



MISSION X

TRÄNA SOM EN ASTRONAUT

UPPDRAGSJOURNAL

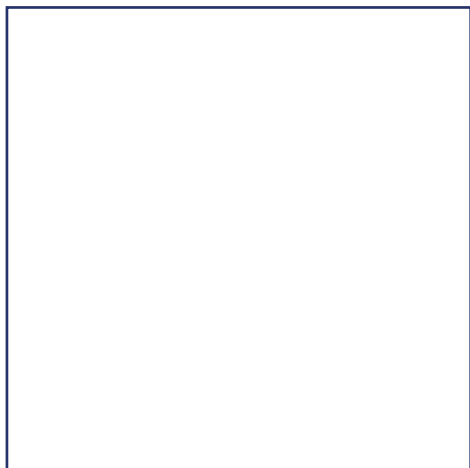
Loggbok för elever

→ Träningslogg 1

UPPDRAGSAKTIVITET	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
FYSISKA AKTIVITETER	ASTROKURS OM RÖRLIGHET					
	GÅ TILLBAKA TILL BASSTATIONEN					
	BYGGA EN ASTRONAUTKÄRNA					
	BESTIGA ETT MARSISANSKT BERG					
	MONTERING FÖR BESÄTTNINGEN					
	STYRKETRÄNING FÖR BESÄTTNINGEN					
	UTFORSKA OCH UPPTÄCKA					
	TILL PLANET DU ÅKER, GRAVITATION DU FINNER					
	HOPPA MOT MÅNEN					
	MISSION CONTROL					
	PEAKE LIFT-OFF					
	TA DIN RYMDCYKEL					
	ROCK N ROLL I RYMDEN					
	LJUSETS HASTIGHET					
	GÖR EN RYMDPROMENAD					
VETENSKAPLIGA AKTIVITETER	SMAK I RYMDEN					
	LEVANDE BEN, STARKA BEN					
	EN ASTRONAUTS ENERGI					
	HYDRATISERINGSSTATION					
	EN MIKROBIELL LÅDA					
	INSEKTER I RYMDEN					
	MINSKAD GRAVITATION, LITE FETT					
	ROBOTARM					
	BIONISK HAND					
	ASTRO FOOD					
	ASTRO FARMER					
ASTRO CROPS						

→ Om mig

Mitt mission-märke:



Namn:

Ålder:

Lagets namn:

Mission börjar

Jag gör ____ timme/timmar fysisk aktivitet i veckan

Mina favoritaktiviteter är:

Mina favoritmaträtter är:

Min favoritgrej om rymden är:

Vilka utmaningar kan en astronaut stå inför i rymden?

.....

Skulle du resa ut i rymden?

.....

Vilka färdigheter och kvaliteter tror du att du behöver för att bli en astronaut?

.....



→ Rymdfakta

1. Medelavståndet från jorden till den internationella rymdstationen är 400 km.
2. Det tar ungefär 90 minuter för den Internationella rymdstationen färdas ett varv runt jorden så astronauterna kan se 16 solnedgångar och 16 soluppgångar varje dag.
3. Utanför den internationella rymdstationen kan temperaturen på dagen gå upp till 200 °C – det är lika varmt som i en ugn! Men på natten sjunker temperaturen till -200 °C – det är kallare än Antarktis!
4. Medelavståndet från jorden till månen är 384 400 km. Om du själv går sträckan utan att stanna skulle du behöva 9 år för att komma till månen!
5. Astronauter ägnar 2 timmar om dagen åt träning medan de är på den internationella rymdstationen.



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr.:

.....

Betygsätt:



Aktiviteter jag deltog
i var...

.....

Jag förbättrade
...

.....

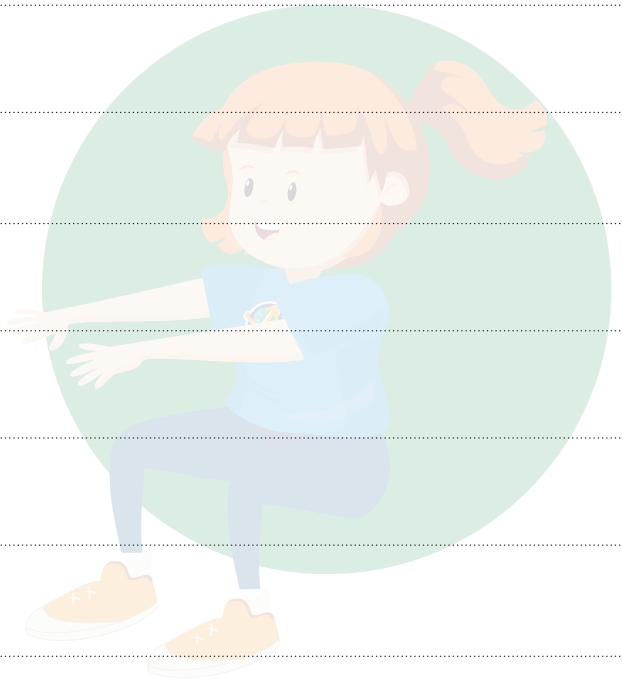
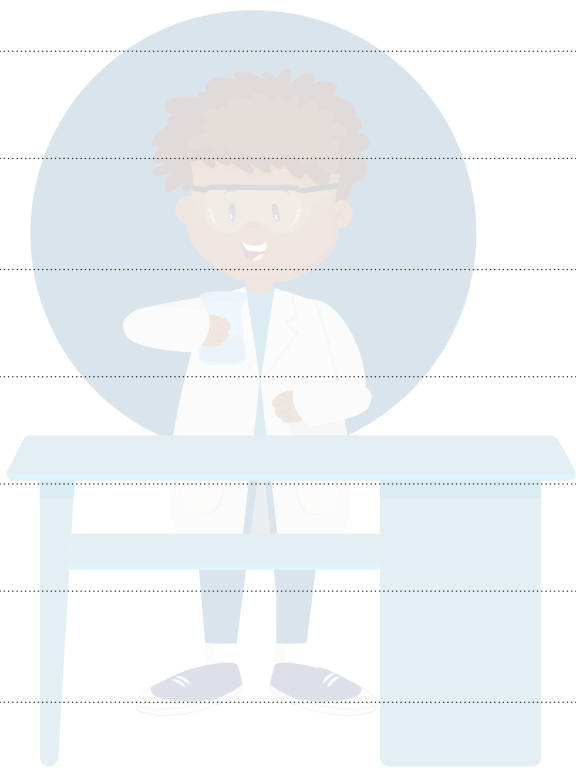
Min favoritaktivitet
var...

.....

Jag lärde mig
...

.....

→ Aktivitetsanteckningar



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr.:

.....

Betygsätt:



Aktiviteter jag deltog
i var...

.....

Jag förbättrade
...

.....

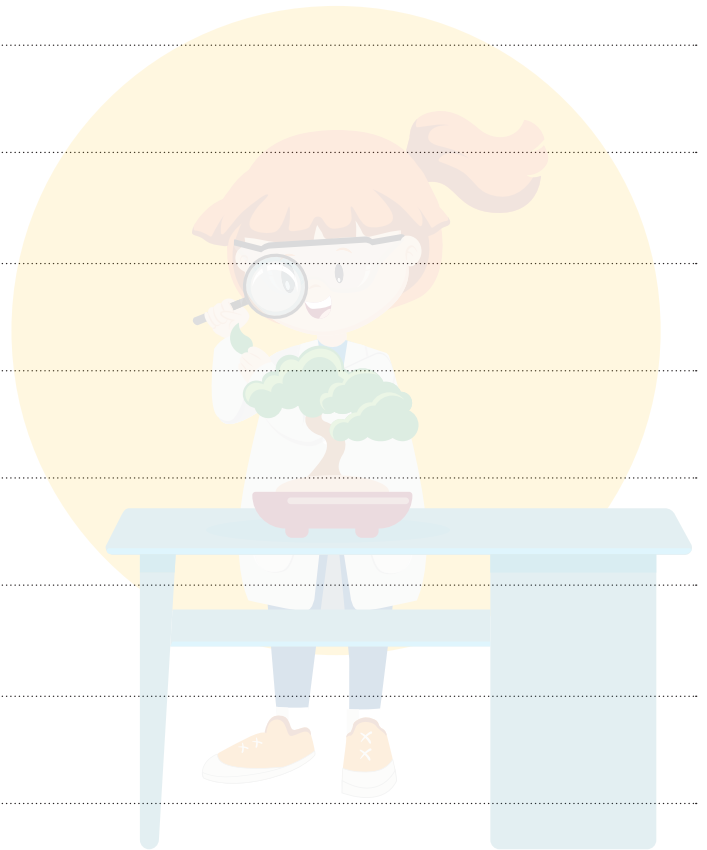
Min favoritaktivitet
var...

.....

Jag lärde mig
...

.....

→ Aktivitetsanteckningar



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

Vecka nr.:

Betygsätt:



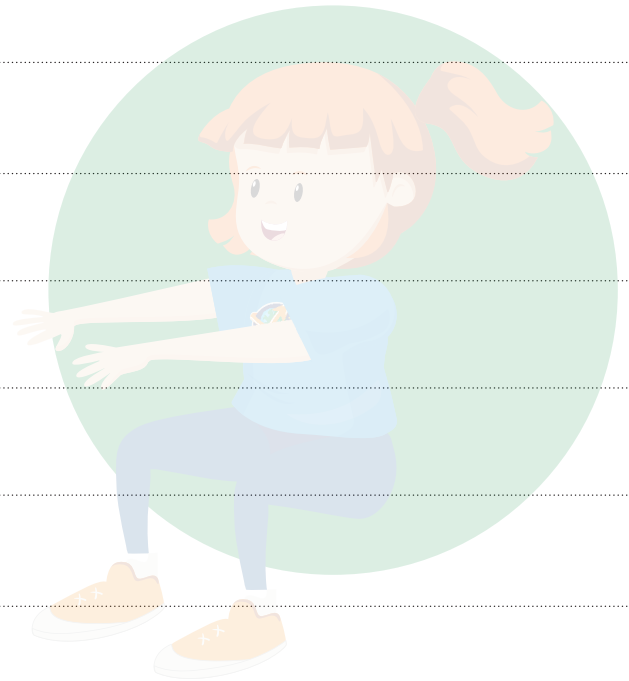
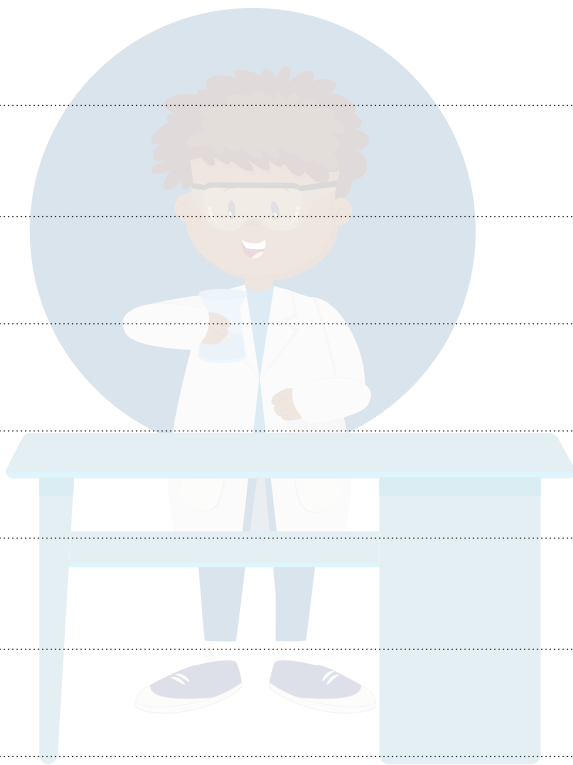
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Aktivitetsanteckningar



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr.:

.....

Betygsätt:



Aktiviteter jag deltog
i var...

.....

Jag förbättrade
...

.....

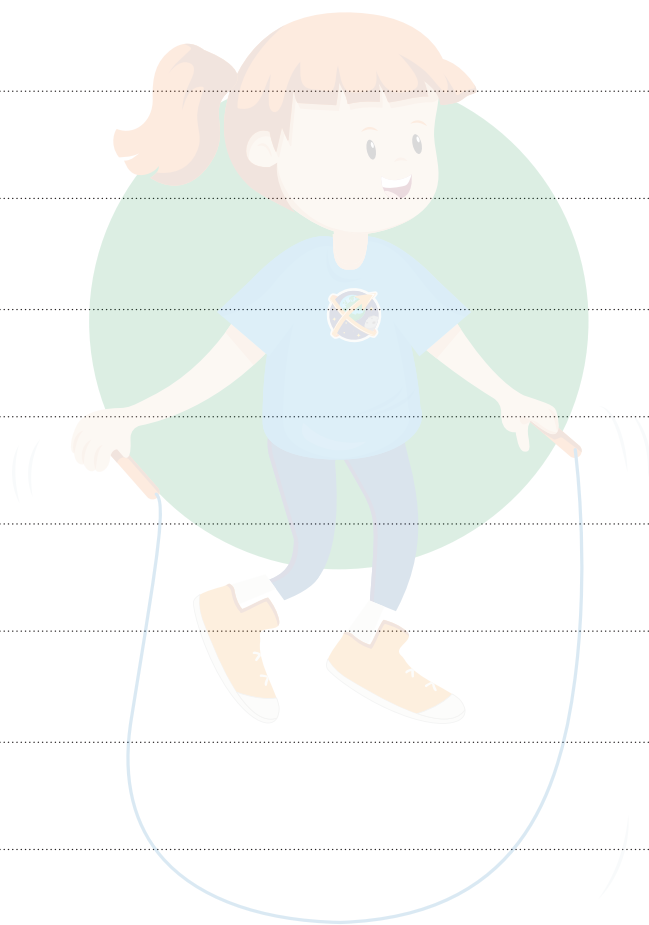
Min favoritaktivitet
var...

.....

Jag lärde mig
...

.....

→ Aktivitetsanteckningar



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr.:

.....

Betygsätt:



Aktiviteter jag deltog
i var...

.....

Jag förbättrade
...

.....

Min favoritaktivitet
var...

.....

Jag lärde mig
...

.....

→ Aktivitetsanteckningar



→ Mitt Mission X

Lite grand om min vecka:

VECKA nr.:

Betygsätt:



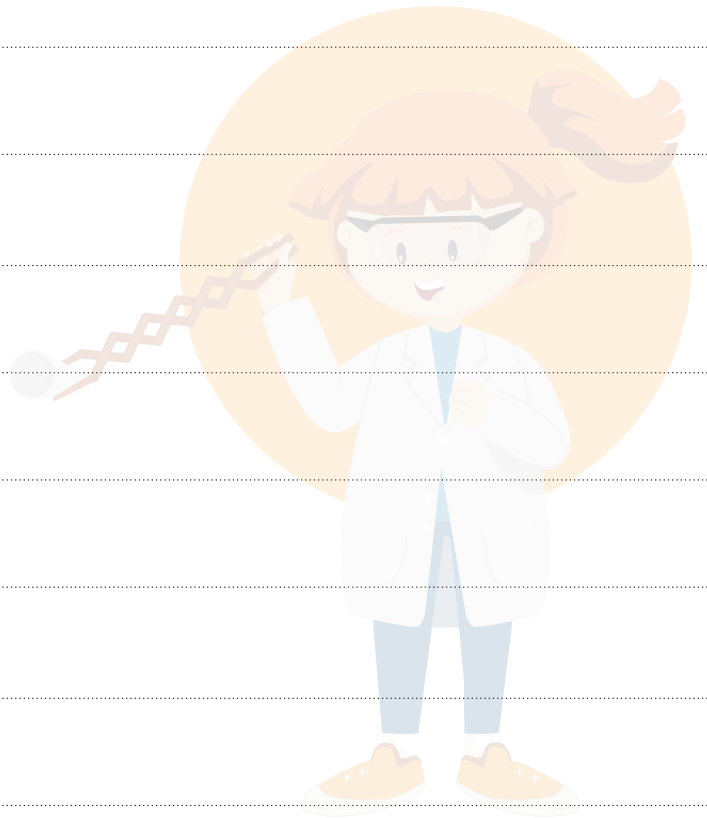
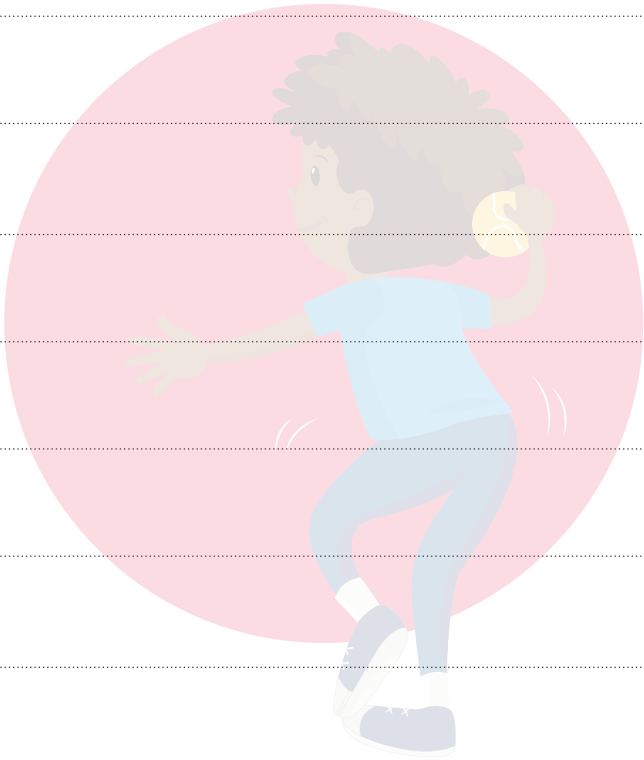
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Aktivitetsanteckningar



→ Sammanfattning

Mission
slutförd

Jag gjorde ____ timme/timmar fysisk aktivitet i veckan

Jag känner...

Jag förbättrade...

Vad lärde du dig om hälsa
och fitness?

Vad lärde du dig om rymden?

Vilka utmaningar kan en astronaut stå inför i rymden?

Skulle du resa ut i rymden?

Vilka färdigheter och kvaliteter tror du att du behöver för att bli en astronaut?

Grattis!

Du har slutfört

MISSION X

TRÄNA SOM EN ASTRONAUT

