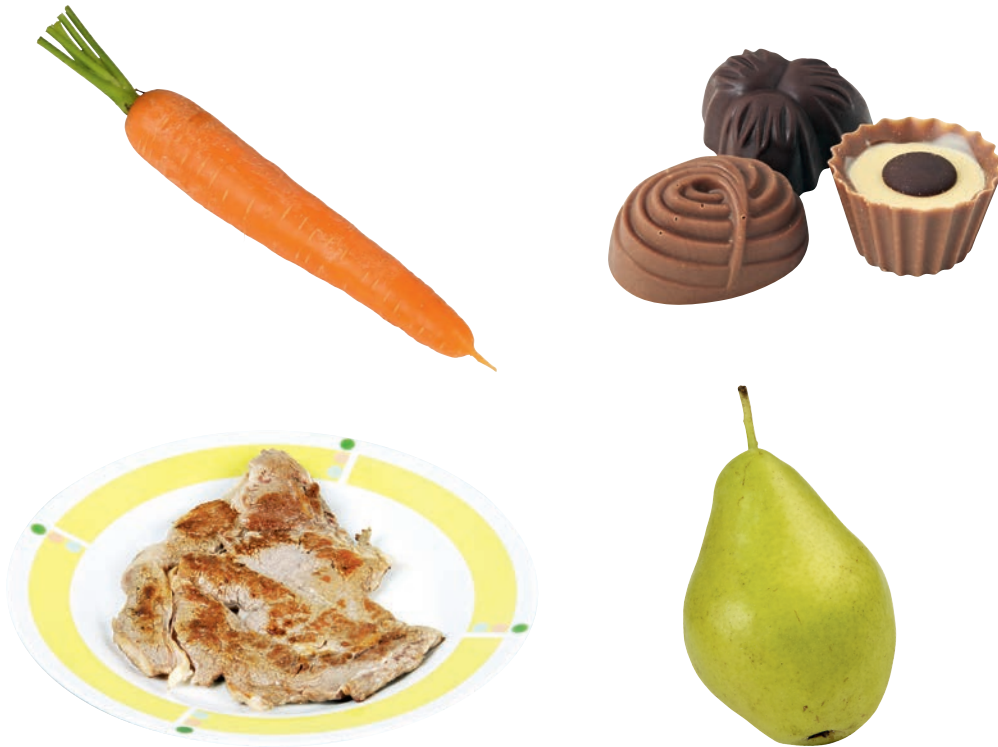
PORQUE HA COMIDO

MUCHOS

D _ _ _ ES.



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



6. Adivina:

ORO PARECE, PLATA NO ES,
¿SABES DECIRME QUÉ FRUTA ES?

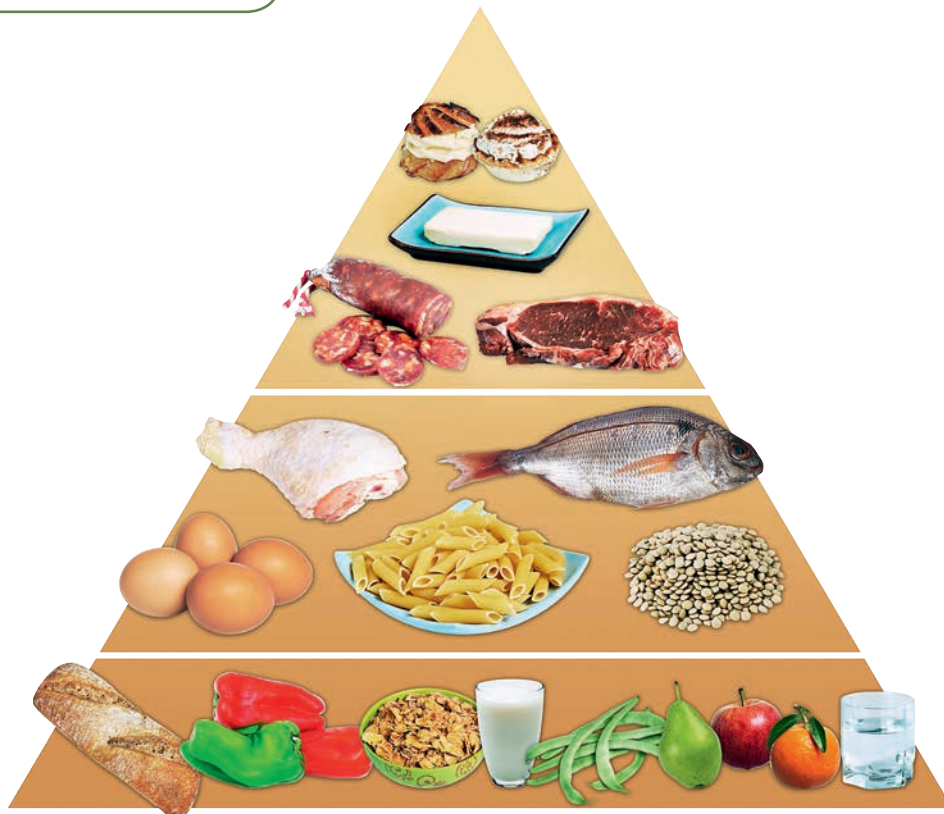


FICHA 5: PIRÁMIDE ALIMENTICIA

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 un alimento que debes tomar todos los días.
