



MISSION X

Elevens loggbok



Träningslogg 1

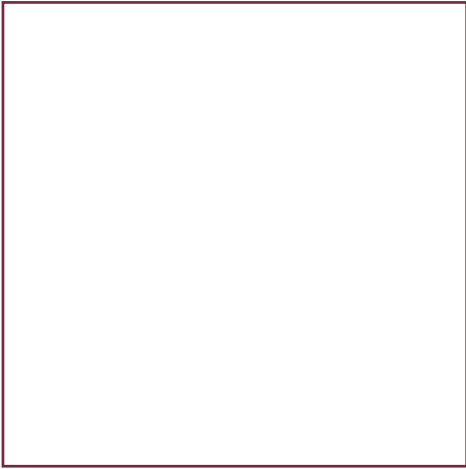
AKTIVITETER	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
Astrokurs i vighet						
Tillbaka till basstationen						
Ta en rymdpromenad						
Bygga upp en inre astronaut						
Gruppsamling						
Undersök och upptäck						
Gruppstärkande träning						
Hoppa till månen						
Ljushastighet						
Hoppa upp på din rymdcykel						
Rulla runt i rymden						
Uppdrag: kontroll!						
Låt oss klättra upp för ett berg på Mars						
Ta dig till planeten, finn gravitation						
Energi som hos en astronaut						
Fuktstation						
Levande ben, starka ben						
Minskad gravitation, låg fetthalt						

Träningslogg 2

	AKTIVITETER	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6

Om mig

Mitt Mission X-märke:



Namn:

Ålder:

Lagnamn:

Första veckan

Jag tränar _____ timmar varje vecka

Det jag tycker bäst om att göra är:

Min favoritmat är:

Det jag tycker bäst om med rymden är:

Vilka utmaningar kan astronauter möta i rymden?

.....

Är du beredd att resa ut i rymden?

.....

Vilka egenskaper tror du att du behöver för att bli en astronaut?

.....

Rymdfakta

1. Avståndet mellan jorden och internationella rymdstationen är ungefär 400 km.
2. Det tar ungefär 90 minuter för internationella rymdstationen att färdas ett varv runt jorden, det gör att astronauterna kan se 16 soluppgångar och 16 solnedgångar varje dag.
3. Utanför internationella rymdstationen kan temperaturen bli så hög som 200°C på dagen-det är lika varmt som i en ugn! Men på natten kan temperaturen falla till -200°C - det är kallare än i Antarktis!
4. Avståndet mellan jorden och månen är ungefär 384 400 km. Om du gick dit, och inte stannade på vägen, skulle det ta nästan nio år att komma fram.
5. När astronauterna är på internationella rymdstationen tränar de ungefär två timmar varje dag.

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Anteckningar om mina aktiviteter

Blank lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka #:

.....

Så här tyckte jag om veckan:



De aktiviteter jag var
med på var:

.....

Jag blev bättre på:

.....

Min favoritaktivitet
var:

.....

Jag lärde mig:

.....

Sammanfattning

Förra
veckan

Jag tränade _____ timmar

Jag känner...

Jag blev bättre på...

Vad lärde du dig om hälsa och träning?

Vad lärde du dig om rymden?

Vilka utmaningar kan astronauter möta i rymden?

Är du beredd att resa ut i rymden?

Vad behöver du kunna för att bli en astronaut?



Grattis!

Du har klarat

Mission X!