



# MISSION X

TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

**DENÍK MISE**

Studentský deník

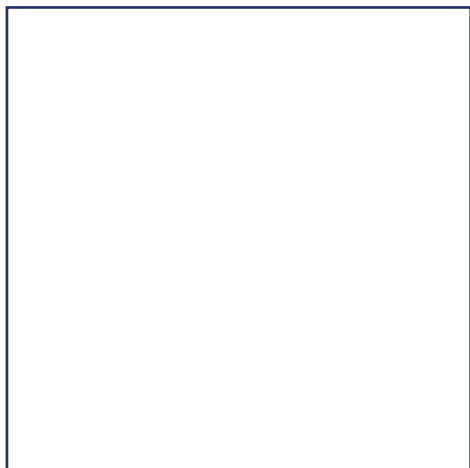
# → Protokol tréninku 1

| AKTIVITA MISE    | Týden 1                              | Týden 2 | Týden 3 | Týden 4 | Týden 5 | Týden 6 |
|------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| FYZICKÉ AKTIVITY | KURZ ASTRO POHYBLIVOSTI              |         |         |         |         |         |
|                  | VÝLET S NÁVRATEM NA ZÁKLADNÍ STANICI |         |         |         |         |         |
|                  | POSILOVÁNÍ ASTRONAUTOVA STŘEDU TĚLA  |         |         |         |         |         |
|                  | VÝSTUP NA HORU NA MARSU              |         |         |         |         |         |
|                  | SESTAVENÍ POSÁDKY                    |         |         |         |         |         |
|                  | TRÉNOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK POSÁDKY    |         |         |         |         |         |
|                  | PROZKOUMEJ A OBJEV                   |         |         |         |         |         |
|                  | SOUBOJ S GRAVITACÍ                   |         |         |         |         |         |
|                  | SKÁKAT JAKO NA MĚSÍCI                |         |         |         |         |         |
|                  | ŘÍZENÍ MISE                          |         |         |         |         |         |
|                  | ANGLIČÁK PODLE ASTRONAUTA PEAKA      |         |         |         |         |         |
|                  | ZAČNĚTE S VESMÍRNOU CYKLISTIKOU      |         |         |         |         |         |
|                  | VESMÍRNÉ KOTRMELCE                   |         |         |         |         |         |
|                  | RYCHLOST SVĚTLA                      |         |         |         |         |         |
|                  | PROCHÁZKA VE VESMÍRU                 |         |         |         |         |         |
| VĚDECKÉ AKTIVITY | CHUŤ VE VESMÍRU                      |         |         |         |         |         |
|                  | ŽIVÉ KOSTI, SILNÉ KOSTI              |         |         |         |         |         |
|                  | ENERGIE ASTRONAUTA                   |         |         |         |         |         |
|                  | HYDRAČNÍ STANICE                     |         |         |         |         |         |
|                  | MIKROBIÁLNÍ BOX                      |         |         |         |         |         |
|                  | ŠTĚNICE VE VESMÍRU                   |         |         |         |         |         |
|                  | MENŠÍ GRAVITACE, MÁLO TUKU           |         |         |         |         |         |
|                  | ROBOTICKÁ PAŽE                       |         |         |         |         |         |
|                  | BIONICKÁ RUKA                        |         |         |         |         |         |
|                  | ASTRO FOOD                           |         |         |         |         |         |
|                  | ASTRO FARMER                         |         |         |         |         |         |
| ASTRO CROPS      |                                      |         |         |         |         |         |



## → 0 mně

Odznak mé mise:



Jméno: .....

Věk: .....

Název týmu: .....

Mise začíná

Týdně věnuji \_\_\_\_ hodin fyzické aktivitě

Mé oblíbené aktivity jsou: .....

Moje oblíbená jídla jsou: .....

Moje nejoblíbenější věc týkající se vesmíru je: .....

Jakým výzvám mohou astronauti čelit ve vesmíru?

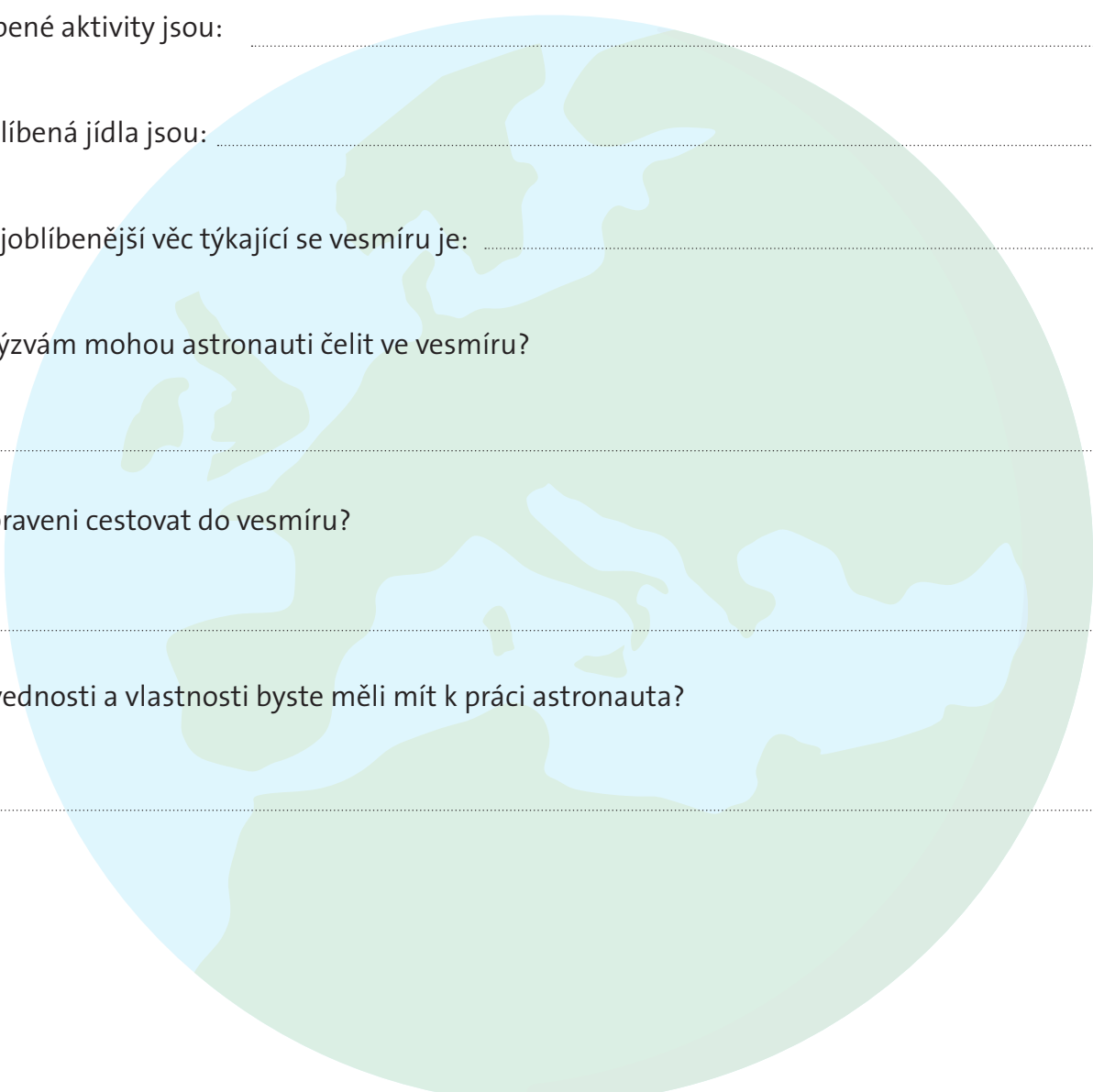
.....

Jste připraveni cestovat do vesmíru?

.....

Jaké dovednosti a vlastnosti byste měli mít k práci astronauta?

.....



## → Fakta o vesmíru

1. Průměrná vzdálenost od Země k Mezinárodní vesmírné stanici je 400 km.
2. Mezinárodní vesmírné stanici zabere oblet Země asi 90 minut, takže astronauti mohou každý den vidět 16 východů a 16 západů slunce.
3. Venku mimo Mezinárodní kosmickou stanici mohou denní teploty dosáhnout 200 °C - je tam stejně horko jako v troubě! Ale v noci teplota klesne na -200 °C - a to je větší zima než v Antarktidě!
4. Průměrná vzdálenost od Země k Měsíci je 384 400 km. Pokud byste šli pěšky a bez zastávky, trvala by vám cesta na Měsíc asi 9 let!
5. Astronauti stráví při svém pobytu na Mezinárodní vesmírné stanici v průměru 2 hodiny denně cvičením.



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

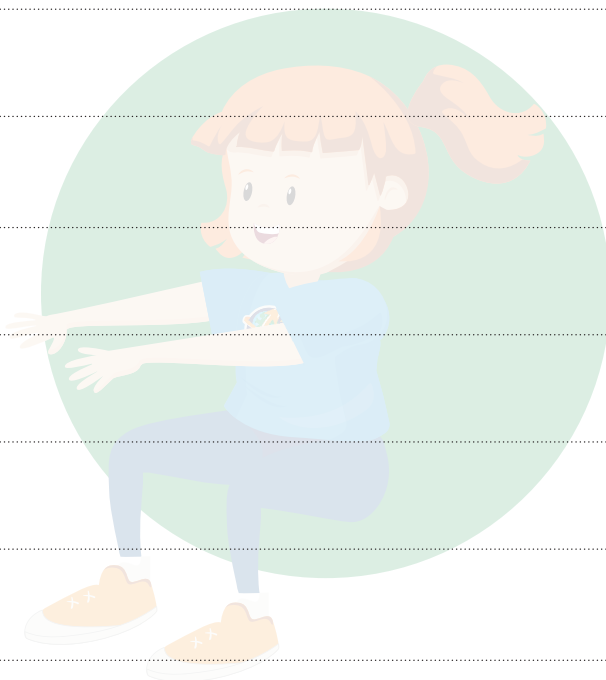
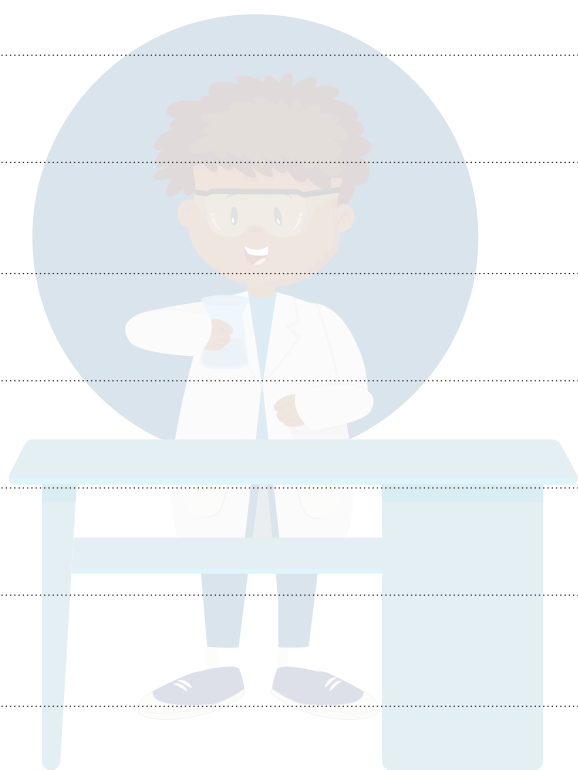
Moje oblíbená aktivita  
byla...

.....

Naučil/a jsem se  
...

.....

## → Poznámky k aktivitě



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

Moje oblíbená aktivita  
byla...

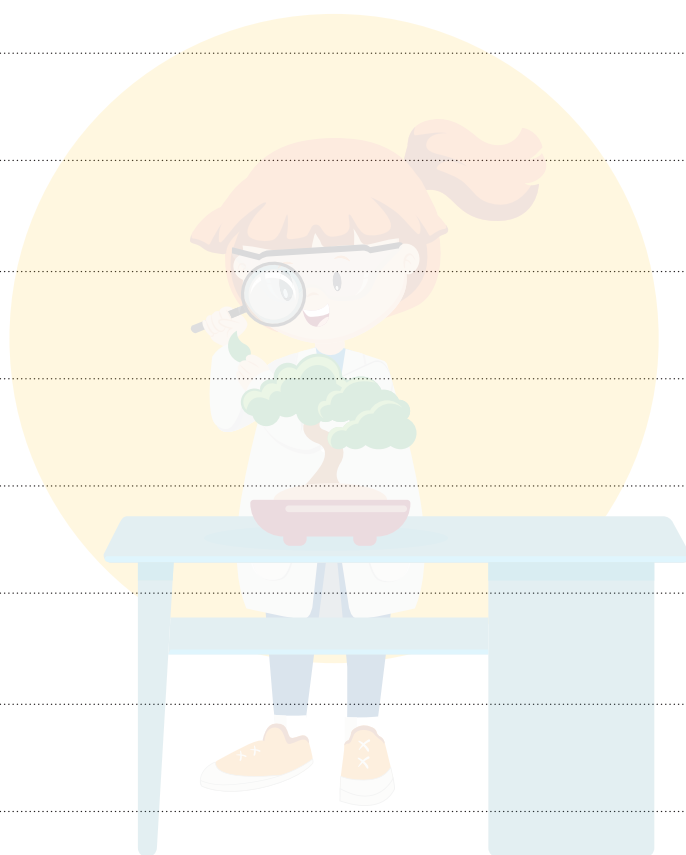
.....

Naučil/a jsem se  
...

.....



## → Poznámky k aktivitě



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

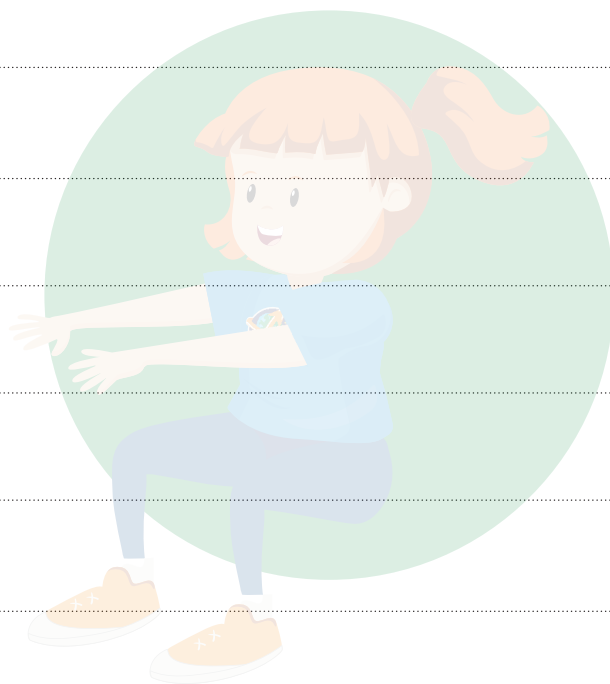
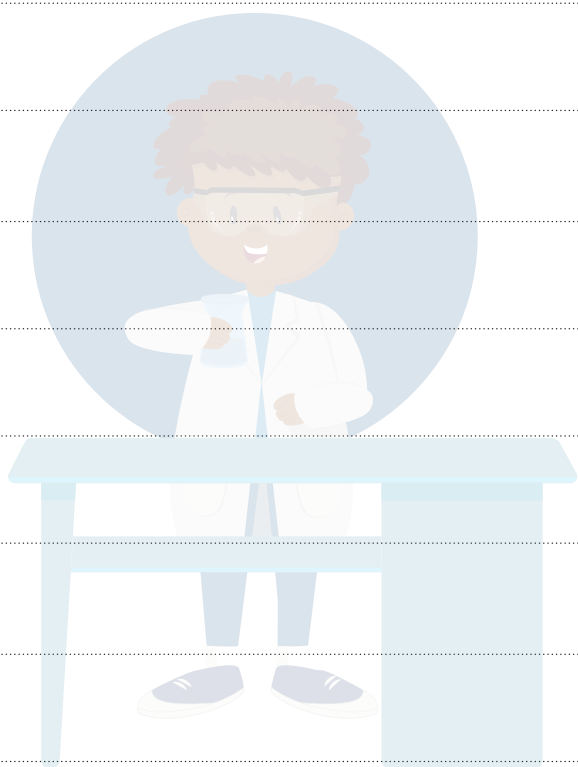
Moje oblíbená aktivita  
byla...

.....

Naučil/a jsem se  
...

.....

## → Poznámky k aktivitě



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

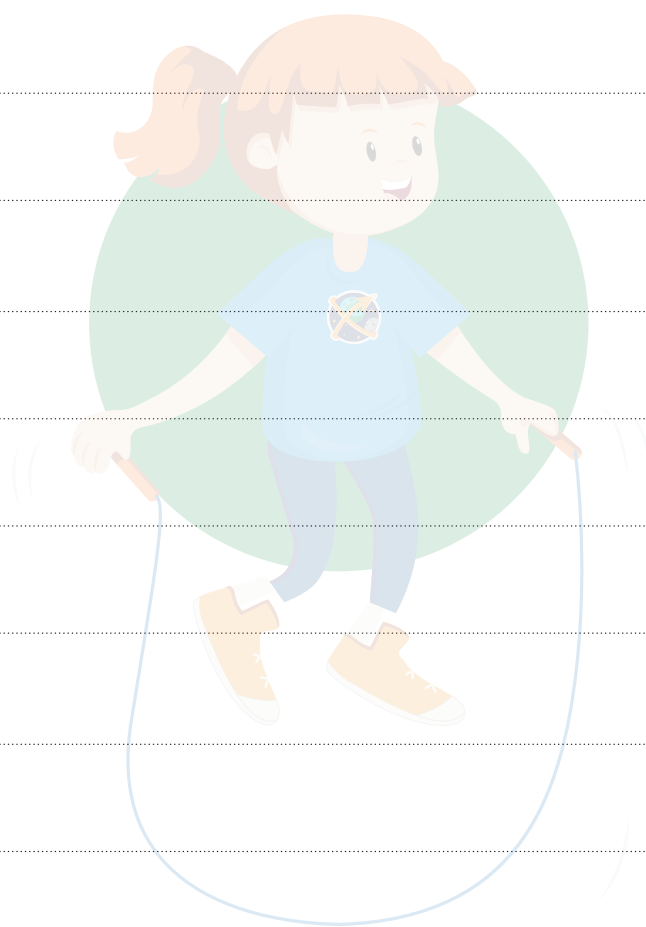
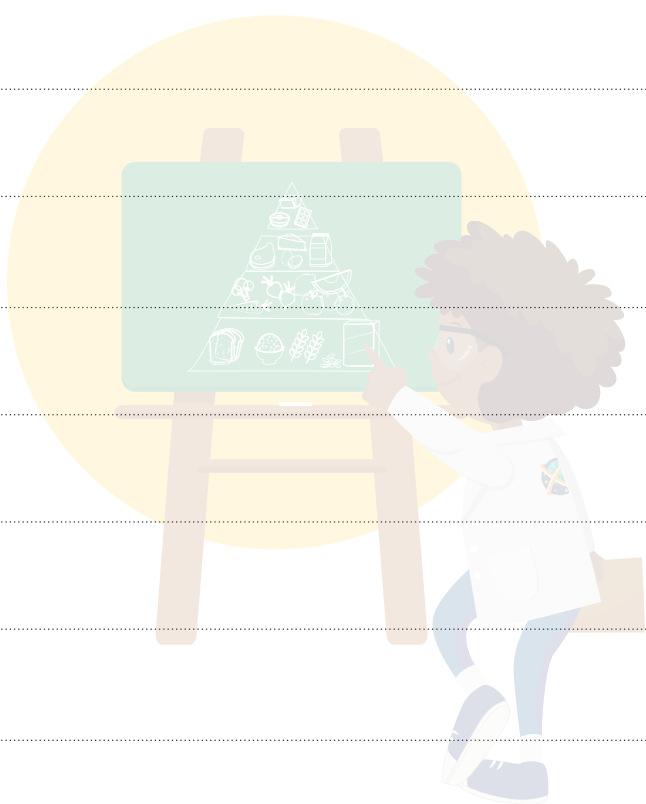
Moje oblíbená aktivita  
byla...

.....

Naučil/a jsem se  
...

.....

## → Poznámky k aktivitě



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

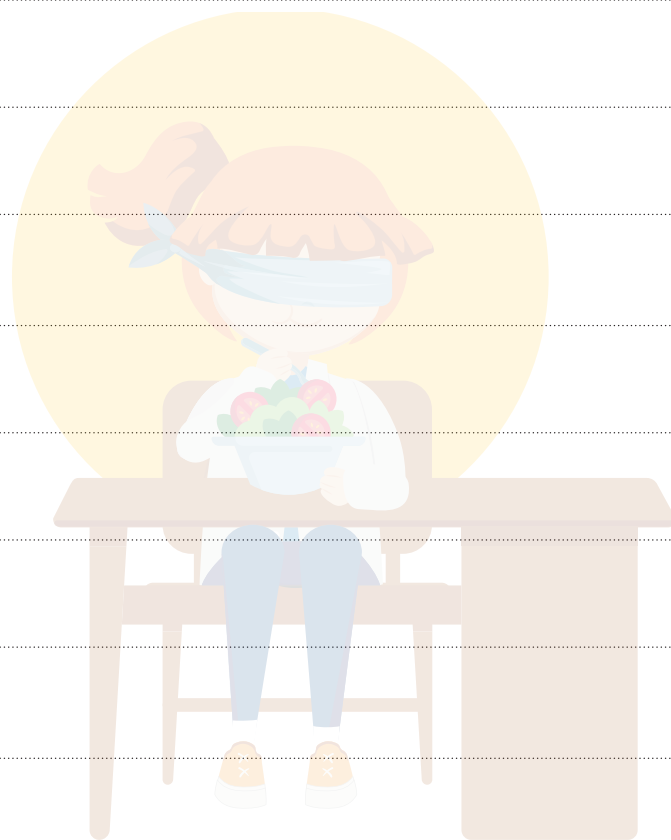
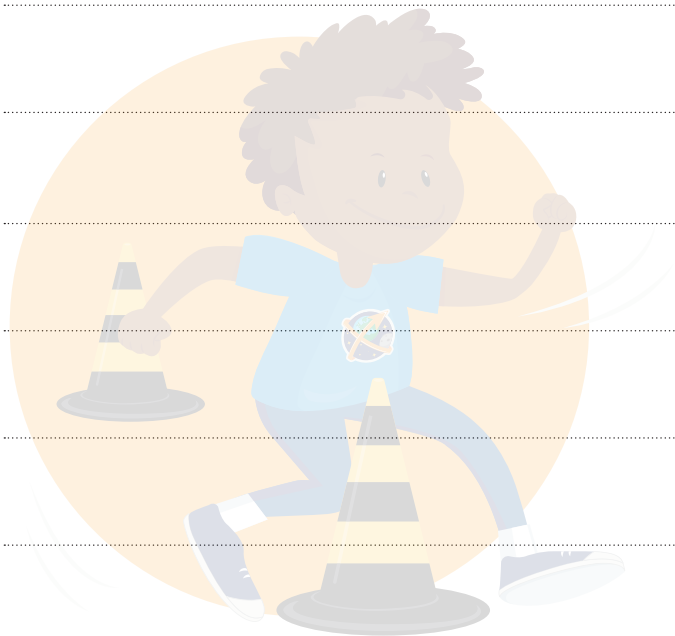
Moje oblíbená aktivita  
byla...

.....

Naučil/a jsem se  
...

.....

## → Poznámky k aktivitě



# → Moje Mission X

Něco málo o mém týdnu:

.....

.....

.....

.....

Týden č.:

.....

Hodnocení:



Zúčastnil/a jsem se  
těchto aktivit...

.....

Zlepšil/a jsem  
...

.....

Moje oblíbená aktivita  
byla...

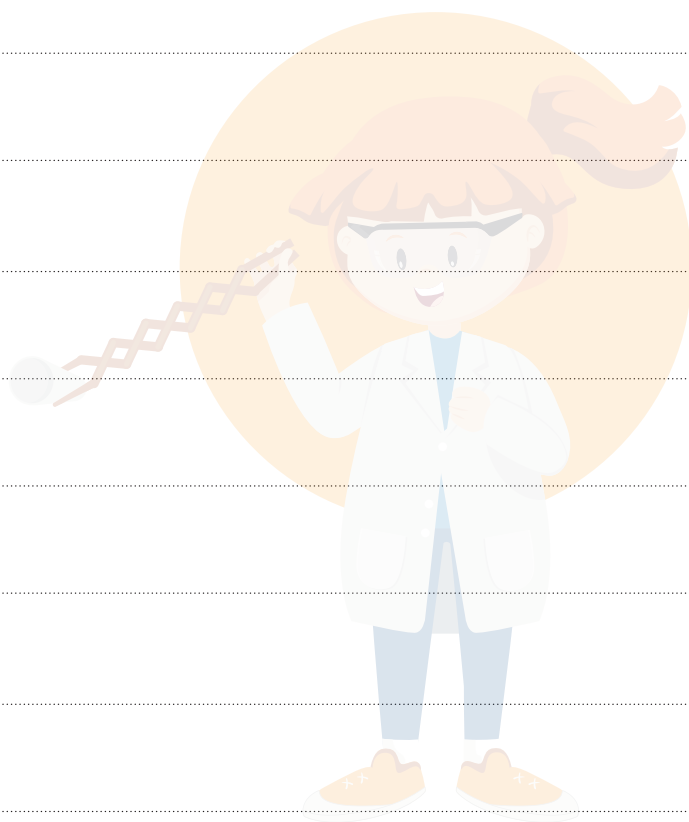
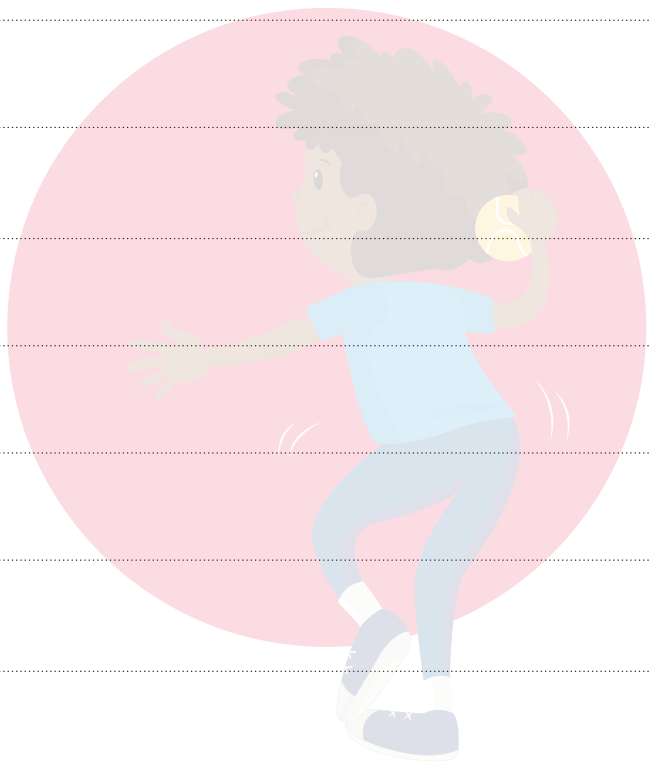
.....

Naučil/a jsem se  
...

.....



## → Poznámky k aktivitě



## → Shrnutí

Mise  
splněna

Týdně jsem věnoval/a \_\_\_\_ hodin fyzické aktivitě

Cítím...

Zlepšil/a jsem se...

Co jste se dozvěděli o zdraví  
a udržení tělesné kondice?

Co jste se dozvěděli o vesmíru?

Jakým výzvám mohou astronauti čelit ve vesmíru?

---

Jste připraveni cestovat do vesmíru?

---

Jaké dovednosti a vlastnosti byste měli mít k práci astronauta?

---

# Gratulujeme!

Splnili jste

## MISSION X

TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

