



MISSION X

TRENUJ JAK ASTRONAUTA

DZIENNIK MISJI

Dziennik ucznia

→ Dziennik treningowy 1

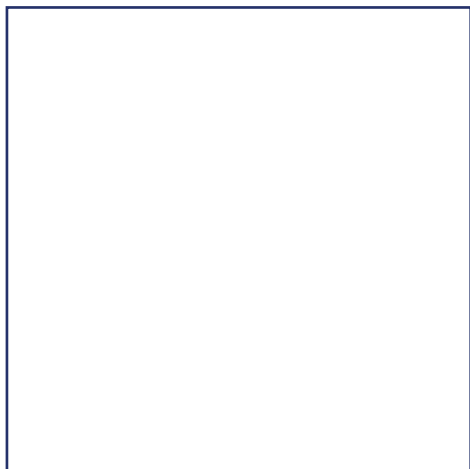
	ZADANIA MISJI	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5	Tydzień 6
ZADANIA FIZYCZNE	KURS ASTROUMIEJĘTNOŚCI						
	SPACER PO STACJI BAZOWEJ						
	ZBUDUJ POSTAWĘ ASTRONAUTY						
	WSPINAJ SIĘ NA MARSJAŃSKĄ GÓRĘ						
	TWORZENIE ZESPOŁU						
	TRENING SIŁY ZESPOŁU						
	BADAJ I ODKRYWAJ						
	GDZIE PLANETA, TAM GRAWITACJA						
	SKOCZ NA KSIĘŻYC						
	KONTROLA MISJI						
	START PEAKE						
	WSIADAJ NA KOSMICZNY TRENAŻER						
	KOSMICZNY ROLL 'N' ROLL						
	PRĘDKOŚĆ ŚWIATŁA						
	SPACER KOSMICZNY						
ZADANIA NAUKOWE	SMAK W KOSMOSIE						
	ŻYWE KOŚCI, MOCNE KOŚCI						
	ENERGIA ASTRONAUTY						
	STACJA NAWADNIANIA						
	MODUŁ MIKROBIOLOGICZNY						
	OWADY W KOSMOSIE						
	NISKA GRAWITACJA, MAŁO TŁUSZCZU						
	RAMIĘ ROBOTYCZNE						
	BIONICZNA DŁOŃ						
	ASTRO FOOD						
	ASTRO FARMER						
	ASTRO CROPS						

→ Dziennik treningowy 2

[illegible]

→ Informacje o mnie

Moja naszywka misji:



Imię i nazwisko:

Wiek:

Nazwa zespołu:

Rozpoczęcie misji

Ćwiczę fizycznie ____ godz. w tygodniu

Moje ulubione aktywności to:

Moje ulubione jedzenie to:

W kosmosie najbardziej podoba mi się:

Jakie wyzwania stoją przed astronautami w kosmosie?

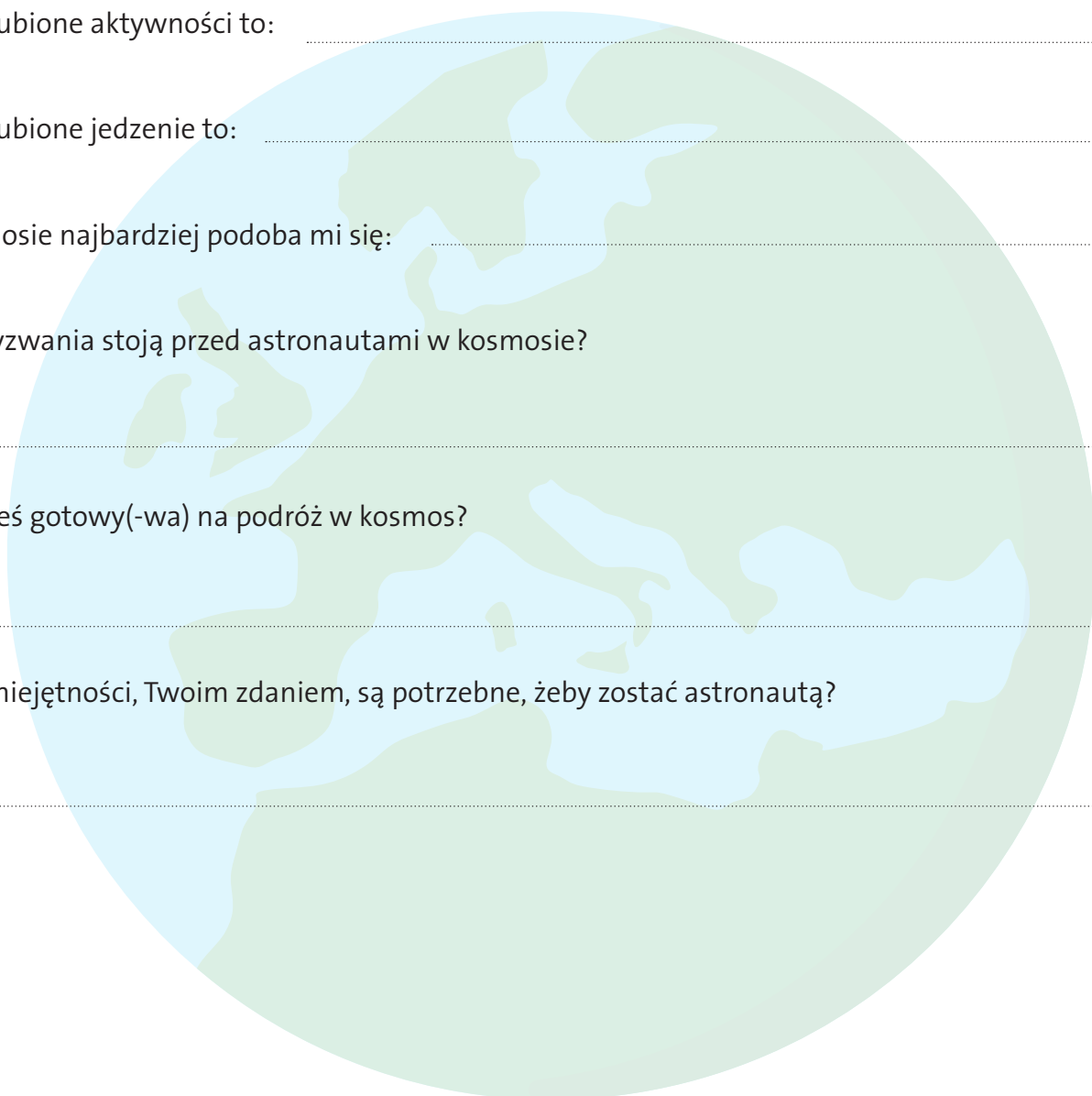
.....

Czy jesteś gotowy(-wa) na podróż w kosmos?

.....

Jakie umiejętności, Twoim zdaniem, są potrzebne, żeby zostać astronautą?

.....



→ Kosmiczne fakty

1. Średnia odległość pomiędzy Ziemią i Międzynarodową Stacją Kosmiczną wynosi 400km.
2. Międzynarodowa Stacja Kosmiczna potrzebuje 90 minut, aby okrążyć Ziemię, a zatem każdej doby astronauta mogą podziwiać 16 wschodów i 16 zachodów słońca.
3. Temperatury na zewnątrz Międzynarodowej Stacji Kosmicznej mogą sięgać 200°C – czyli gorąco, jak w piekarniku! Jednak w nocy temperatury spadają do -200°C – czyli zimniej niż na Antarktyce!
4. Średnia odległość pomiędzy Ziemią i Księżycem wynosi 384 400 km. Pokonanie takiej odległości na piechotę bez zatrzymywania zajęłoby 9 lat!
5. Astronauci przebywający na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej poświęcają średnio 2 godziny dziennie na ćwiczenia fizyczne.



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



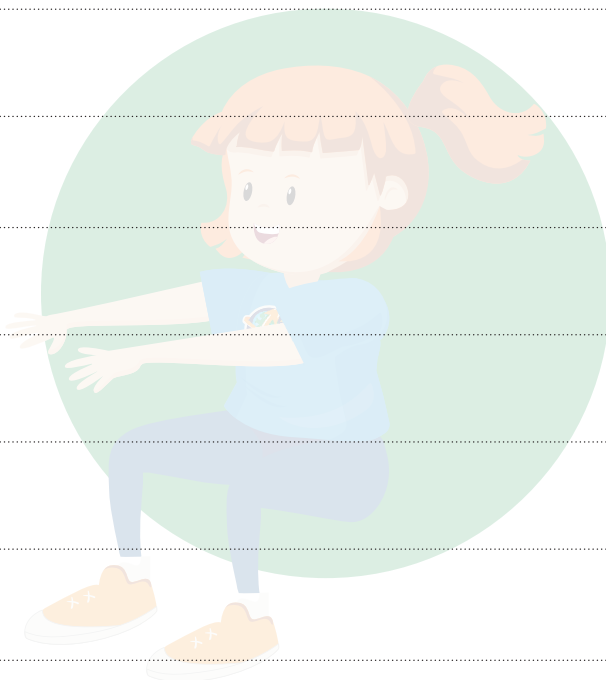
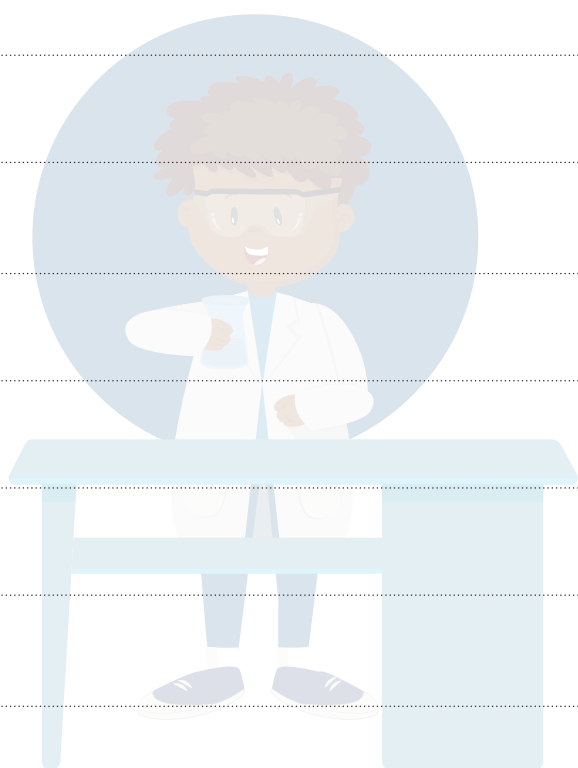
Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



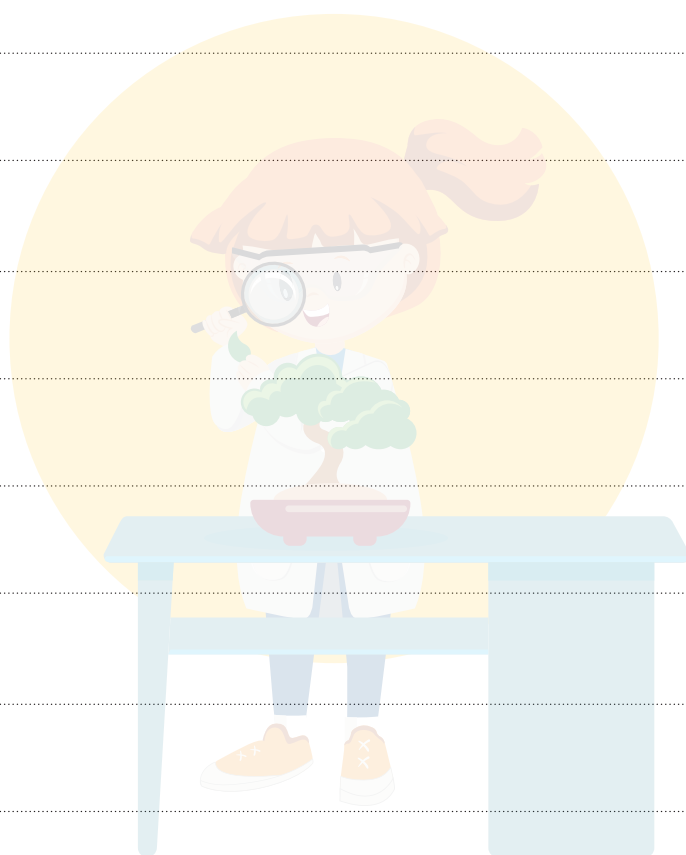
Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



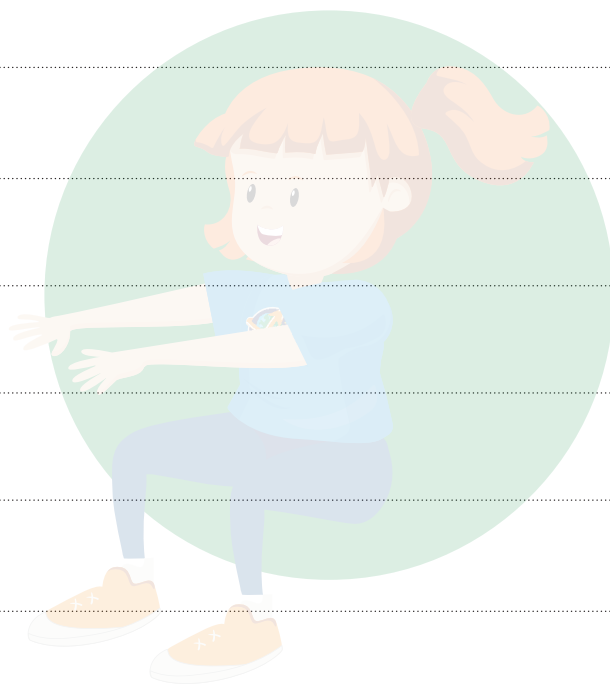
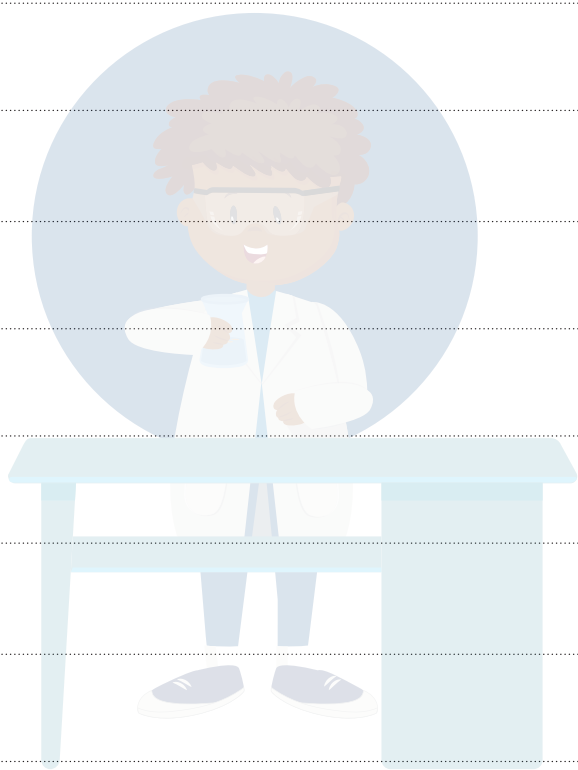
Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



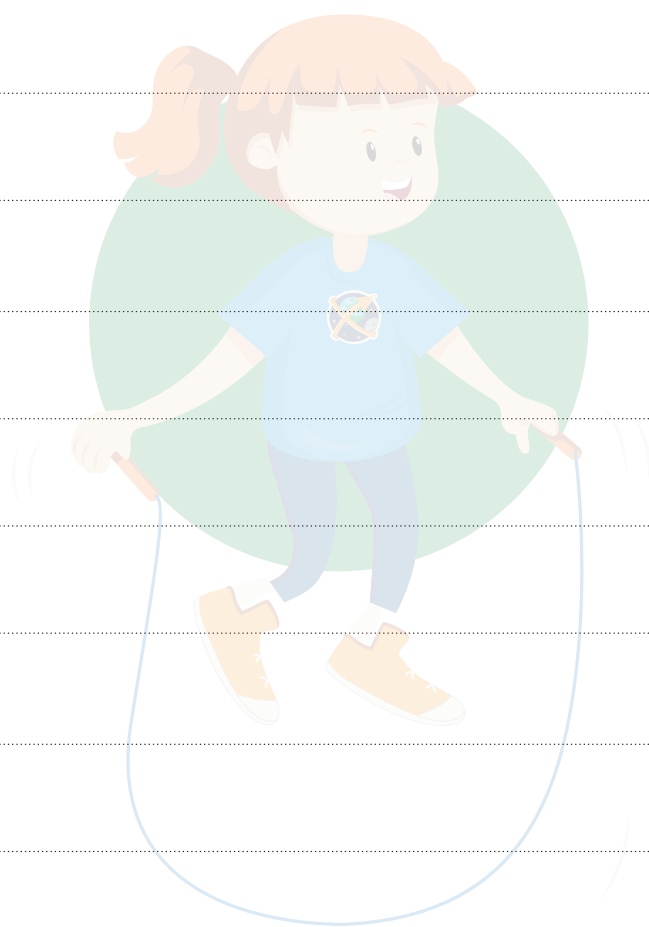
Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Moja Mission X

Informacje o moim tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Nr tygodnia:

Tempo:



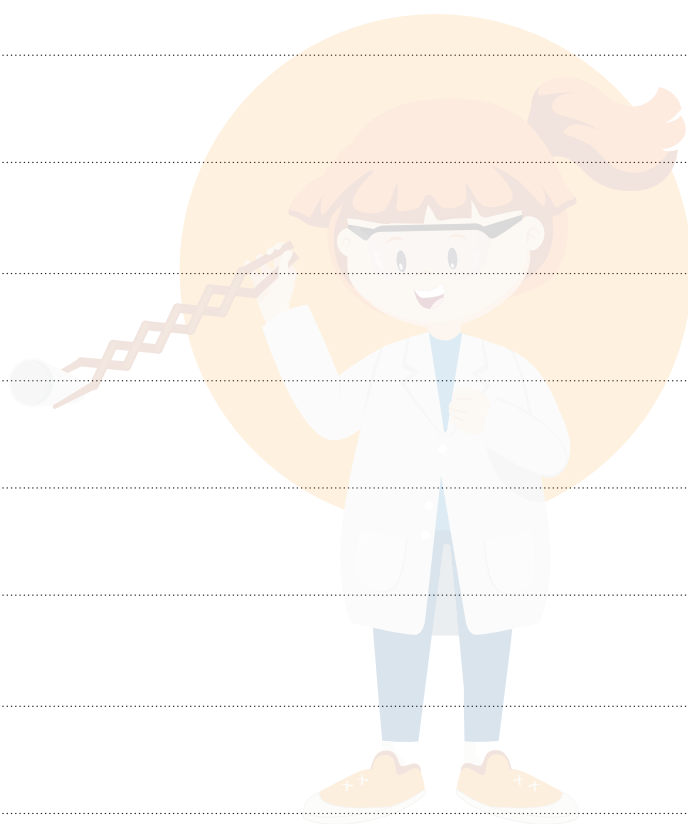
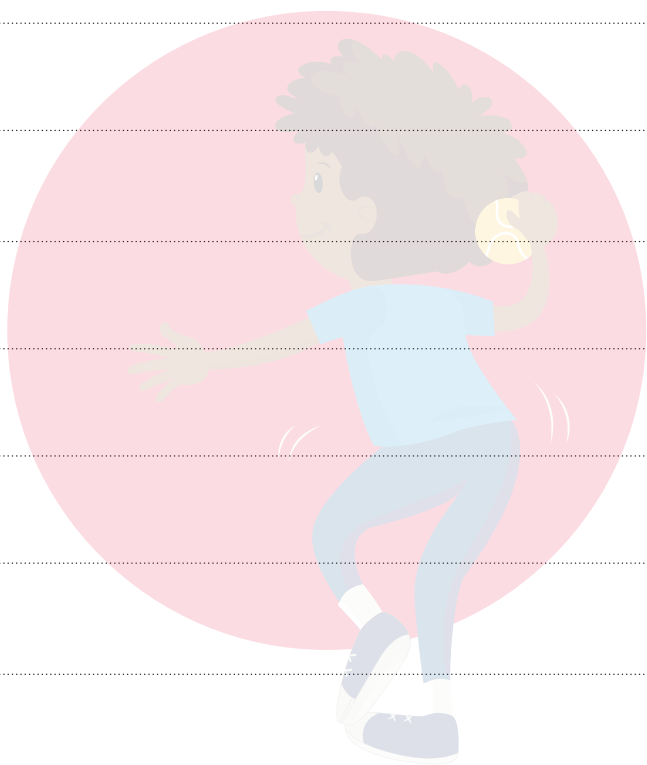
Zadania, w których
uczestniczyłem(-łam)...

Poprawiłem(-łam)
...

Moje ulubione zadanie
to...

Nauczyłem(-łam) się
...

→ Uwagi do zadania



→ Podsumowanie

Misja
wykonana

Ćwiczyłem (-łam) fizycznie ____ godz. w tygodniu

Czuję się...

Poprawiłem(-łam)...

Czego dowiedziałeś (-łaś) się na temat
zdrowia i sprawności fizycznej?

Czego dowiedziałeś(-łaś) się o kosmosie?

Jakie wyzwania stoją przed astronautami w kosmosie?

.....

Czy jesteś gotowy(-wa) na podróż w kosmos?

.....

Jakie umiejętności, Twoim zdaniem, są potrzebne, żeby zostać astronautą?

.....

Gratulacje!

Ukończono

MISSION X

TRENUJ JAK ASTRONAUTA

