



MISSION X

TREN SOM EN ASTRONAUT

OPPDRAGSJOURNAL

Elevloggbok

→ Opplæringslogg 1

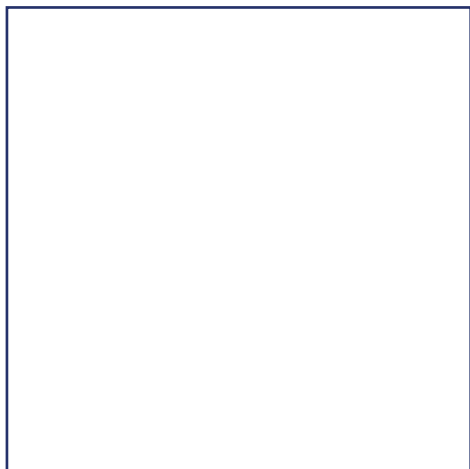
	OPPDRAKS AKTIVITET	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6
FYSISKE AKTIVITETER	ASTRO-SMIDIGHETKUR						
	BASESTASJONEN GÅ-TILBAKE						
	BYGGE OPP KJERNEMUSKULATUREN						
	LA OSS KLATRE OPP ETT FJELL PÅ MARS						
	BESETNINGSSAMMENSETNING						
	STYRKETRENING AV BESETNINGEN						
	UTFORSK OG OPPDAG						
	DU DRAR TIL PLANETER OG FINNER TYNGDEKRAFT						
	HOPP ETTER MÅNEN						
	OPPDAG: KONTROLL!						
	PEAKE LIFTOFF (BURPEE)						
	FÅ DIN EGEN ROMSYKKEL!						
	ROM RULL-OG-RULL						
	LYSETS HASTIGHET						
	TA EN GÅTUR I ROMMET!						
VITENSKAPELIGE AKTIVITETER	SMAK SOM EN ASTRONAUT						
	LEVENDE BEIN, STERKE BEIN						
	ENERGIEN TIL EN ASTRONAUT						
	VÆSKESTASJON						
	A MICROBIAL BOX						
	WHAT'S IN YOUR PETRI?						
	REDUSERT TYNGDEKRAFT, FETTFATTIG MAT						
	ROBOTISK ARM						
	BIONISK HÅND						
	ASTRO FOOD						
	ASTRO FARMER						
	ASTRO CROPS						

→ Opplæringslogg 2

[illegible]

→ 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. Gjennomsnittsdistanzen 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. Gjennomsnittsdistanzen 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:



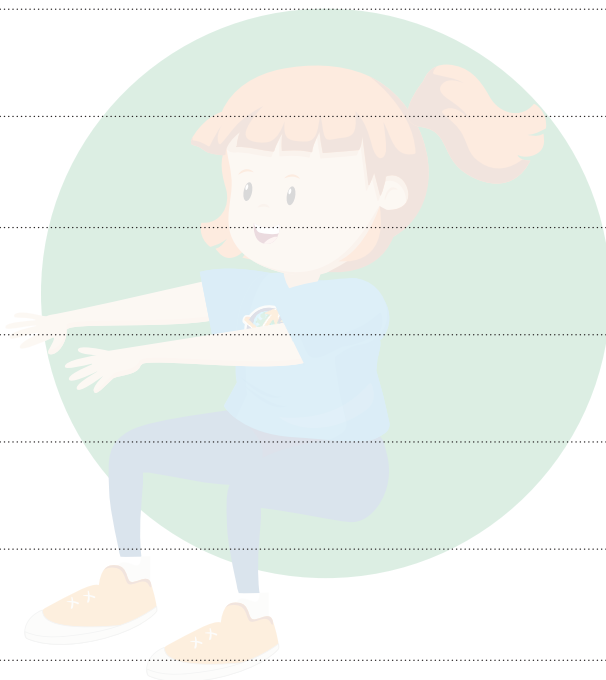
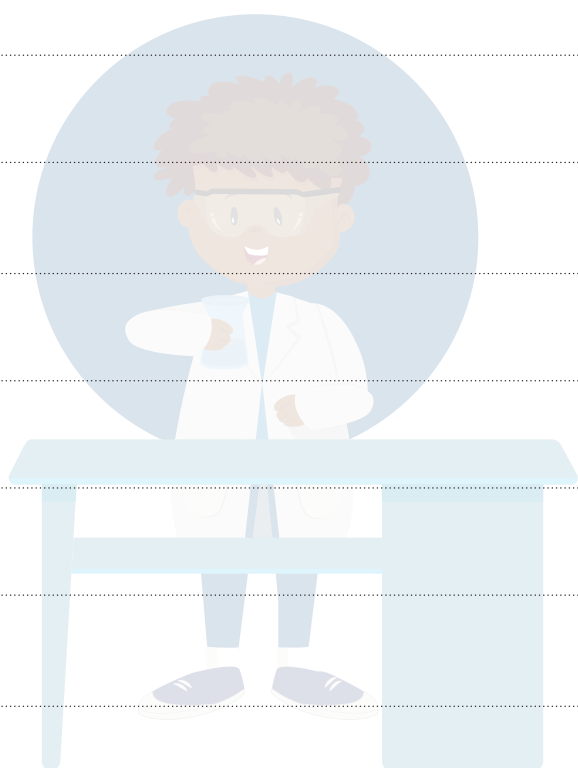
Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

Jeg forbedret ...

Favorittaktiviteten min var ...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

Rangering:



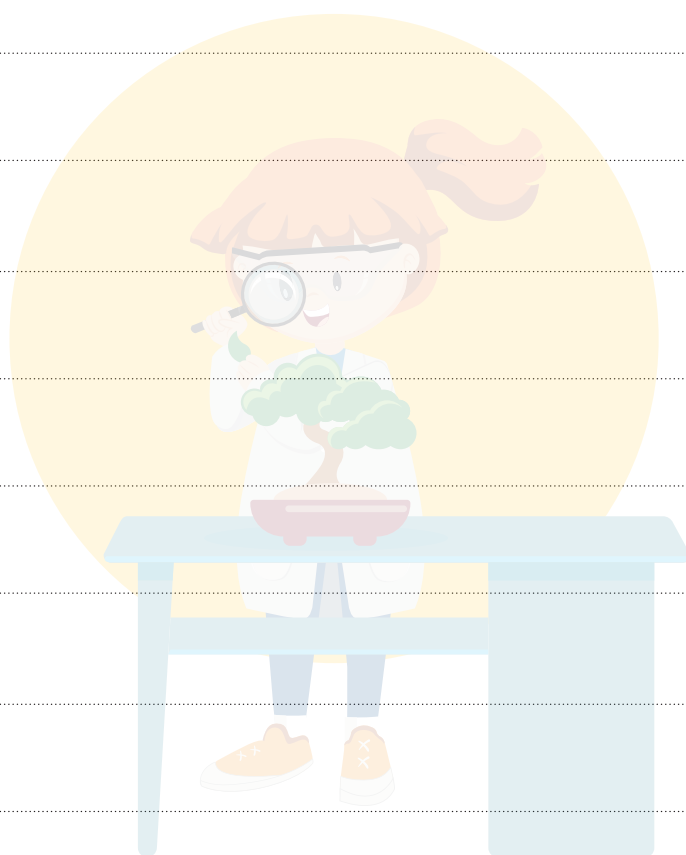
Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

Jeg forbedret ...

Favorittaktiviteten min var ...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

Rangering:



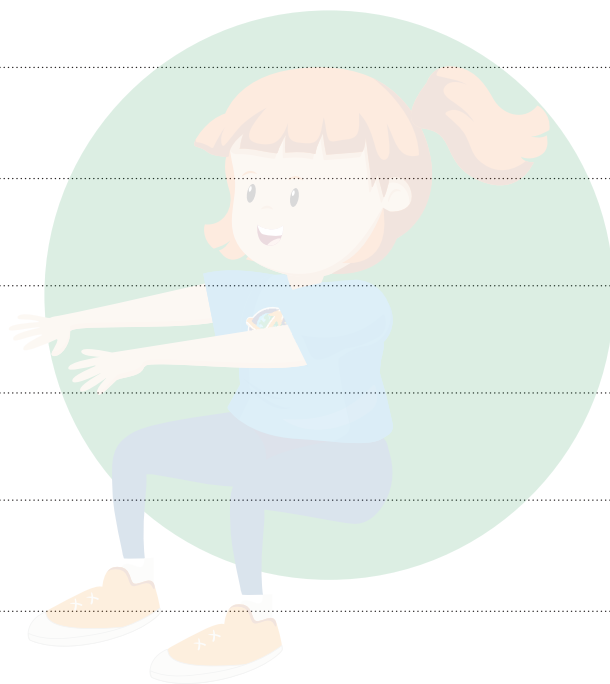
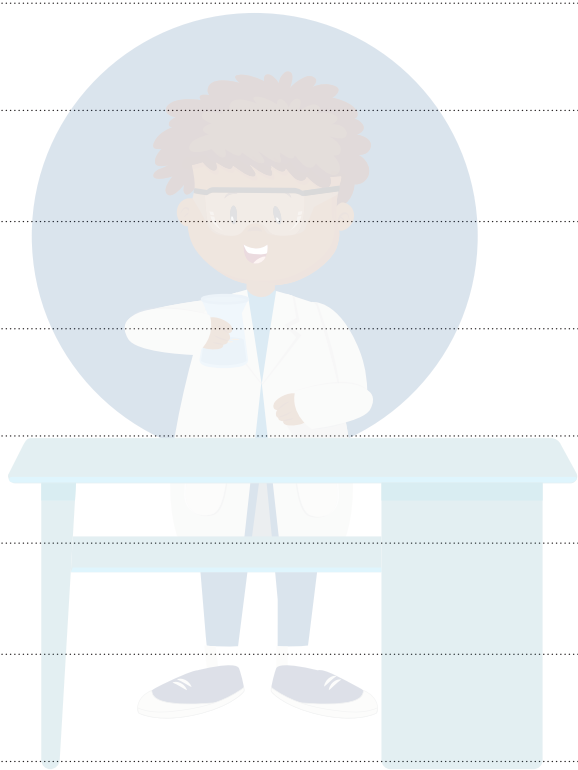
Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

Jeg forbedret ...

Favorittaktiviteten min var ...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Mitt Mission X

Litt om uken min:

.....

.....

.....

.....

Uke nr.:

Rangering:



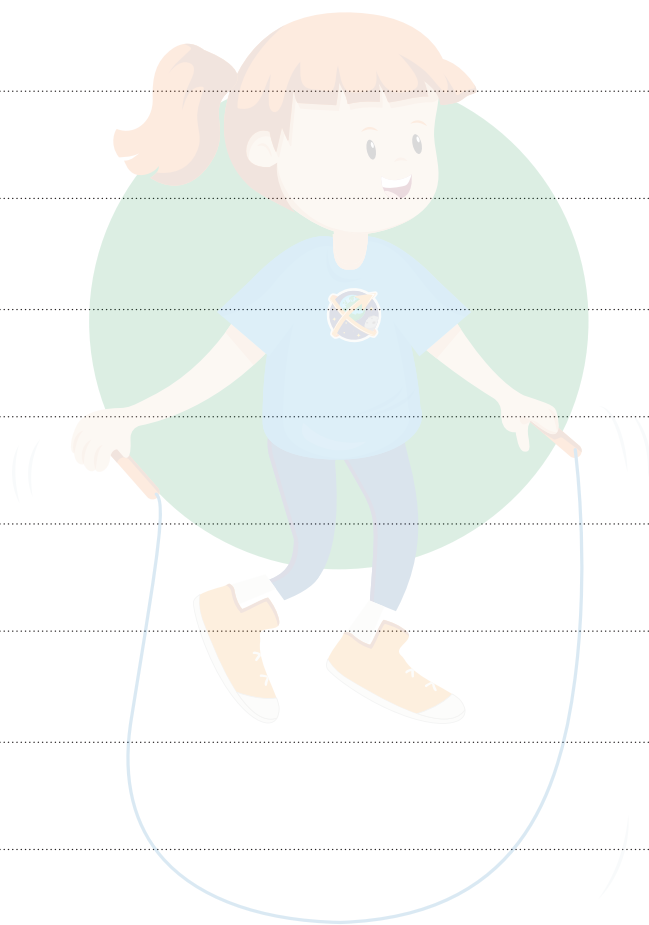
Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

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:



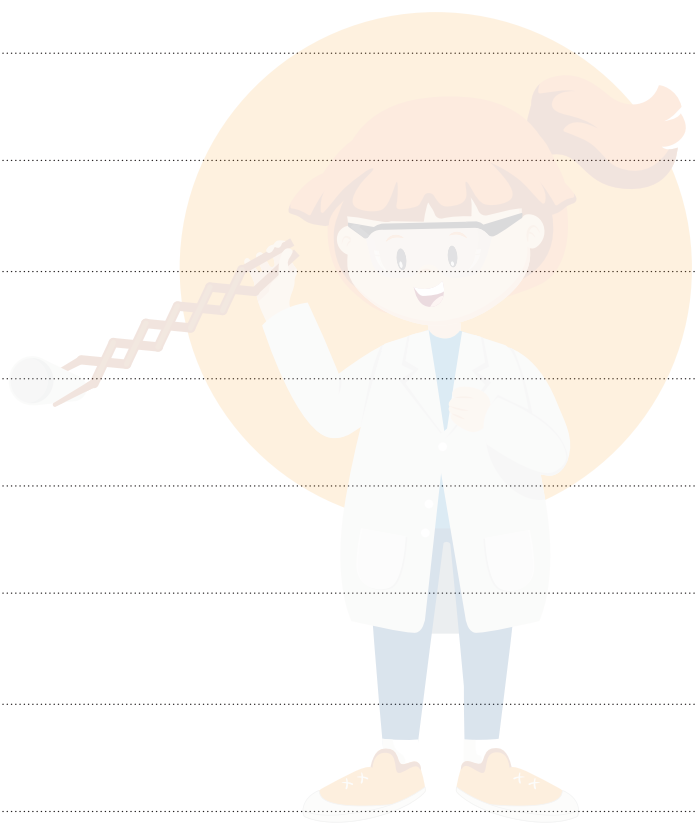
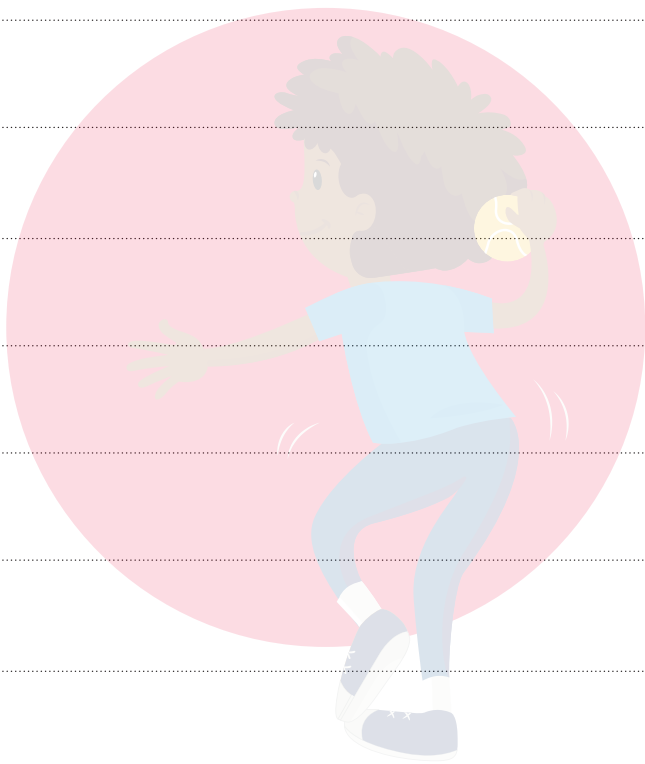
Jeg deltok på følgende aktiviteter ...

Jeg forbedret ...

Favorittaktiviteten min var ...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Sammen drag

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

TREN SOM EN ASTRONAUT

