



MISSION X

TREENAA KUTEN ASTRONAUTTI

MISSION PÄIVÄKIRJA

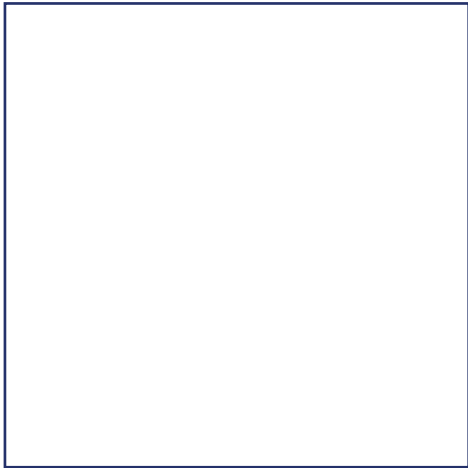
Oppilaan päiväkirja

→ Harjoituspäiväkirja 1

	MISSION-OHJELMAN TEHTÄVÄT	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5	Viikko 6
LIIKUNTATEHTÄVÄT	ASTROLIIKKUVUUSKURSSI						
	TAKAPERIN KÄVELY TUKIASEMALLA						
	ASTRONAUTIN KESKIVARTALO						
	VUORIKIIPEILY MARISSA						
	MIEHISTÖN KOKOAMINEN						
	MIEHISTÖN VOIMAHARJOITTELU						
	TUTKI JA SELVITÄ						
	JOKAISELLA PLANEETALLA ON OMA PAINOVOIMANSA						
	KUUHYPPY						
	AVARUUSMATKAN VALVONTA						
	PEAKEN LÄHTÖ						
	AVARUUSPYÖRÄN SELÄSSÄ						
	AVARUUSLAUTAILU						
	VALONNOPEUS						
	KUUKÄVELY						
TIETEELLISET TEHTÄVÄT	AVARUUSMAISTELU						
	ELÄVÄT LUUT OVAT VAHVOJA						
	ASTRONAUTIN ENERGIA						
	KASTELUASEMA						
	MIKROBILAATIKKO						
	ÖTÖKÄT AVARUUDESSA						
	PIENI PAINOVOIMA, VÄHÄN RASVAA						
	ROBOTTIKÄSIVARSI						
	BIONINEN KÄSI						
	ASTRO FOOD						
	ASTRO FARMER						
	ASTRO CROPS						

→ Tietoja minusta

Oma avaruusmatkamerkkini:



Nimi:

Ikä:

Joukkueen nimi:

Tehtävän alussa

Harrastan ____ tunnin/tuntia liikuntaa viikossa

Pidän eniten seuraavista liikuntalajeista:

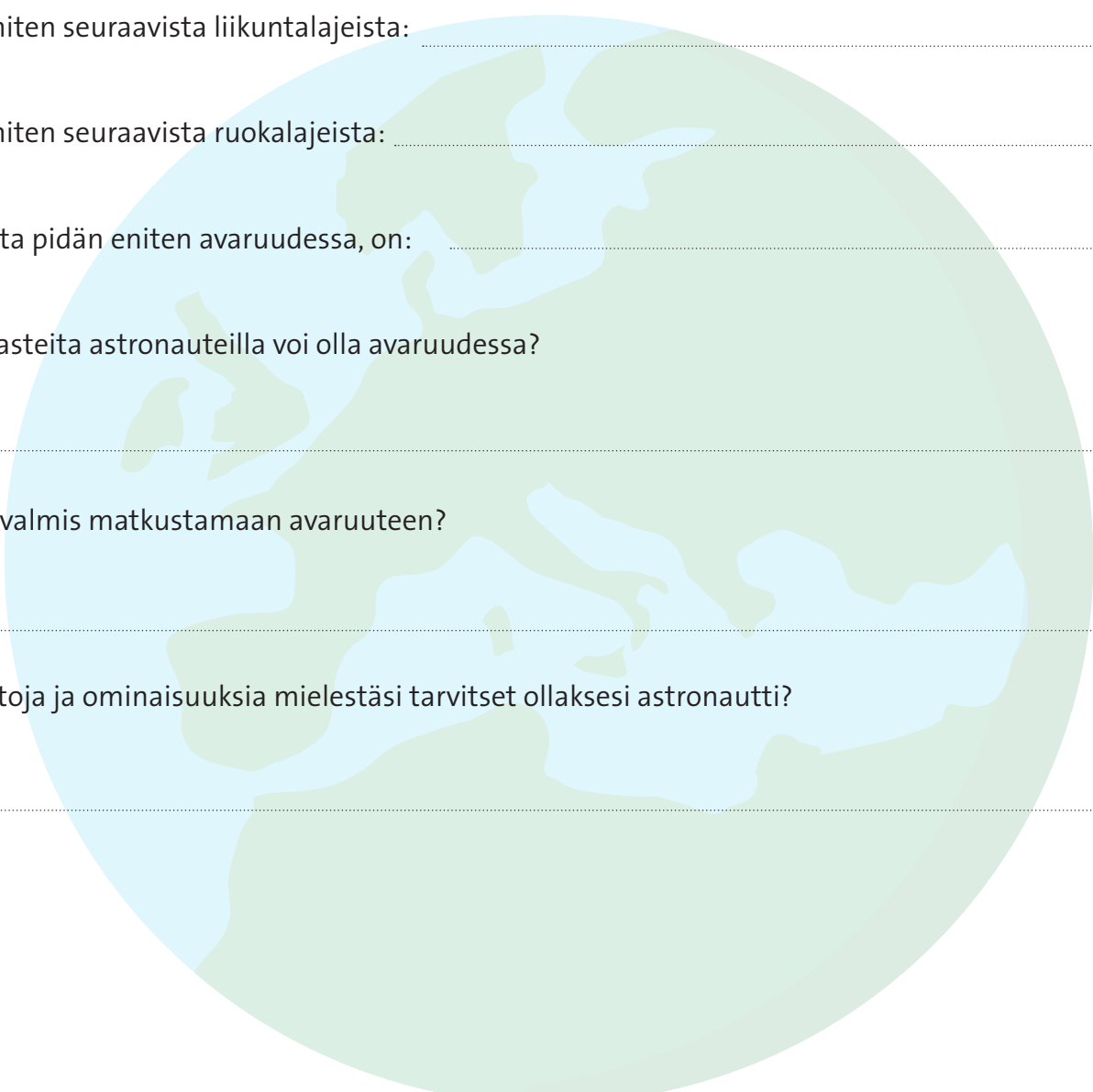
Pidän eniten seuraavista ruokalajeista:

Asia, josta pidän eniten avaruudessa, on:

Mitä haasteita astronautteilla voi olla avaruudessa?
.....

Olisitko valmis matkustamaan avaruuteen?
.....

Mitä taitoja ja ominaisuuksia mielestäsi tarvitset ollaksesi astronautti?
.....



→ Faktatietoa avaruudesta

1. Etäisyys Maapalloilta kansainväliselle avaruusasemalle on noin 400 km.
2. Kansainvälinen avaruusasema kiertää Maapallon ympäri noin 90 minuutissa, joten astronautit näkevät joka päivä 16 auringonnousua ja 16 auringonlaskua.
3. Päivälämpötila kansainvälisen avaruusaseman ulkopuolella voi olla jopa 200 °C – kuumaa kuin uunissa! Yöllä lämpötila sen sijaan laskee -200 °C:seen – kylmempää kuin Antarktiksella!
4. Etäisyys Maasta Kuuhun on noin 384 400 km. Jos kävelisit sinne pysähtymättä, matkasi Kuuhun kestäisi noin yhdeksän vuotta!
5. Astronautit käyttävät päivittäin noin kaksi tuntia liikuntaan ollessaan kansainvälisellä avaruusasemalla.



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

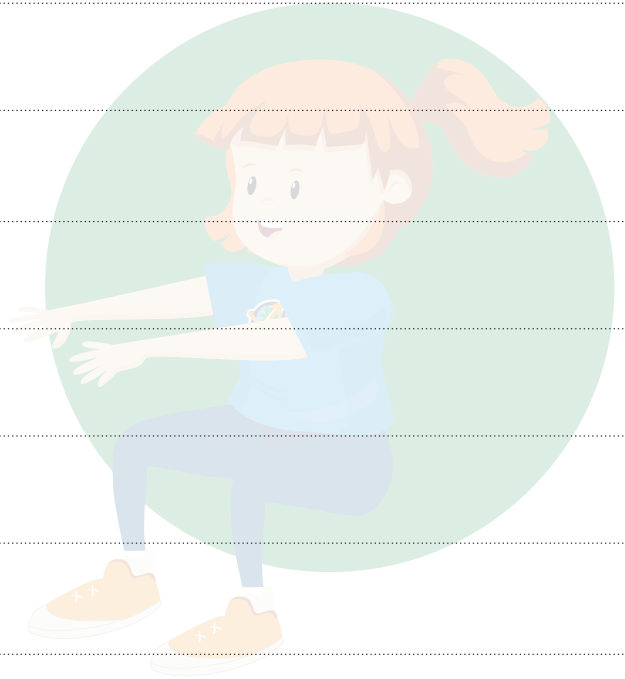
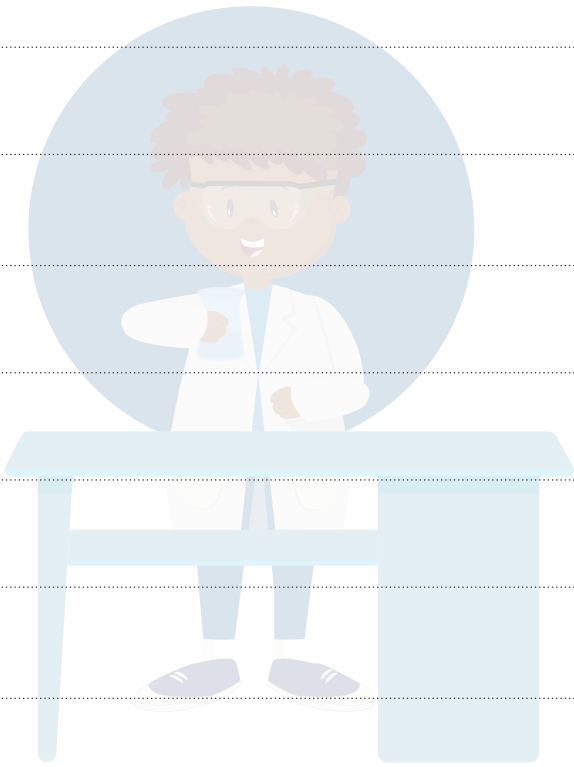
Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

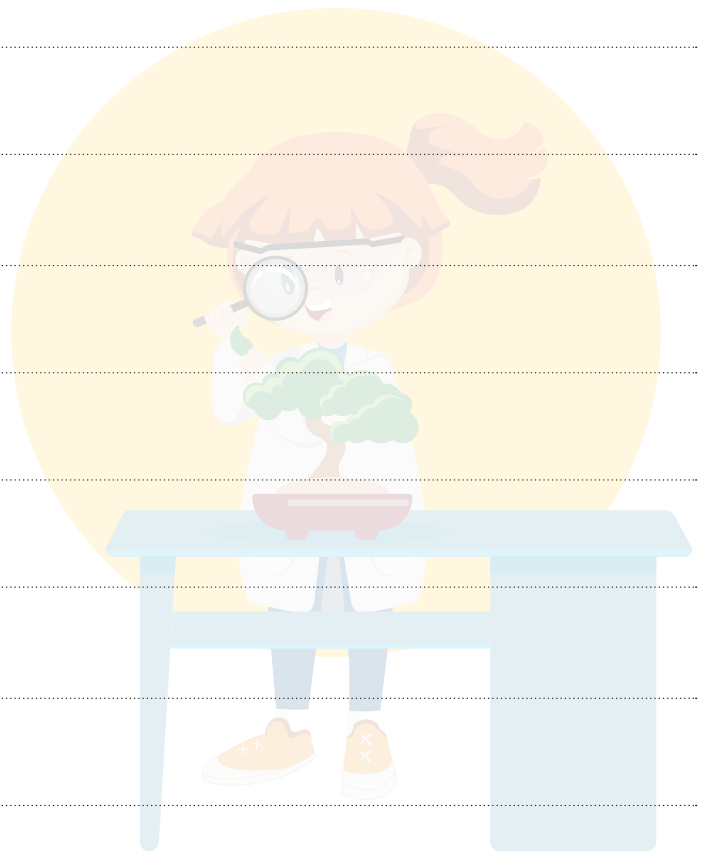
Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

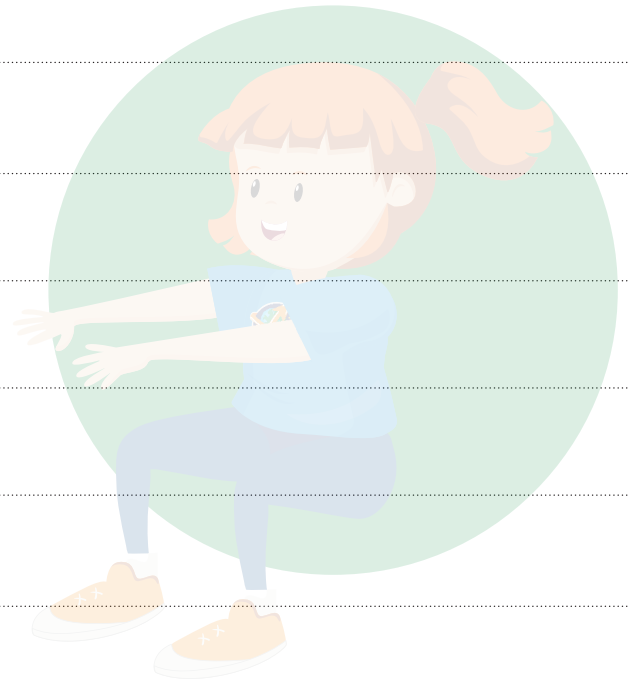
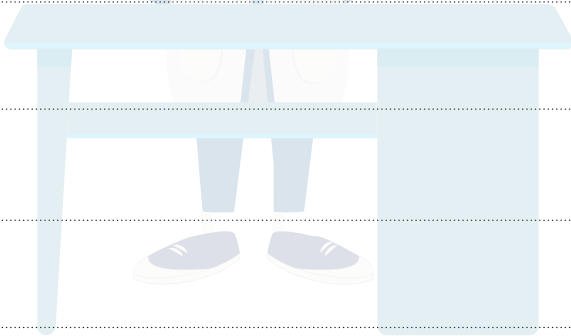
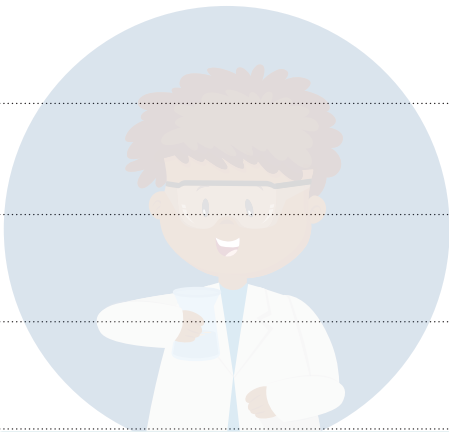
Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

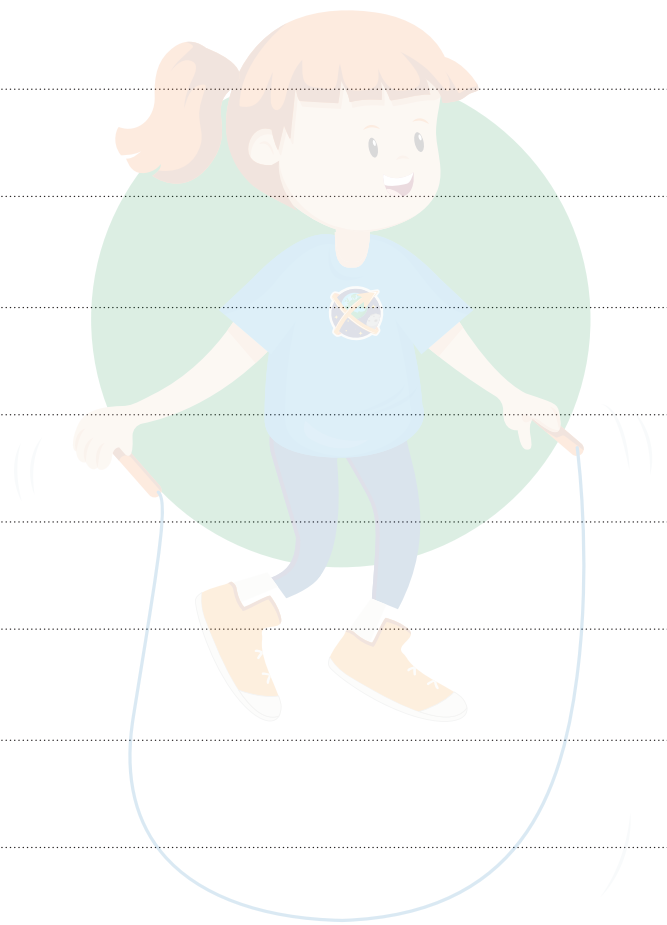
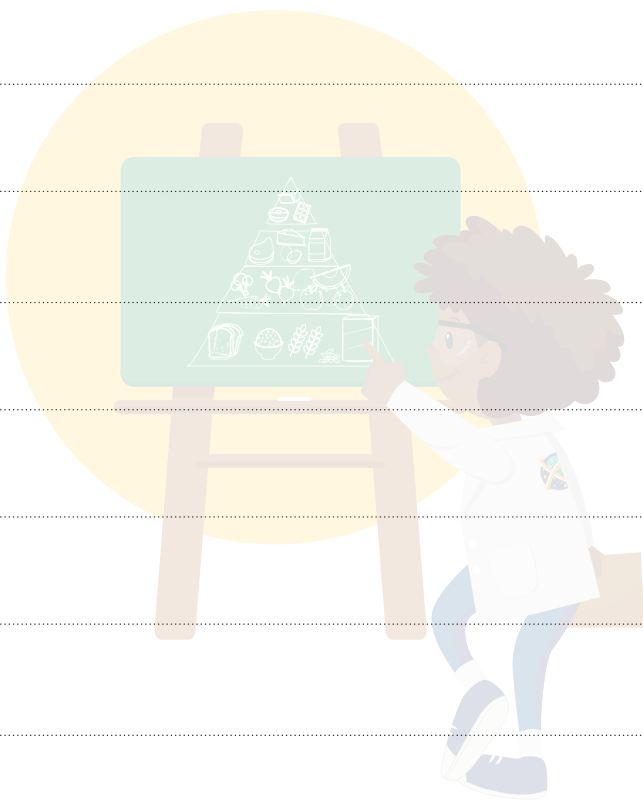
Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Oma Mission X

Vähän tietoja omasta viikostani:

.....

.....

.....

.....

Viikko nro:

.....

Arvosana:



Osallistuin seuraaviin
tehtäviin...

.....

Paransin
...

.....

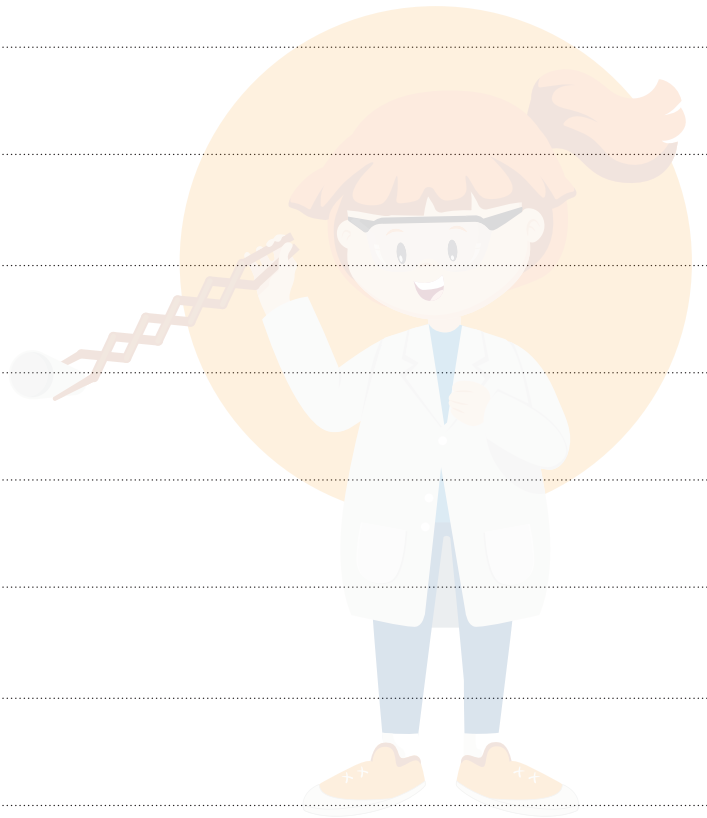
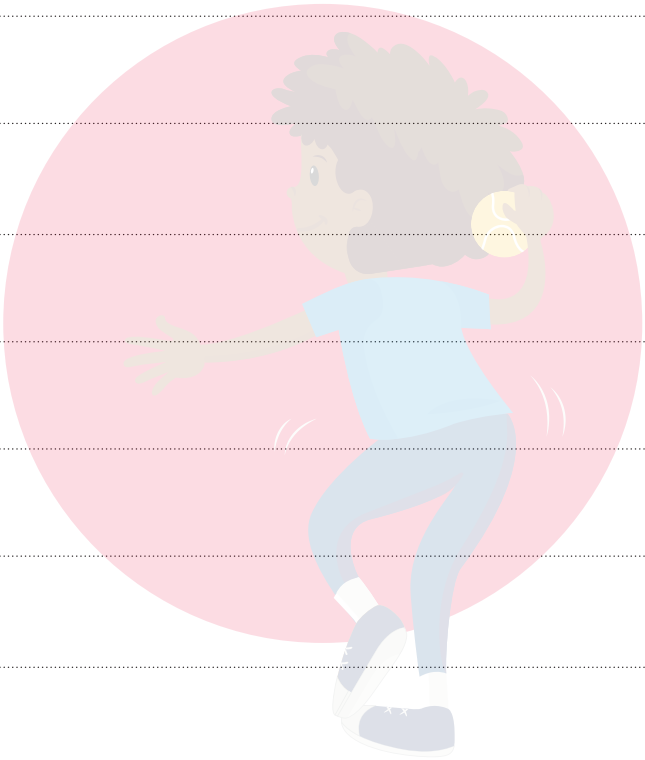
Suosikkitehtäväni oli...

.....

Opin
...

.....

→ Tehtävän huomautukset



→ Yhteenveto

Tehtävä
suoritettu

Harrastin ____ tunnin/tuntia liikuntaa viikossa

Minusta tuntuu...

Paransin...

Mitä opit terveydestä
ja kuntoilusta?

Mitä opit avaruudesta?

Mitä haasteita astronauteilla voi olla avaruudessa?

Olitko valmis matkustamaan avaruuteen?

Mitä taitoja ja ominaisuuksia mielestäsi tarvitset ollaksesi astronautti?

Onneksi olkoon!

Olet suorittanut

MISSION X -TEHTÄVÄN

TREENAA KUTEN ASTRONAUTTI

