



MISSION X

TRÄNA SOM EN ASTRONAUT

ANTECKNINGAR

Loggbok för elever

→ Träningslogg 1

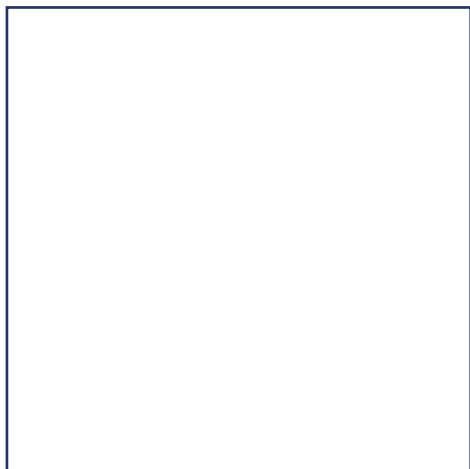
	UPPDRAG	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
FYSISKA AKTIVITETER	RÖRLIGHET I RYMDEN						
	GÅ LÅNGT SOM EN ASTRONAUT						
	BLI LIKA STARK SOM EN ASTRONAUT						
	BESTIG ETT BERG PÅ MARS						
	EN KNEPIG UTMANING FÖR HELA BESÄTTNINGEN						
	STYRKETRÄNING FÖR ALLA I BESÄTTNINGEN						
	UTFORSKA OCH UPPTÄCKA						
	FÖRBERED DIG PÅ GRAVITATION!						
	HOPPA MOT MÅNEN						
	UPPDRAG: KONTROLL!						
	PEAKE LIFT-OFF (REDO FÖR RYMDEN!)						
	UTMANING MED DIN RYMDCYKEL						
	ROCK N ROLL I RYMDEN						
	LJUSETS HASTIGHET						
	GÖR EN RYMDPROMENAD						
VETENSKAPLIGA AKTIVITETER	SMAK I RYMDEN						
	STARKA BEN!						
	ENERGI FÖR EN ASTRONAUT						
	LÄR DIG MER OM UTTORKNING						
	A MICROBIAL BOX (MIKROORGANISMER I VARDAGEN)						
	WHAT'S IN YOUR PETRI? (VAD FINNS I DIN SKÅL?)						
	ÄT RÄTT I RYMDEN!						
	ROBOTARM						
	BIONISK HAND: BYGG EN KONSTGJORD HAND						
	ASTRO FOOD: LÄR DIG OM ÄTBARA VÄXTER I RYMDEN						
	ASTRO FARMER: LÄR GID OM HUR VÄXTER VÄXER						
	ASTRO CROPS: ODLA VÄXTER FÖR FRAMTIDA RYMDUPPDRAG						

→ Träningslogg 2

[illegible]

→ Om mig

Mitt uppdrags-märke:



Namn:

Ålder:

Lagets namn:

Nuläger

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



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



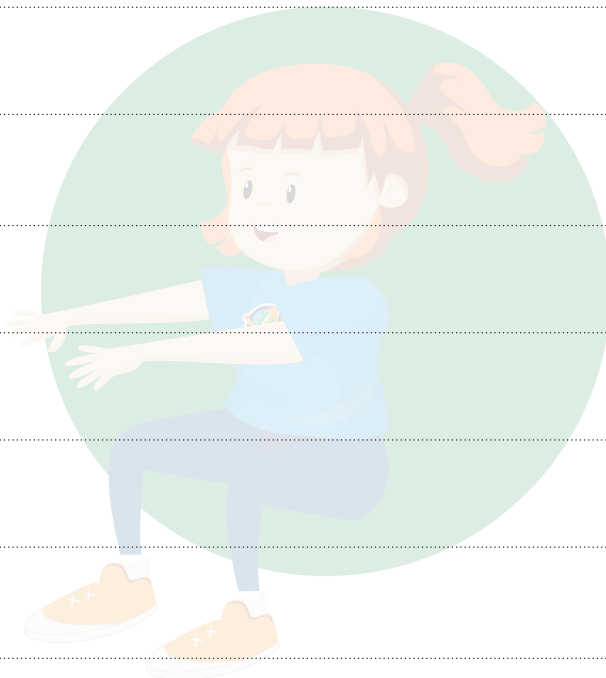
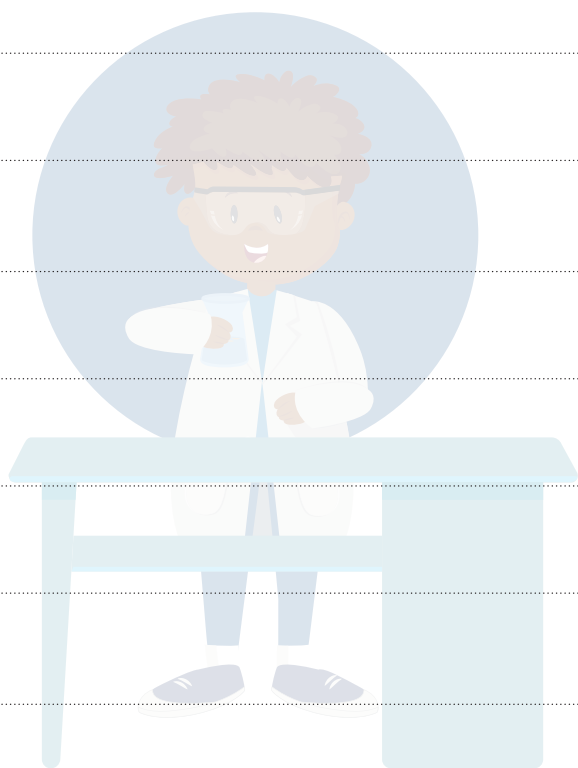
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



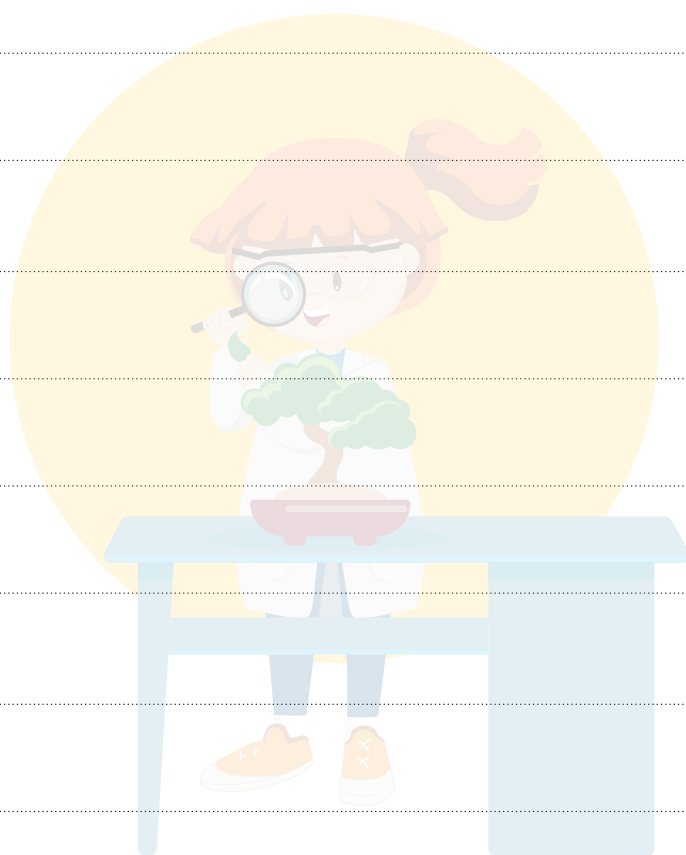
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



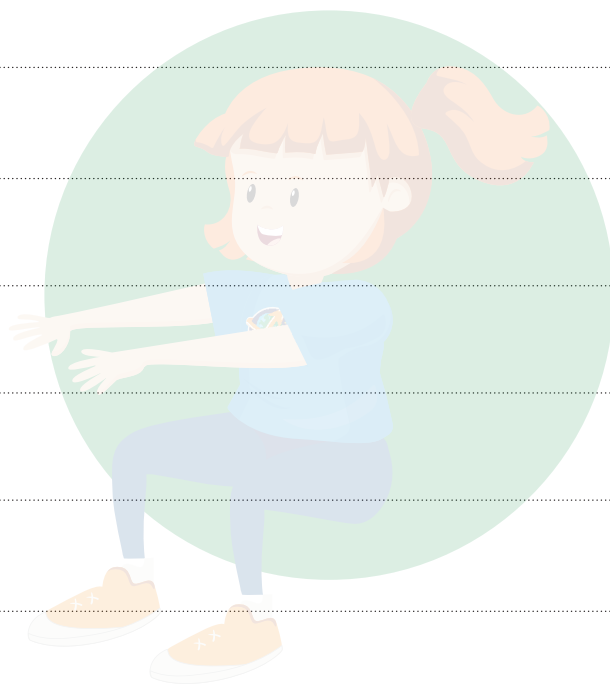
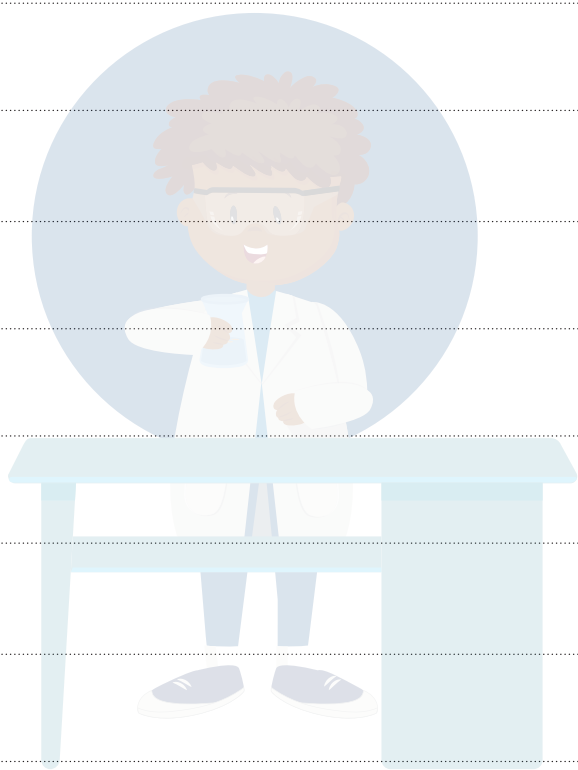
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



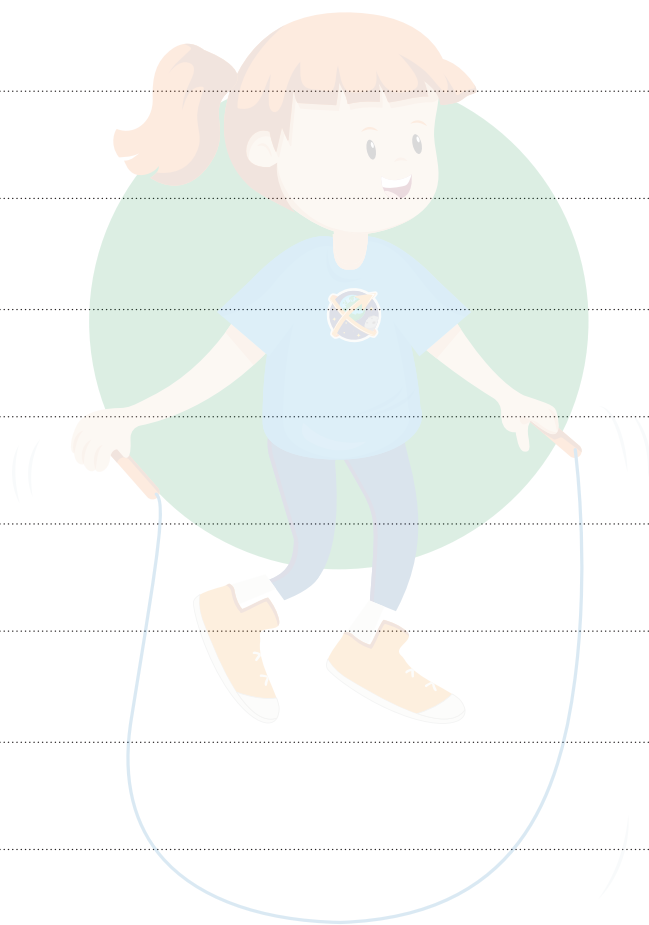
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Mitt Mission X

Lite om min vecka:

.....

.....

.....

.....

Vecka nr:

Betygsätt:



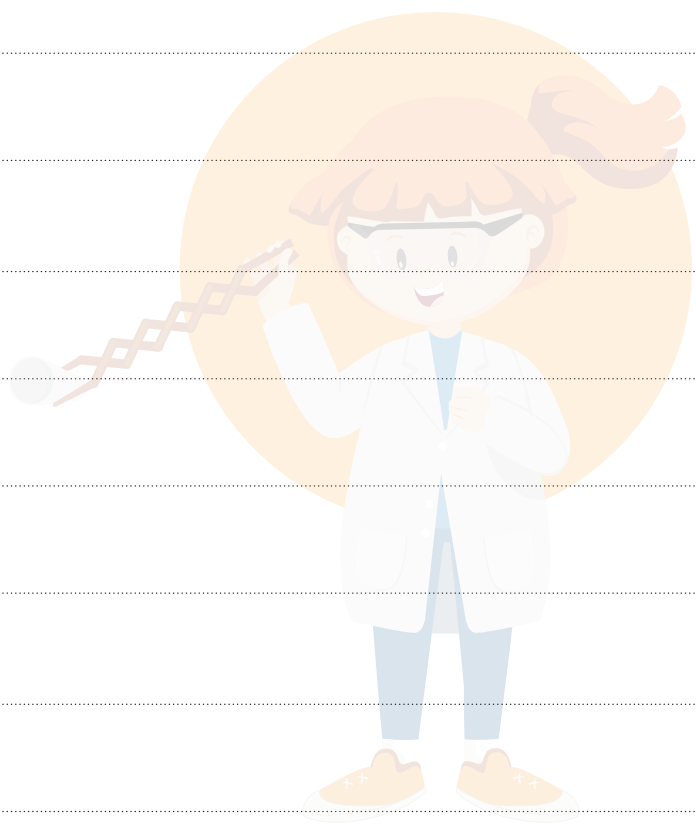
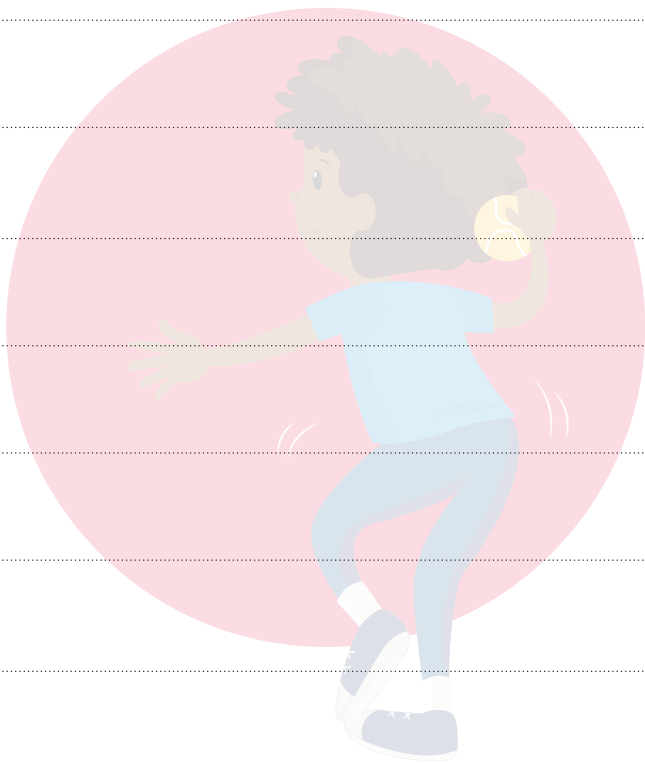
Aktiviteter jag deltog
i var...

Jag förbättrade
...

Min favoritaktivitet
var...

Jag lärde mig
...

→ Anteckningar om aktiviteterna



→ Sammanfattning

Uppdrag
utfört

Jag gjorde ____ timme/timmar fysisk aktivitet i veckan

Jag känner...

Jag förbättrade...

Vad lärde du dig om
hälsa och motion?

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

