

Índice

Presentación	3
Conoce tu libro	6

BLOQUE 1 10



Lección 1

¿Me alimento de manera correcta?

El Plato del bien comer	12
Platillos y costumbres	14
Mejoro mi alimentación	16
El sobrepeso y la obesidad	18
Prevengo el sobrepeso y la obesidad	20

Lección 2

¿Por qué debo evitar las adicciones?

Las sustancias adictivas	22
Las drogas y sus efectos	24
Mi decisión	26
La importancia de prevenir	28
Campañas de prevención	30

Lección 3

¿Cómo nos reproducimos?

Ciclo menstrual	32
Días fértiles en la mujer	34
Prevención del embarazo	36
Fecundación y embarazo	38
Embarazo y parto	40
Papás y bebé	42

Lección 4

Proyecto

Acciones para promover la salud	44
---	----

Hacia los estándares 48

Evaluación. Bloque 1. 50

BLOQUE 2 52



Lección 5

¿Qué es la biodiversidad?

Variedad de seres vivos	54
-----------------------------------	----

Características de los seres vivos	56
Especies endémicas	58
Especies en extinción	60

Lección 6

Los ecosistemas y su aprovechamiento

Ecosistemas terrestres y acuáticos del país	62
La riqueza natural de México	64
Riqueza natural y sociedad	66
¿Cómo cuido la riqueza natural?	68

Lección 7

¿Cómo cuido la biodiversidad?

Áreas naturales protegidas de mi estado.	70
¿Cómo puedo ayudar a preservar la biodiversidad?	72
Contaminación del agua	74
La contaminación del agua en mi comunidad	76

Lección 8

Proyecto

Acciones para cuidar el ambiente	78
--	----

Hacia los estándares 82

Evaluación. Bloque 2. 84

BLOQUE 3 86



Lección 9

¿Qué son la masa y el volumen?

La materia y sus propiedades: masa y volumen	88
La masa y el volumen	90
Medimos la masa	92
Medimos el volumen	94
Relación entre masa y volumen	96
La proporción entre masa y volumen	98

Lección 10

¿Qué permanece y qué cambia en las mezclas?

Propiedades de las mezclas	100
La masa de las mezclas.	102

Mezclas que usas a diario	104
¿Cómo se separan los componentes de una mezcla?	106
El aire, mezcla vital	108

Lección 11

¿Cómo se transfiere el calor entre materiales?

Transferencia de calor	110
En la Naturaleza se transfiere el calor	112
Materiales conductores y aislantes de calor	114
Prevenimos los accidentes por calor	116

Lección 12

Proyecto

Las propiedades de los materiales	118
---	-----

Hacia los estándares	122
Evaluación. Bloque 3.	124

BLOQUE 4 126



Lección 13

¿Cómo se mueven los objetos?

Rapidez.	128
Movimiento	130

Lección 14

¿Cómo viaja el sonido?

Producción del sonido	132
Propagación del sonido	134
El oído	136
Protegemos nuestro oído.	138

Lección 15

¿Cómo elaboro un circuito eléctrico?

Componentes del circuito eléctrico	140
Conductores y aislantes de la electricidad	142
Aplicaciones del circuito eléctrico	144
La electricidad se transforma	146

Lección 16

¿Cómo es nuestro sistema solar?

Elementos del sistema solar.	148
Modelos geocéntrico y heliocéntrico	150

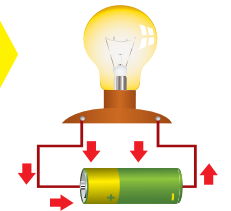
Lección 17

Proyecto

Aplicaciones del conocimiento científico	152
--	-----

Hacia los estándares	156
Evaluación. Bloque 4.	158

BLOQUE 5 160



Lección 18

Proyecto

Cultura de la prevención	162
------------------------------------	-----

Hacia los estándares	168
Evaluación. Bloque 5.	170

Recortables y figuras	172
---------------------------------	-----

