

Índice

Presentación	3
Conoce tu libro.	6

Trimestre 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
---	----

Lección 5

¿Qué es la biodiversidad?

Variedad de seres vivos	48
Características de los seres vivos	50
Especies endémicas	52
Especies en extinción	54

Lección 6

Los ecosistemas y su aprovechamiento

Ecosistemas terrestres y acuáticos del país	56
La riqueza natural de México	58
Riqueza natural y sociedad	60
¿Cómo cuido la riqueza natural?	62

Evaluación. Trimestre 1.	64
----------------------------------	----

Trimestre 2 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
--	----

Lección 9

¿Qué son la masa y el volumen?

La materia y sus propiedades: masa y volumen	82
La masa y el volumen	84
Medimos la masa	86
Medimos el volumen	88
Relación entre masa y volumen	90
La proporción entre masa y volumen	92

Lección 10

¿Qué permanece y qué cambia en las mezclas?

Propiedades de las mezclas	94
La masa de las mezclas.	96

Mezclas que usas a diario.	98
¿Cómo se separan los componentes de una mezcla?.	100
El aire, mezcla vital	102

Lección 11

¿Cómo se transfiere el calor entre materiales?

Transferencia de calor	104
En la Naturaleza se transfiere el calor	106
Materiales conductores y aislantes de calor	108
Prevenimos los accidentes por calor	110

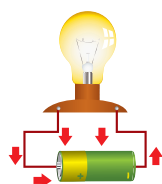
Lección 12

Proyecto

Las propiedades de los materiales	112
---	-----

Evaluación. Trimestre 2.	116
----------------------------------	-----

Trimestre 3 120



Lección 13

¿Cómo se mueven los objetos?

Rapidez.	122
Movimiento	124

Lección 14

¿Cómo viaja el sonido?

Producción del sonido	126
Propagación del sonido	128
El oído	130
Protegemos nuestro oído.	132

Lección 15

¿Cómo elaboro un circuito eléctrico?

Componentes del circuito eléctrico.	134
Conductores y aislantes de la electricidad	136
Aplicaciones del circuito eléctrico	138
La electricidad se transforma	140

Lección 16

¿Cómo es nuestro sistema solar?

Elementos del sistema solar.	142
Modelos geocéntrico y heliocéntrico	144

Lección 17

Proyecto

Aplicaciones del conocimiento científico	146
--	-----

Lección 18

Proyecto

Cultura de la prevención	150
------------------------------------	-----

Evaluación. Trimestre 3.	156
----------------------------------	-----

Recortables y figuras	160
---------------------------------	-----

