



MISSION X

FÅ SAMME OPPLÆRINGEN SOM EN ASTRONAUT

OPPDRAGSJOURNAL

Elevloggbook

→ Opplæringslogg 1

OPPDRAKS AKTIVITET	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6
FYSISKE AKTIVITETER	ASTROKURS FOR SMIDIGHET					
	GÅ TILBAKE TIL BASESTASJONEN					
	BYGG EN ASTRONAUTKJERNE					
	BESTIG ET FJELL PÅ MARS					
	MANNSKAPSAMMENSETNING					
	OPPLÆRING AV MANNSKAPETS STYRKE					
	UTFORSK OG OPPDAG					
	REIS TIL EN PLANET OG FINN TYNGDEKRAFT					
	HOPP FOR MÅNEN					
	OPPDRAKSKONTROLL					
	BURPEE					
	KOM DEG PÅ ROMSYKKELEN					
	ROLL 'N' ROLL I VERDENSROMMET					
	LYSETS HASTIGHET					
	GÅ EN TUR I VERDENSROMMET					
VITENSKAPELIGE AKTIVITETER	MAT I VERDENSROMMET					
	LEVENDE OG STERKE BEIN					
	ENERGIEN TIL EN ASTRONAUT					
	HYDRATISERINGSTASJON					
	EN MIKROBIELL BOKS					
	INSEKTER I VERDENSROMMET					
	REDUSERT TYNGDEKRAFT, LITE FETT					
	ROBOTISK ARM					
	BIONISK HÅND					
	ASTRO FOOD					
	ASTRO FARMER					
ASTRO CROPS						

→ Om meg

Min oppdragsinfo:

Navn:

Alder:

Lag:

Oppdraget starter

Jeg utfører ____time(r) fysisk aktivitet i uken

Favorittaktivitetene mine er:

Favorittmatrettene mine er:

Dette liker jeg best med verdensrommet:

Hvilke utfordringer kan astronauter møte i verdensrommet?

.....

Er du forberedt på å reise til verdensrommet?

.....

Hvilke ferdigheter og kvaliteter tror du at du må ha for å bli en astronaut?

.....



→ Fakta om verdensrommet

1. Gjennomsnittsdistansen fra jorden til Den internasjonale romstasjonen er 400 km.
2. Det tar ca. 90 minutter for Den internasjonale Romstasjonen å kretse rundt jorden, noe som betyr at astronauter kan se solen gå opp og ned 16 ganger hver dag.
3. Utenfor Den internasjonale romstasjonen kan det bli hele 200 varmegrader, noe som er like varmt som i en stekeovn! Men om natten faller temperaturen til 200 minusgrader, noe som er kaldere enn Antarktis!
4. Gjennomsnittsdistansen fra jorden til månen er 384 400 km. Dette betyr at du må gå uavbrutt i ni år for å nå fram til månen!
5. Astronautene på Den internasjonale romstasjonen trener i gjennomsnitt to timer pr. dag.



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

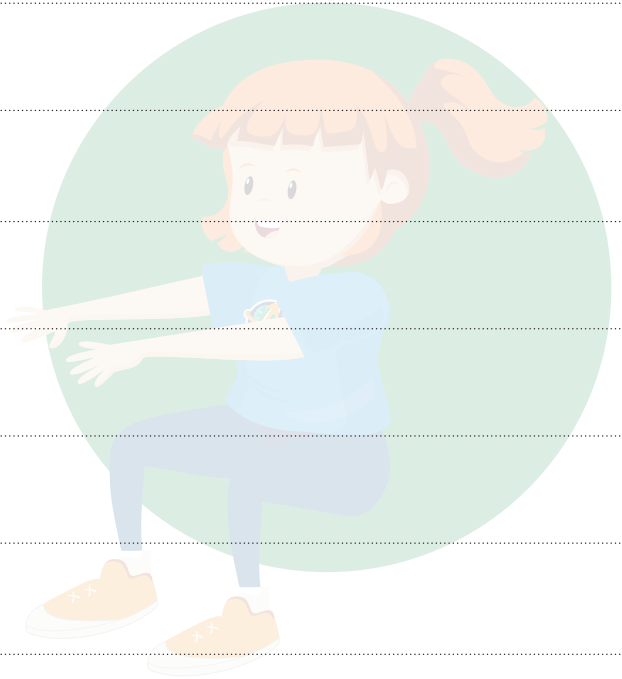
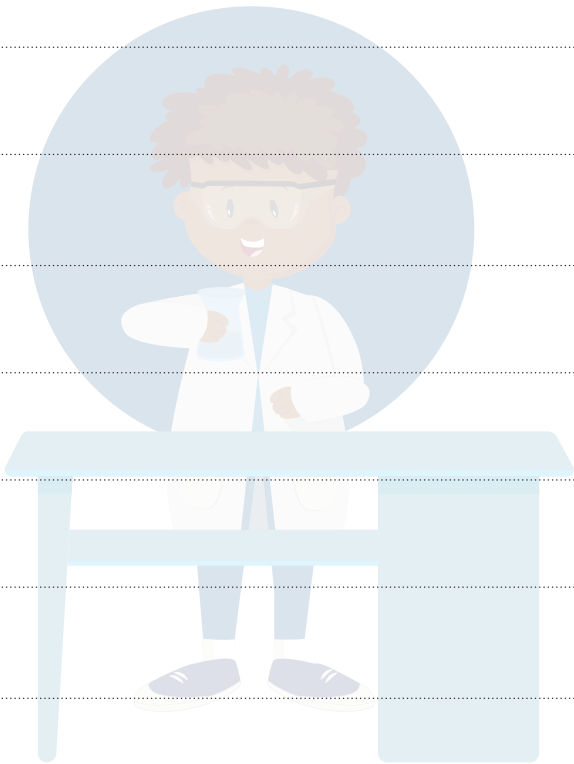
Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

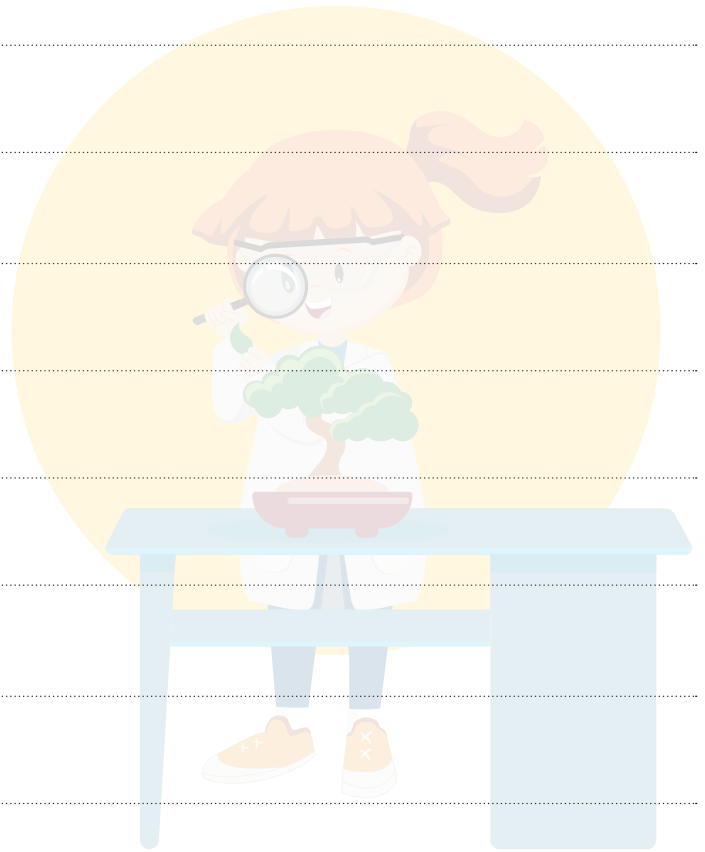
Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

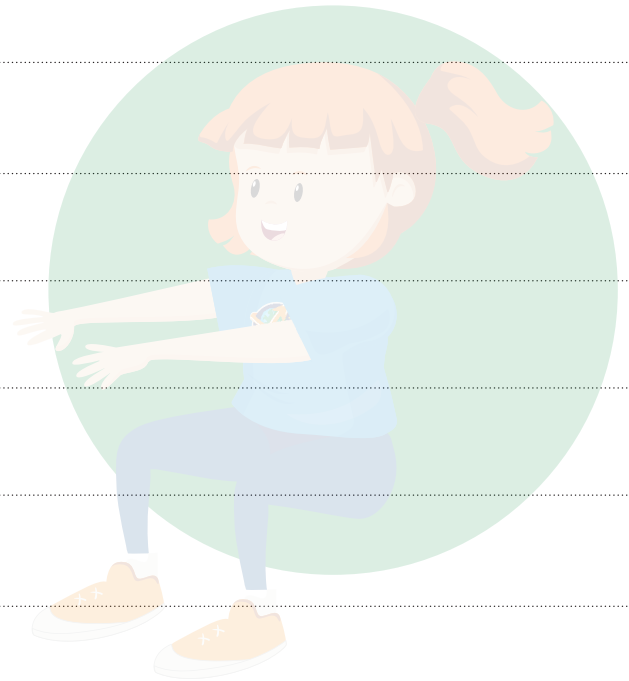
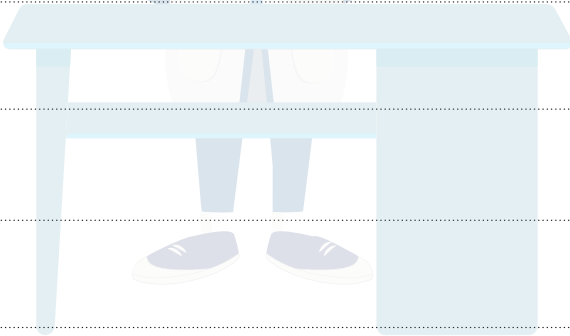
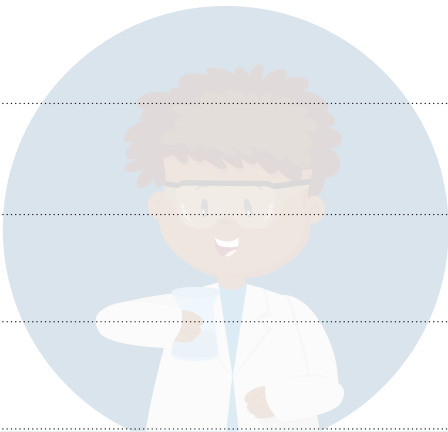
Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

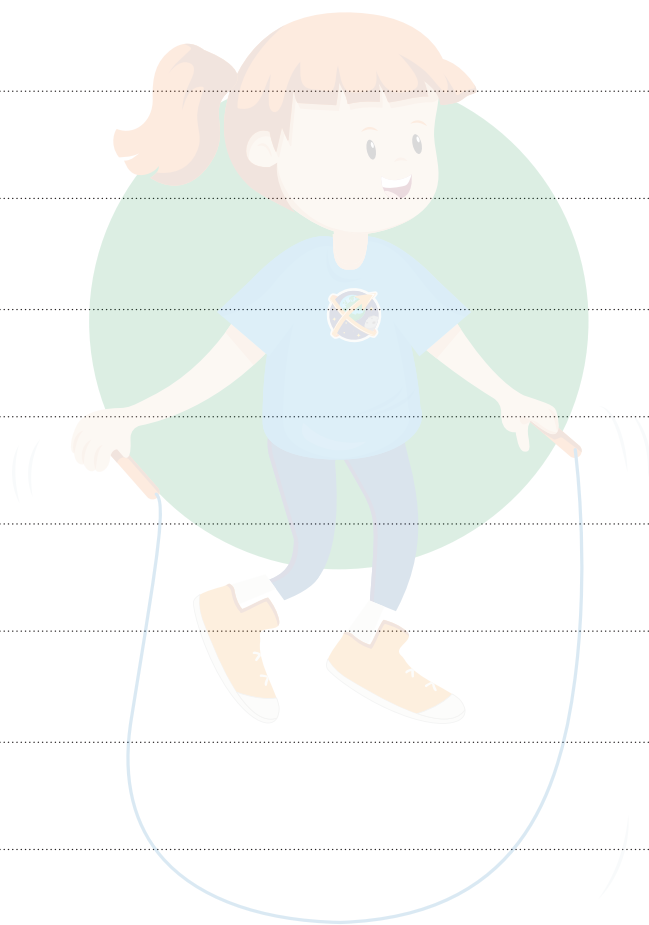
Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

.....

Rangering:



Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

.....

Jeg forbedret ...

.....

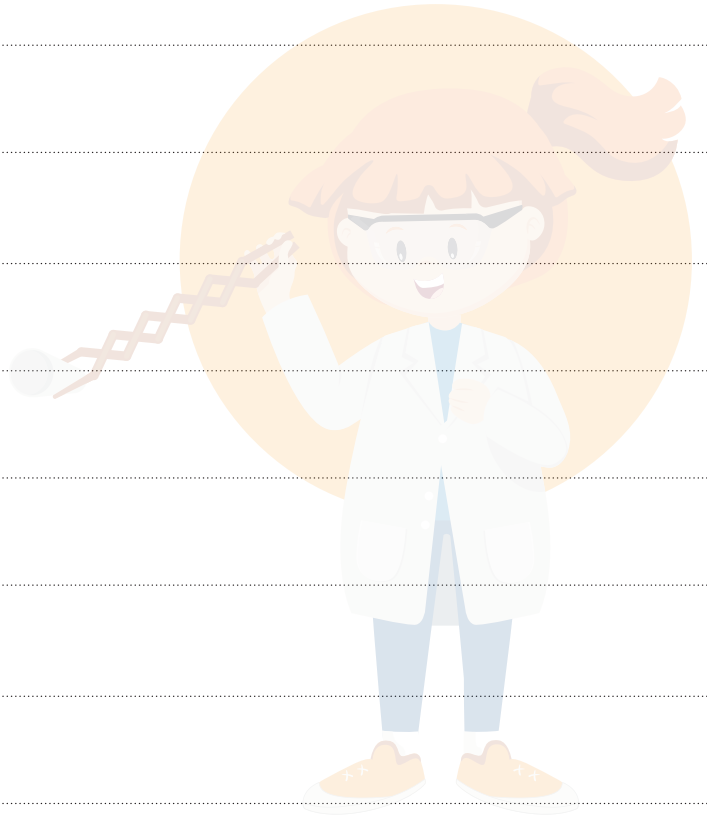
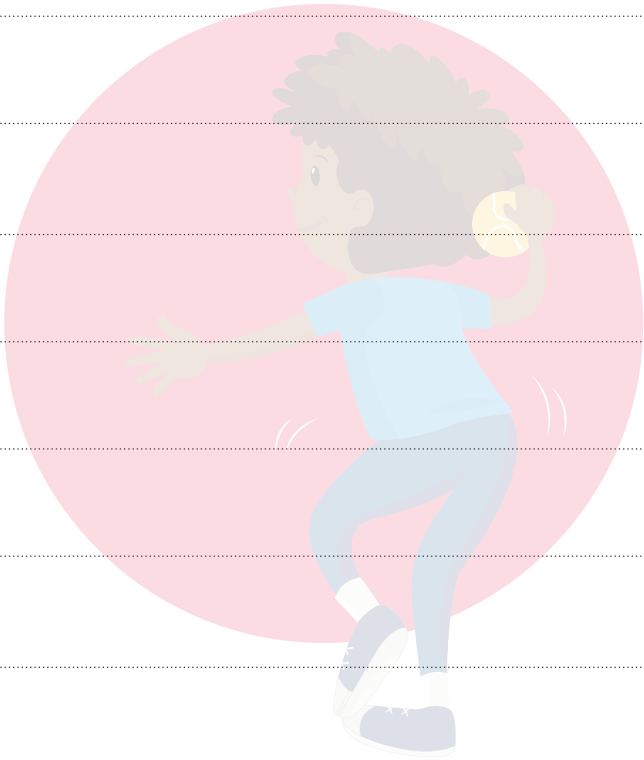
Favorittaktiviteten min var ...

.....

Jeg lærte ...

.....

→ Aktivitetsnotater



→ Sammendrag

Oppdraget
er fullført

Jeg utførte ____ time(r) fysisk aktivitet pr. uke

Jeg føler ...

Jeg forbedret ...

Hva lærte du om helse
og velvære?

Hva lærte du om verdensrommet?

Hvilke utfordringer kan astronauter møte i verdensrommet?

Er du forberedt på å reise til verdensrommet?

Hvilke ferdigheter og kvaliteter tror du at du må ha for å bli en astronaut?

Gratulerer!

Du har fullført

MISSION X

FÅ SAMME OPPLÆRINGEN SOM EN ASTRONAUT

