



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

MISSIONSTAGEBUCH

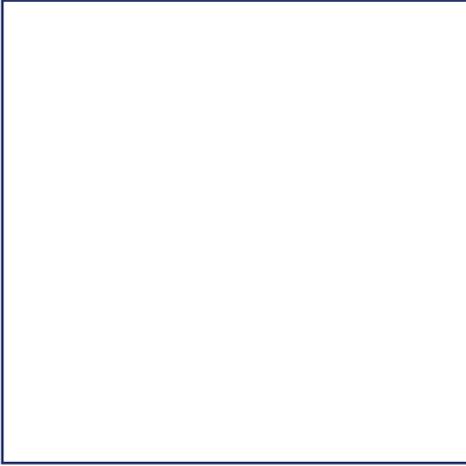
Schüler*innenprotokoll

→ Trainingsprotokoll 1

	MISSIONSÜBUNG	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
SPORT	ASTRO TRAININGSSTRECKE						
	RÜCKKEHR ZUR BASISSTATION						
	WELTRAUMKRAFT IN EUEREM KÖRPER						
	LASST UNS EINEN BERG AUF DEM MARS ERKLIMMEN						
	UNSCHLAGBAR IM TEAM						
	KRAFTTRAINING FÜR DIE BESATZUNG						
	FORSCHEN UND ENTDECKEN						
	ANDERE PLANETEN, ANDERE SCHWERKRAFT						
	SPRINGT BIS ZUM MOND						
	KÖRPERBEHERRSCHUNG						
	PEAKE LIFT OFF						
	SCHWINGT EUCH AUF EUER WELTRAUMFAHRRAD						
	WELTRAUMAKROBATIK						
	NÄHERE DICH DER LICHTGESCHWINDIGKEIT						
	MACHT EINEN WELTRAUMSPAZIERGANG						
WISSENSCHAFT	WIE SCHMECKT'S IM ALL?						
	LEBENDE KNOCHEN - STARKE KNOCHEN						
	ENERGIEBEDARF EINER ASTRONAUTIN/EINES ASTRONAUTEN						
	TRINKSTATION						
	A MICROBIAL BOX						
	WHAT'S IN YOUR PETRI?						
	REDUZIERTE SCHWERKRAFT, FETTARMES ESSEN						
	ROBOTIC ARM						
	BIONISCHE HAND						
	ASTROFOOD						
	ASTROFARMER						
ASTROCROPS							

→ Infos zu mir

Mein Missionslogo:



Name:

Alter:

Gruppenname:

Missionsbeginn

Pro Woche bin ich ____ Std. körperlich aktiv.

Meine Lieblingsaktivitäten sind:

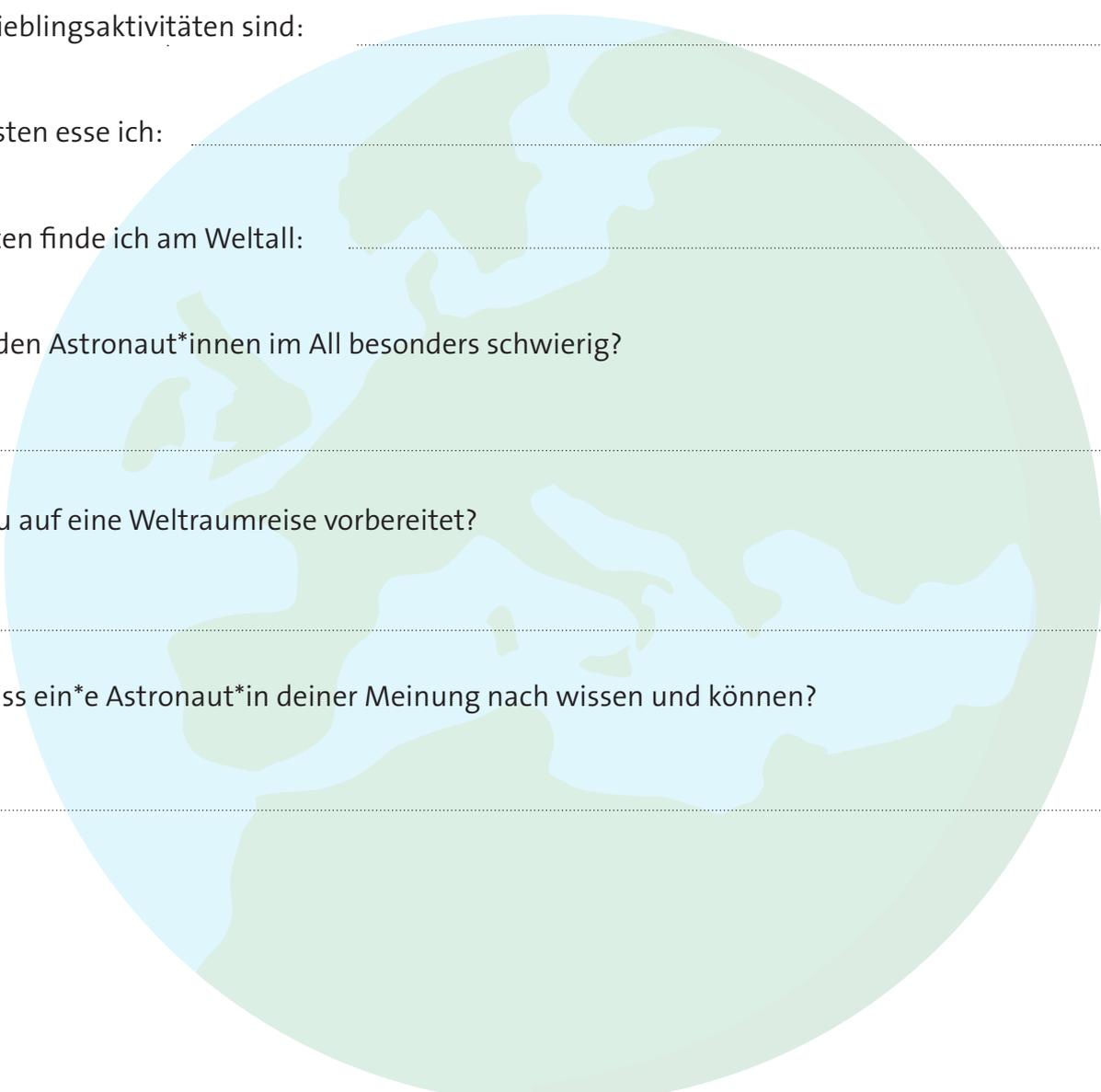
Am liebsten esse ich:

Am besten finde ich am Weltall:

Was finden Astronaut*innen im All besonders schwierig?
.....

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?
.....

Was muss ein*e Astronaut*in deiner Meinung nach wissen und können?
.....



→ Weltraumwissen

1. Im Durchschnitt befindet sich die Internationale Raumstation 400 km von der Erde entfernt.
2. Die Internationale Raumstation umrundet die Erde etwa alle 90 Minuten, das heißt, die Astronaut*innen an Bord sehen die Sonne jeden Tag sechzehnmal auf- und untergehen.
3. Außerhalb der Internationalen Raumstation kann es am Tag bis zu 200 °C heiß werden. So heiß wie in einem Ofen! Doch nachts fällt die Temperatur auf -200 °C – kälter als in der Antarktis!
4. Die Entfernung zwischen Erde und Mond beträgt im Schnitt 384.400 km. Wenn du diese Strecke ohne Pause durchlaufen würdest, kämst du nach rund 9 Jahren auf dem Mond an.
5. Während des Aufenthalts auf der Internationalen Raumstation machen Astronaut*innen täglich rund zwei Stunden Sport.



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

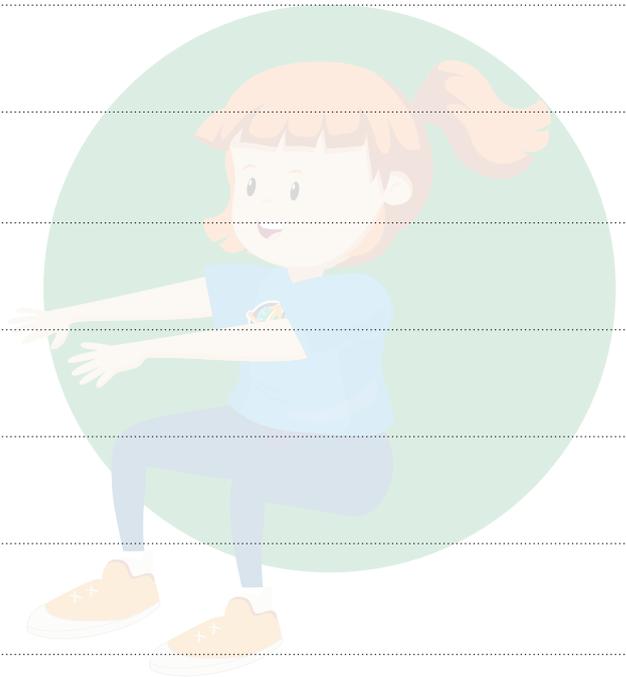
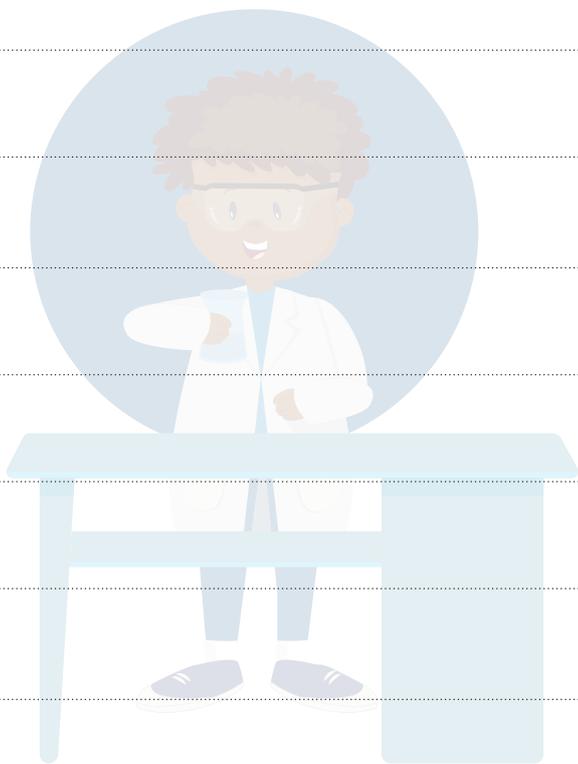
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

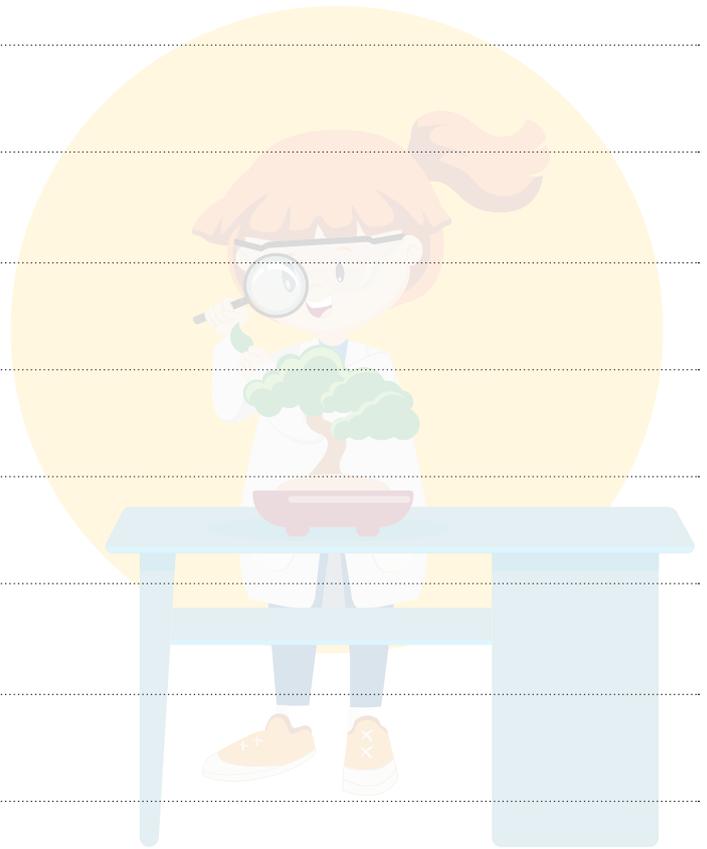
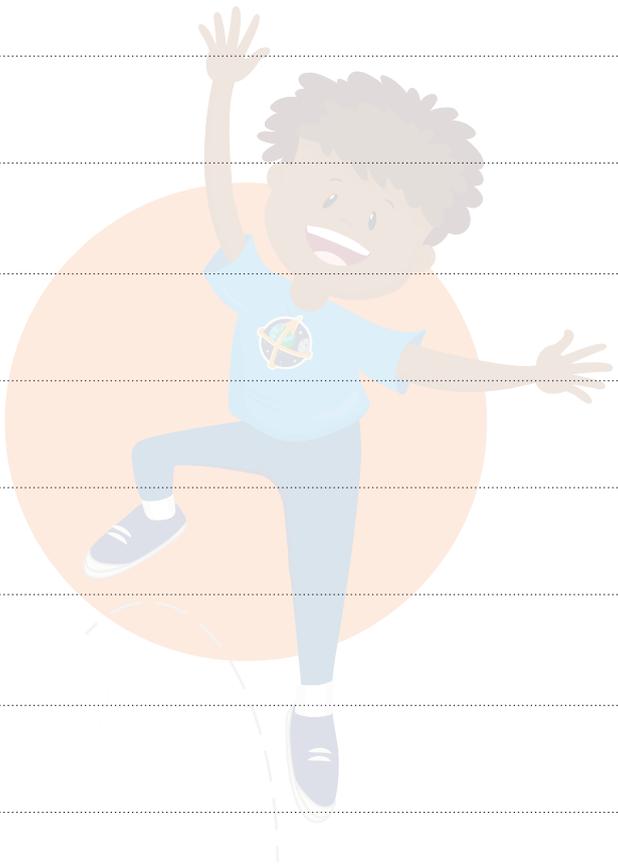
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

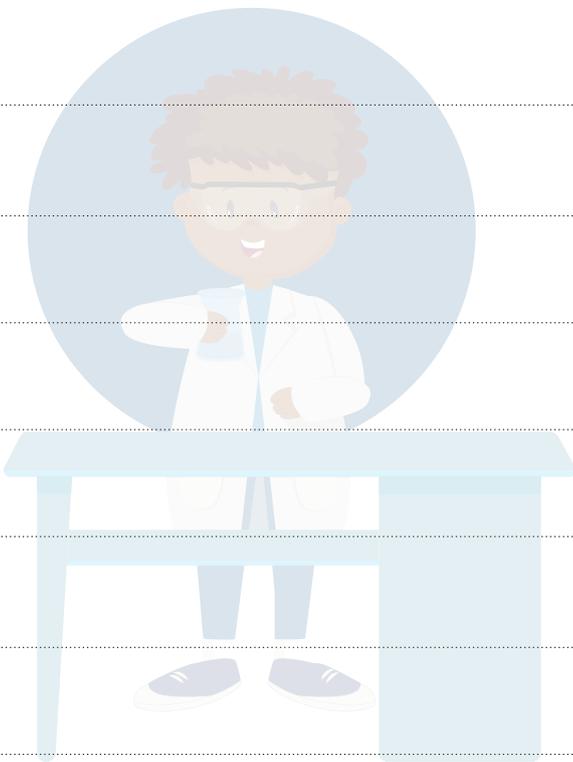
Gelernt habe ich:
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

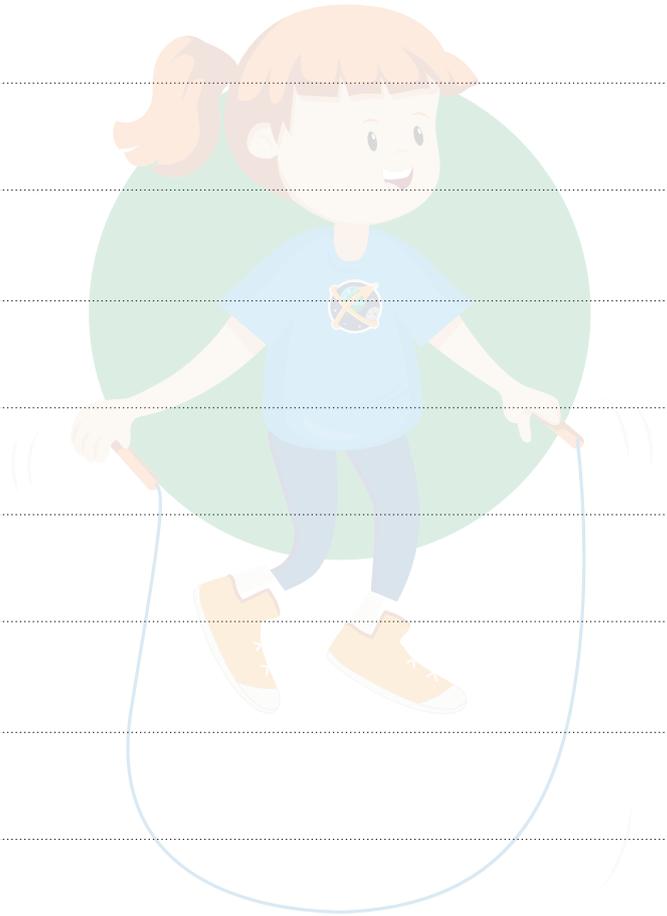
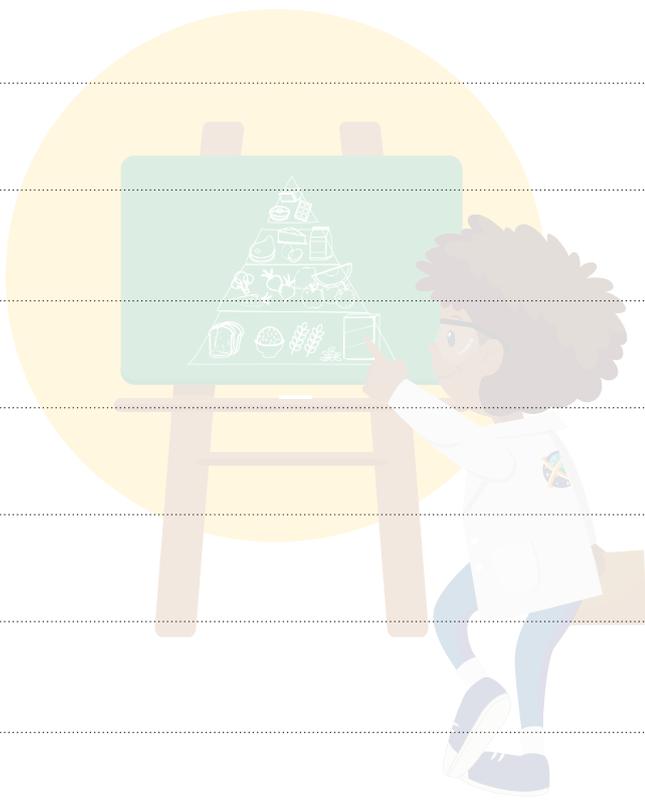
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

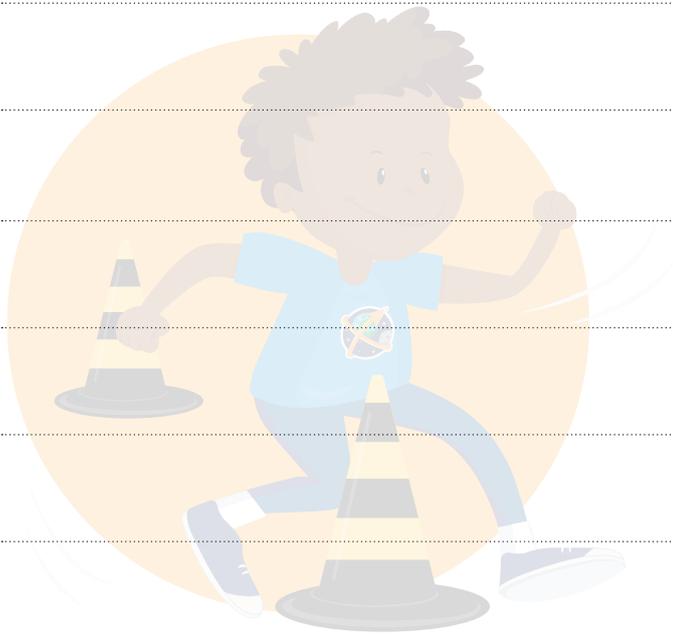
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

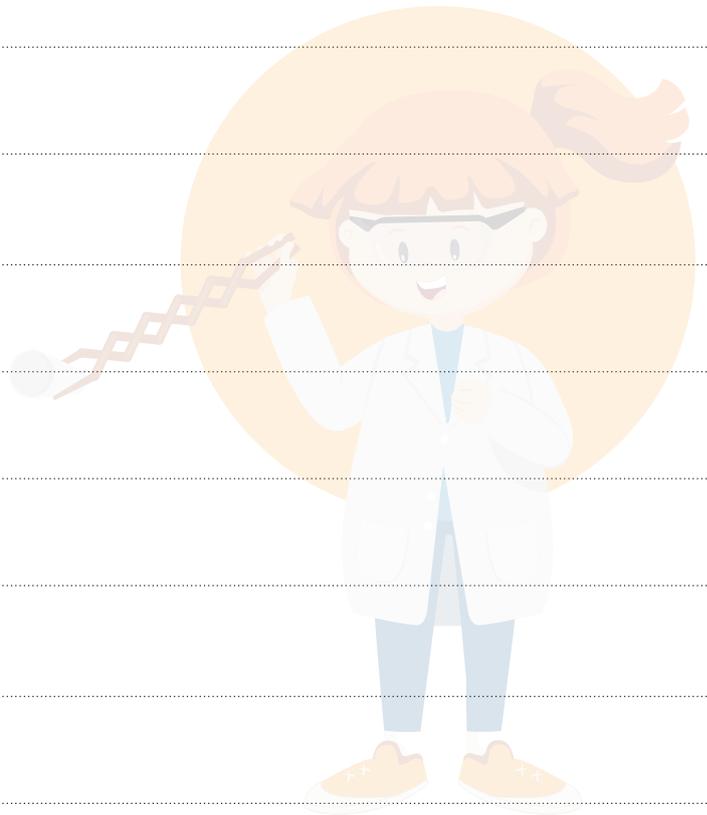
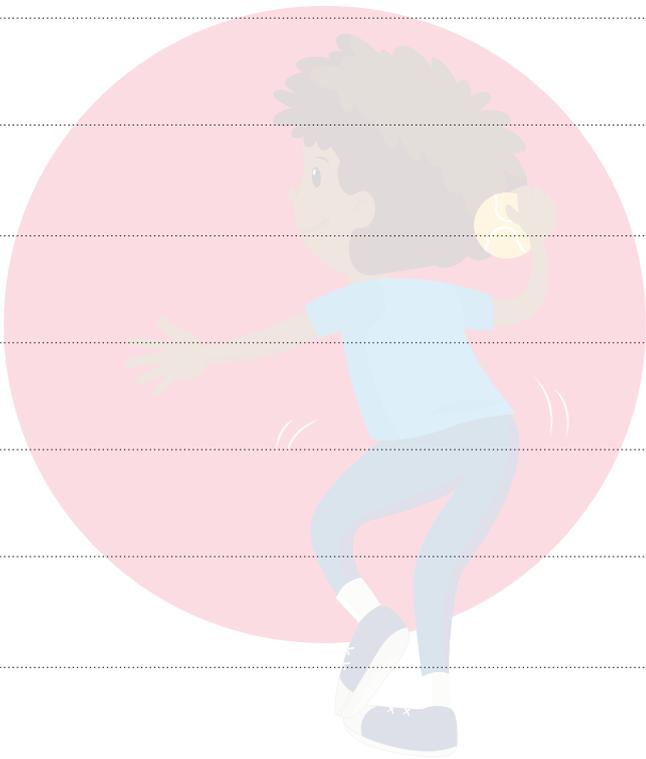
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Zusammenfassung

Mission
beendet

Pro Woche war ich ____ Std. körperlich aktiv.

Ich fühle mich:

Ich bin jetzt besser in:

Was hast du über Gesundheit
und Fitness gelernt?

Was weißt du jetzt über das Weltall?

Was finden Astronaut*innen im All besonders schwierig?

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?

Was muss ein*e Astronaut*in deiner Meinung nach wissen und können?

Herzlichen Glückwunsch!

Abschlusszertifikat für

MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

