

Índice

Presentación	3
Conoce tu libro.	6

BLOQUE 1 10



Lección 1

¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

El agua en nuestro cuerpo	12
La mejor bebida para una vida saludable	14
El consumo de agua simple potable	16
¿Qué puedo hacer para tener un estilo de vida saludable?	18

Lección 2

¿Cómo funciona mi cuerpo?

Funcionamiento integral del cuerpo	20
El sistema nervioso	22
Obtención de energía	24
Movimiento	26
Mi defensa	28

Lección 3

¿A quién me parezco y cómo contribuyo a mi salud sexual?

¿Cómo se heredan las características de padres a hijos?	30
¿Cómo se determina el sexo de una persona?	32
¿Qué es la violencia de género?	34
Cáncer de mama, un peligro de muerte en México.	36
El que sabe más decide mejor y es más responsable	38
Consecuencias en la salud de tener relaciones sexuales	40

Lección 4

Proyecto

El valor nutricional de los alimentos.	42
Hacia los estándares	46
Evaluación. Bloque 1.	48



BLOQUE 2 50



Lección 5

¿Cómo sabemos que los seres vivos cambiamos?

Los seres vivos y el medio cambian a lo largo del tiempo	52
¿Qué son los fósiles? ¿Por qué son importantes?	54
¿Por qué han desaparecido algunos organismos de la Tierra?	56
¿Qué puedo hacer para cuidar a los seres vivos?	58

Lección 6

¿Por qué soy parte del ambiente y cómo lo cuido?

Componentes del ambiente y sus interacciones	60
Yo soy parte del ambiente	62
Consumo sostenible, "recursos para siempre"	64
Yo soy parte del problema y parte de la solución	66

Lección 7

¿Se calienta el planeta? ¿Cómo lo evitamos?

¿Cómo se contamina el aire y cuáles son sus consecuencias?	68
¿Cómo puedo contribuir a evitar la contaminación del aire?	70
Causas del calentamiento global.	72
¿Qué hacemos en México para evitar el calentamiento global?	74

Lección 8

Proyecto

Acciones para cuidar el ambiente	76
Hacia los estándares	80
Evaluación. Bloque 2.	82



BLOQUE 3 84



Lección 9

¿Por qué se pueden revalorar, reducir, rechazar, reusar y reciclar los materiales?

Los materiales y sus propiedades	86
Las propiedades de los materiales	88
Los materiales y sus usos	90
¿Cómo impacta en la Naturaleza el uso del papel y del plástico?	92
¿Cómo puedo ayudar a evitar las implicaciones del uso del papel y del plástico?	94

Lección 10

¿Cuándo un cambio es permanente o temporal?

Todo cambia.	96
Transformaciones temporales	98
Transformaciones permanentes	100
Las transformaciones temporales y permanentes en la Naturaleza	102

Lección 11

¿Cómo se obtiene la energía?

¿Qué es la energía? ¿Cómo se transforma?.	104
Beneficios de la energía	106
¿De dónde proviene la energía que utilizamos?	108
¿Cómo obtenemos la energía calorífica?.	110
Ventajas y desventajas de los procesos de obtención de energía	112

Lección 12

Proyecto

Reúso y reciclaje	114
Hacia los estándares	118
Evaluación. Bloque 3.	120

BLOQUE 4 122

Lección 13

¿Cómo uso la fuerza?

La fuerza y el funcionamiento de las máquinas simples	124
Las máquinas simples en la vida cotidiana	126

Lección 14

¿Cómo se forman las imágenes en espejos y lentes?

La importancia de los instrumentos ópticos.	128
Instrumentos ópticos	130
Reflexión y refracción de la luz.	132
¿Cómo se forman las imágenes en los instrumentos ópticos?.	134

Lección 15

¿Cómo se manifiesta la energía y de dónde puede obtenerse?

Manifestaciones de la energía	136
Las transformaciones de la energía	138
Fuentes alternativas de energía	140
Ventajas y desventajas de las fuentes alternativas de energía	142

Lección 16

¿Cómo es el Universo?

¿Qué sabemos del Universo?	144
Características de los componentes del Universo	146
El descubrimiento del Universo	148

Lección 17

Proyecto

La construcción de juguetes.	150
Hacia los estándares	154
Evaluación. Bloque 4.	156

BLOQUE 5 158

Lección 18

Proyecto

El conocimiento científico y tecnológico	160
Hacia los estándares	168
Evaluación. Bloque 5.	170
Recortables y figuras	172

