



MISSION X

TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT

MISSIONSTAGEBUCH

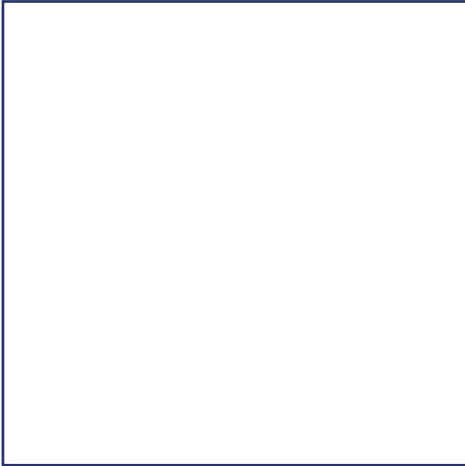
Schülerprotokoll

→ Trainingsprotokoll 1

	MISSIONSÜBUNG	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
SPORT	BEWEGLICH UND SCHNELL ÜBER DIE ASTRO- TRAININGSSTRECKE						
	RÜCKKEHR ZUR BASISSTATION						
	WELTRAUMKRAFT IN EUEREM KÖRPER!						
	LASST UNS EINEN BERG AUF DEM MARS ERKLIMMEN!						
	UNSCHLAGBAR IM TEAM!						
	KRAFTTRAINING FÜR DIE BESATZUNG						
	FORSCHEN UND ENTDECKEN						
	ANDERE PLANETEN, ANDERE SCHWERKRAFT						
	SPRINGT BIS ZUM MOND!						
	KÖRPERBEHERRSCHUNG!						
	PEAKE LIFT OFF						
	SCHWINGT EUCH AUF EUER WELTRAUMFAHRRAD!						
	SCHWINGT EUCH AUF EUER WELTRAUMFAHRRAD!						
	LICHTGESCHWINDIGKEIT						
	MACHT EINEN WELTRAUMSPAZIERGANG!						
WISSENSCHAFT	WIE SCHMECKT'S IM ALL?						
	LEBENDE KNOCHEN, STARKE KNOCHEN						
	ENERGIEBEDARF EINER ASTRONAUTIN/EINES ASTRONAUTEN						
	HYDRIERSTATION						
	A MICROBIAL BOX						
	BUGS IN SPACE						
	REDUZIERTE SCHWERKRAFT, FETTARMES ESSEN						
	ROBOTIC ARM						
	BIONISCHE HAND						
	ASTROFOOD						
ASTROFARMER							
ASTROCROPS							

→ Infos zu mir

Mein Missionslogo:



Name:

Alter:

Gruppenname:

Missionsbeginn

Pro Woche bin ich ____ Std. körperlich aktiv.

Am liebsten tue ich:

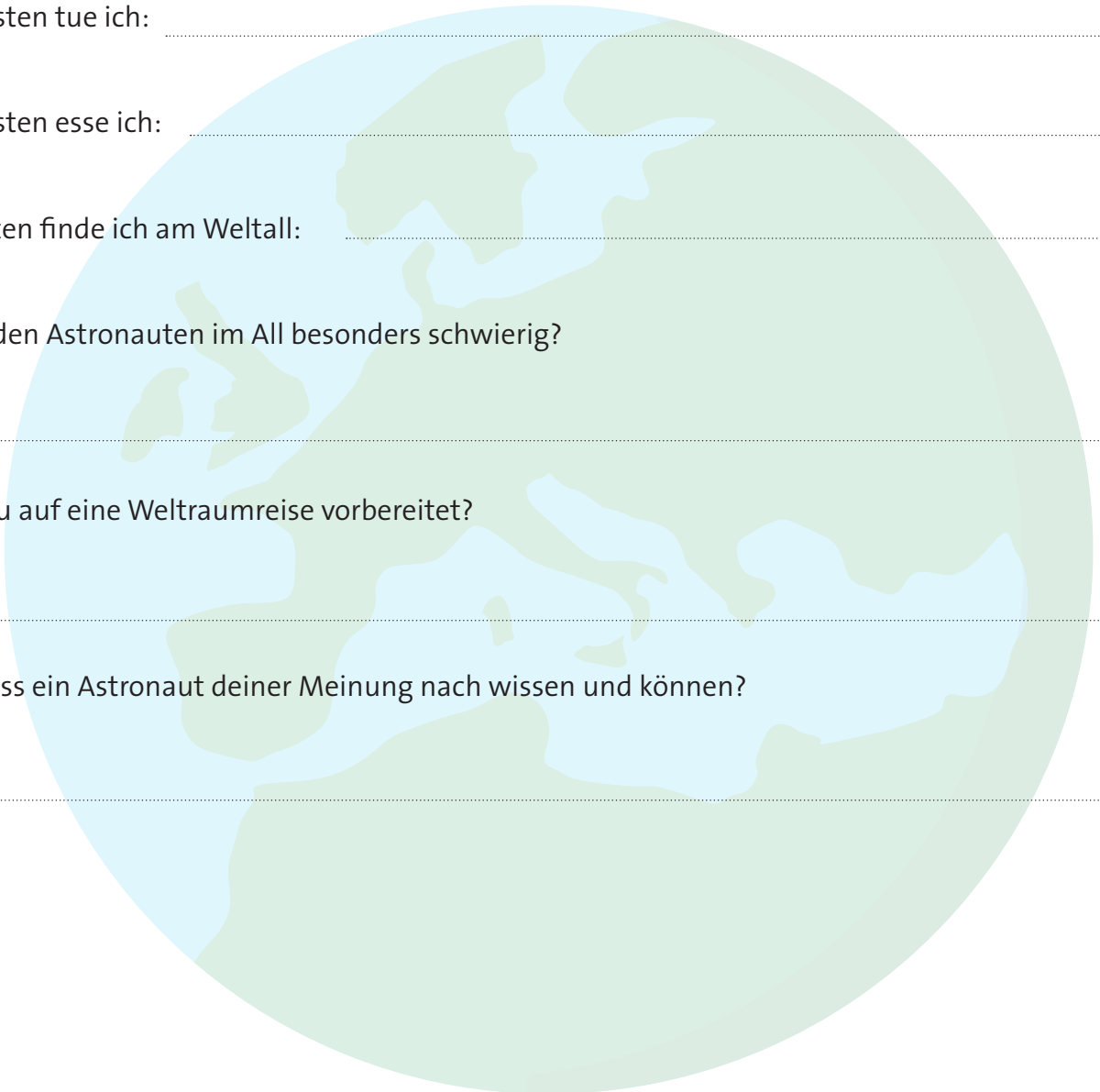
Am liebsten esse ich:

Am besten finde ich am Weltall:

Was finden Astronauten im All besonders schwierig?

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?

Was muss ein Astronaut deiner Meinung nach wissen und können?



→ Weltraumwissen

1. Im Durchschnitt befindet sich die Internationale Raumstation 400 km von der Erde entfernt.
2. Die Internationale Raumstation umrundet die Erde etwa alle 90 Minuten, das heißt, die Astronauten an Bord sehen die Sonne jeden Tag sechzehnmal auf- und untergehen.
3. Außerhalb der Internationalen Raumstation kann es am Tag bis zu 200 °C heiß werden. So heiß wie in einem Ofen! Doch nachts fällt die Temperatur auf -200 °C – kälter als in der Antarktis!
4. Die Entfernung zwischen Erde und Mond beträgt im Schnitt 384.400 km. Wenn du diese Strecke ohne Pause durchlaufen würdest, kämst du nach rund 9 Jahren auf dem Mond an.
5. Während des Aufenthalts auf der Internationalen Raumstation machen Astronauten täglich rund zwei Stunden Sport.



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

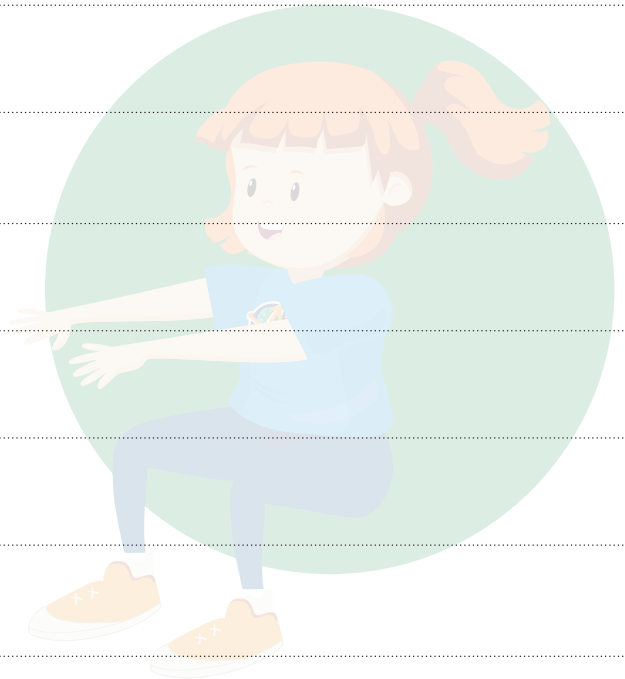
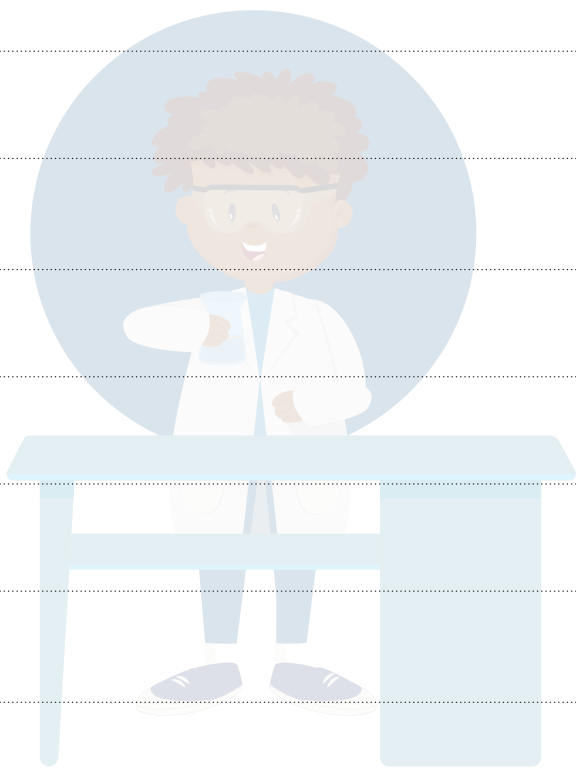
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

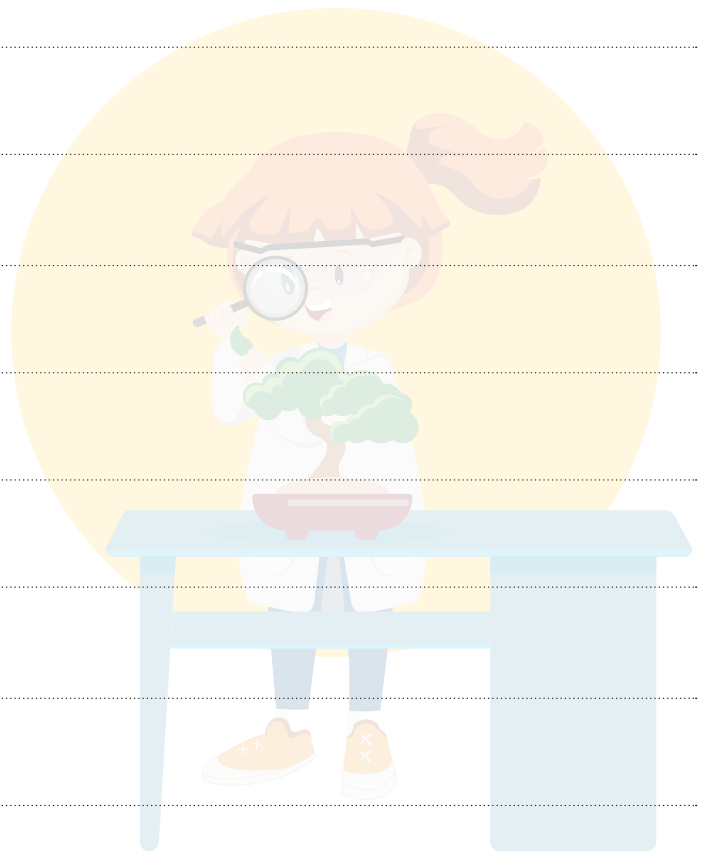
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

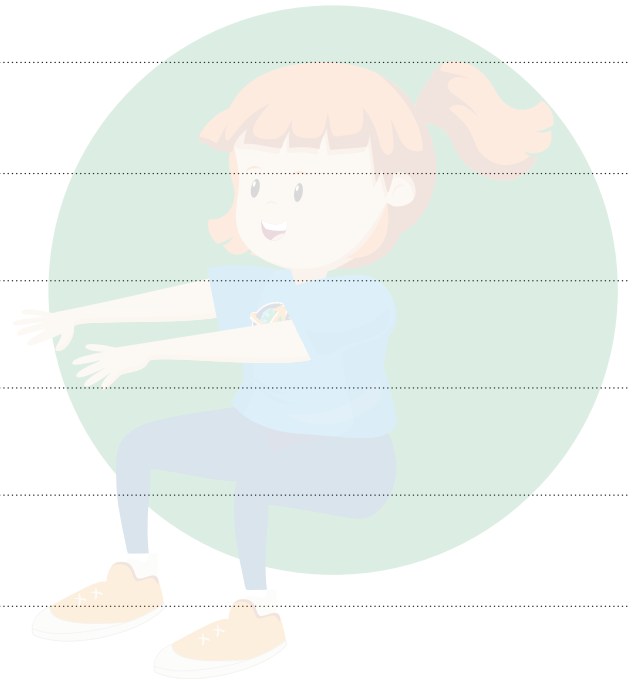
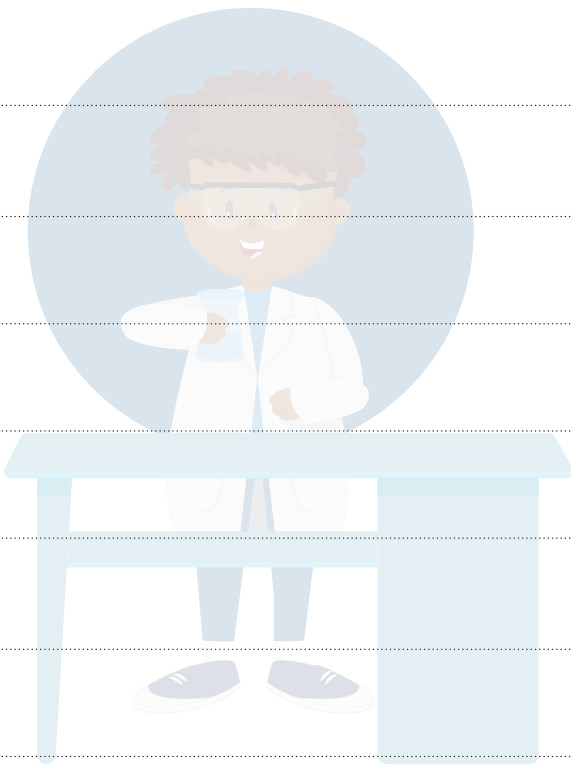
Gelernt habe ich:
...

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

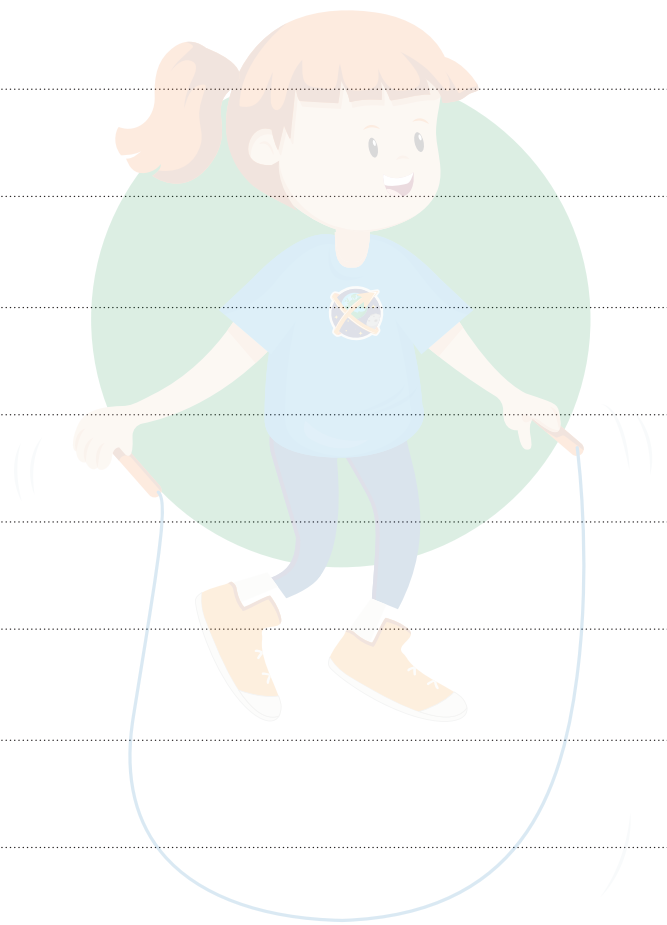
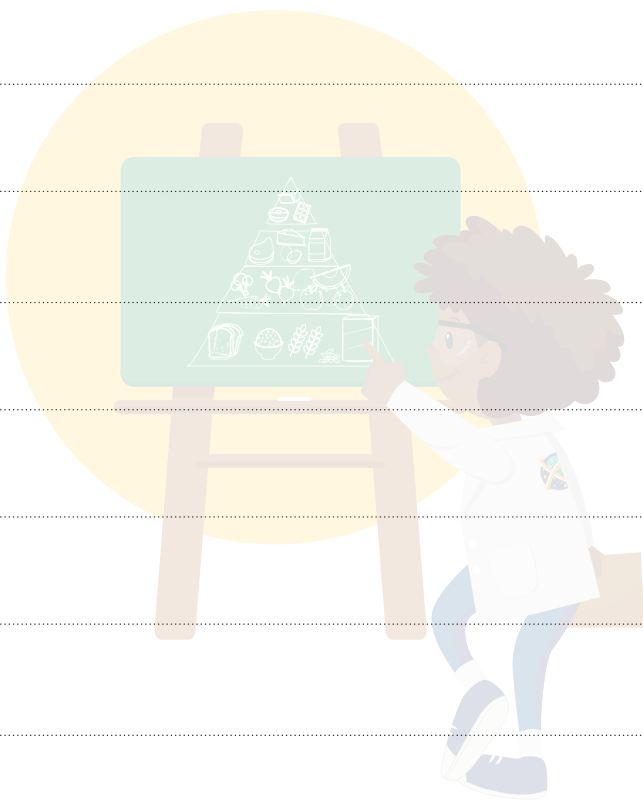
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

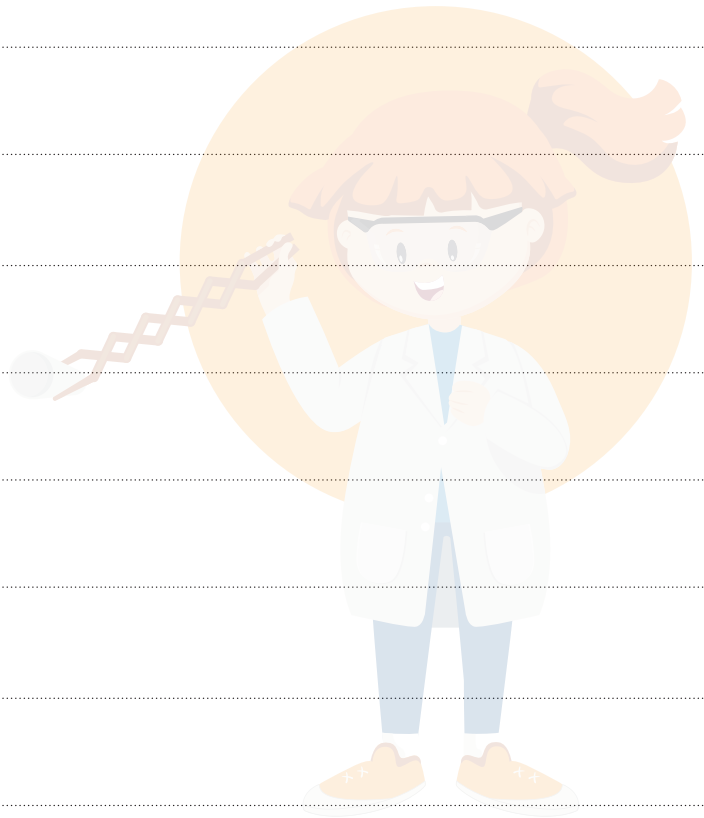
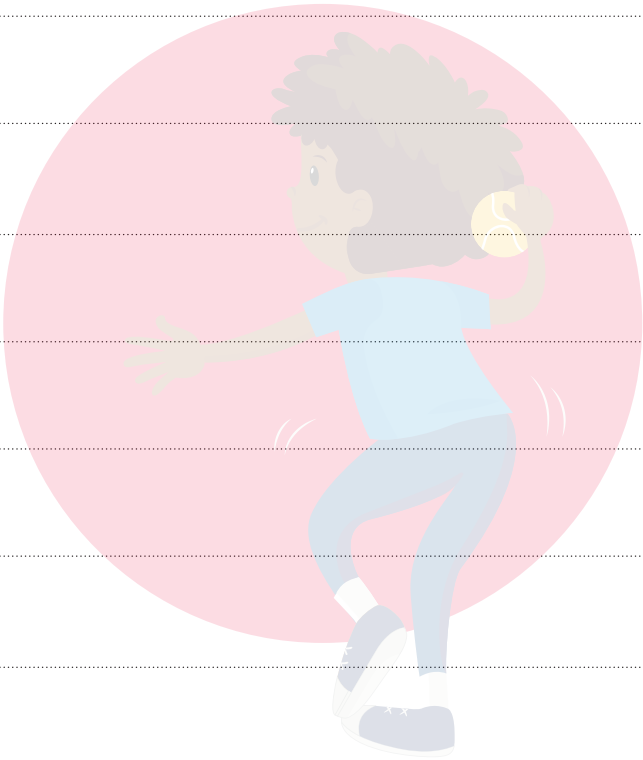
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Zusammenfassung

Mission
beendet

Pro Woche war ich ____ Std. körperlich aktiv.

Ich fühle mich:

Ich bin jetzt besser in:

Was hast du über Gesundheit
und Fitness gelernt?

Was weißt du jetzt über das Weltall?

Was finden Astronauten im All besonders schwierig?

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?

Was muss ein Astronaut deiner Meinung nach wissen und können?

Herzlichen Glückwunsch!

Abschlusszertifikat für

MISSION X

TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT

