



MISIJA X

TRENĒJIES KĀ ASTRONAUTS

MISIJAS ŽURNĀLS

Skolēnu žurnāls

→ Mācību žurnāls

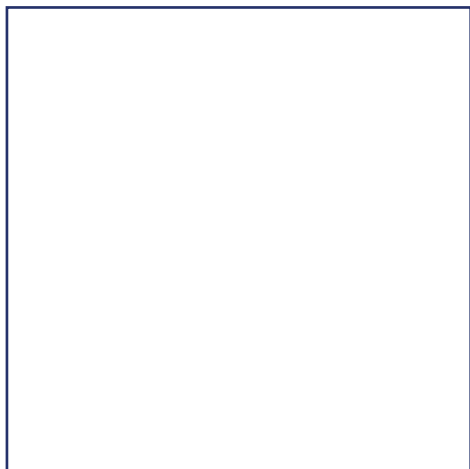
	MISIJAS AKTIVITĀTE	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa	5. nedēļa	6. nedēļa
FIZISKĀS AKTIVITĀTES	VEIKLĪBAS ASTRO KURSS						
	GĀJIENS UZ BĀZES STACIJU						
	ASTRONAUTA KODOLA IZVEIDE						
	UZKĀPSIM MARSIEŠU KALNĀ						
	APKALPES APMĀCĪBA MONTĀŽĀ						
	APKALPES SPĒKA APMĀCĪBA						
	IZPĒTĪT UN ATKLĀT						
	PLANĒTA KUR DODIES, GRAVITĀCIJA KO ATKLĀJ						
	LĒCIENS UZ MĒNESS						
	MISIJA: KONTROLE!						
	PACELŠANĀS NO ZEMES						
	BRAUC AR SAVU KOSMOSA RITENI						
	KOSMOSA ROKENROLS						
	GAISMAS ĀTRUMS						
	PASTAIGA KOSMOSĀ						
ZINĀTNISKĀ DARBĪBA	GARŠA KOSMOSĀ						
	DŽĪVI KAULI, STIPRI KAULI						
	ASTRONAUTA ENERĢIJA						
	HIDRATĀCIJAS STACIJA						
	MIKROBI						
	KAS IR JŪSU PETRI TRAUCIŅĀ						
	SAMAZINĀTA GRAVITĀCIJA, ZEMS TAUKU SATURS						
	ROBOTISKĀ ROKA						
	BIONISKĀS ROKAS						
	KOSMOSA ĒDIENS						
	ASTRO LAUKSAIMNIEKS						
	KOSMOSA LABĪBA						

→ Mācību žurnāls

[illegible]

→ Par mani

Mana misijas emblēma:



Vārds/uzvārds:

Vecums:

Komandas nosaukums:

Misijas starts

Es daru ____ stundu(-as) fiziskās aktivitātes nedēļā

Manas iecienītākās aktivitātes ir:

Mani mīļākie ēdieni ir:

Mana saistībā ar kosmosu ir:

Ar kādiem izaicinājumiem astronautiem ir jāsaskarās kosmosā?

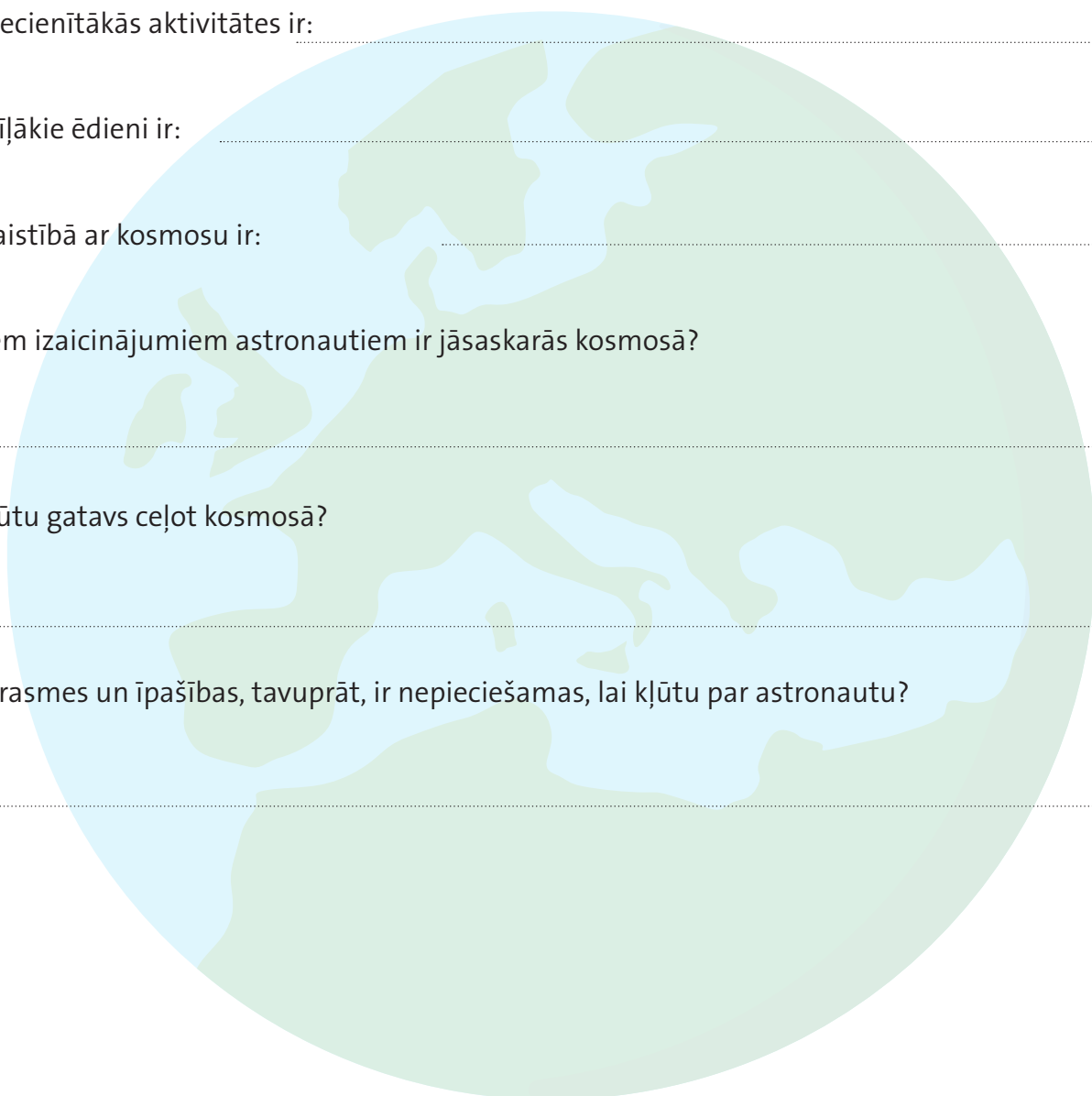
.....

Vai tu būtu gatavs ceļot kosmosā?

.....

Kādas prasmes un īpašības, tavuprāt, ir nepieciešamas, lai kļūtu par astronautu?

.....



→ Fakti par kosmosu

1. Vidējais attālums no Zemes līdz Starptautiskajai kosmosa stacijai ir 400 km.
2. Starptautiskā kosmosa stacija ap Zemi riņķo aptuveni 90 minūtes, tāpēc astronauti katru dienu var redzēt 16 saullēktus un 16 saulrietus.
3. Ārpus Starptautiskās kosmosa stacijas dienas temperatūra var sasniegt 200°C - tas ir tik karsti kā krāsnī! Bet naktī temperatūra pazeminās līdz -200°C - tas ir aukstāk nekā Antarktīdā!
4. Vidējais attālums no Zemes līdz Mēnesim ir 384 400 km. Ja tu ietu viens pats bez apstājas, lai nokļūtu līdz Mēnesim būtu vajadzīgi aptuveni 9 gadi!
5. Uzturēšanās laikā Starptautiskajā kosmosa stacijā astronauti vidēji 2 stundas dienā pavada vingrojot.



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu:

.....

.....

.....

.....

Nedēļa #::

Novērtējums :



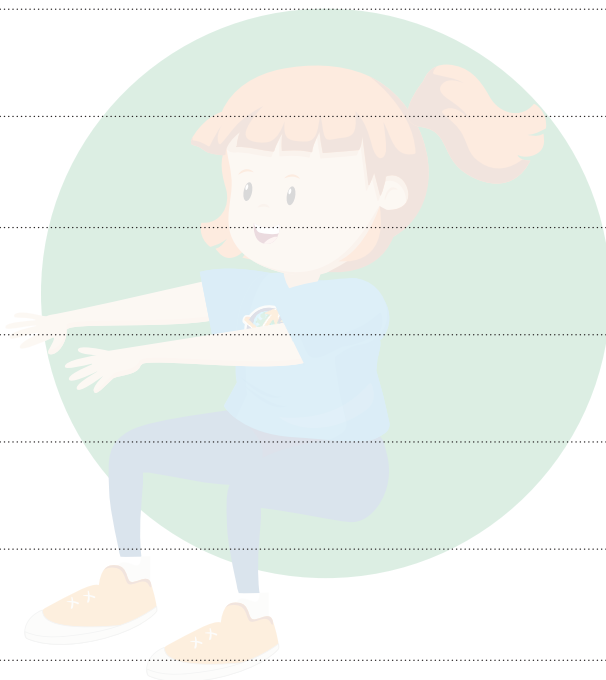
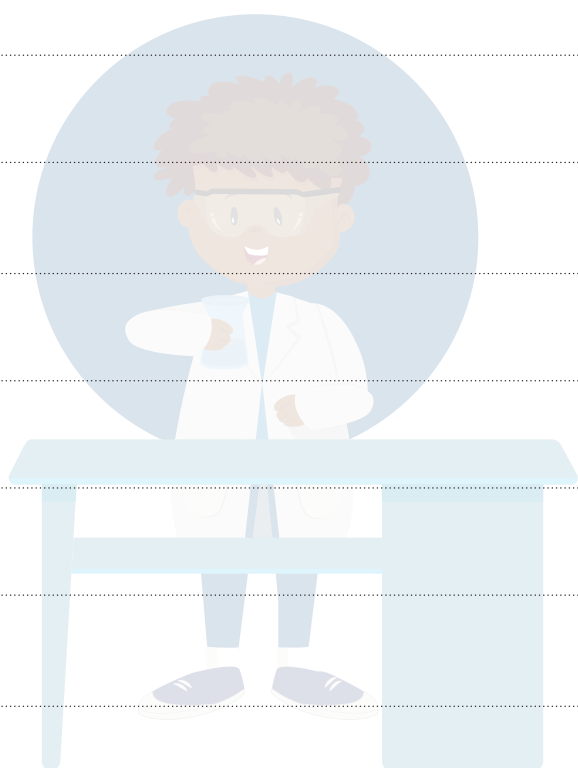
Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu:

.....

.....

.....

.....

Nedēļa # :

Novērtējums:



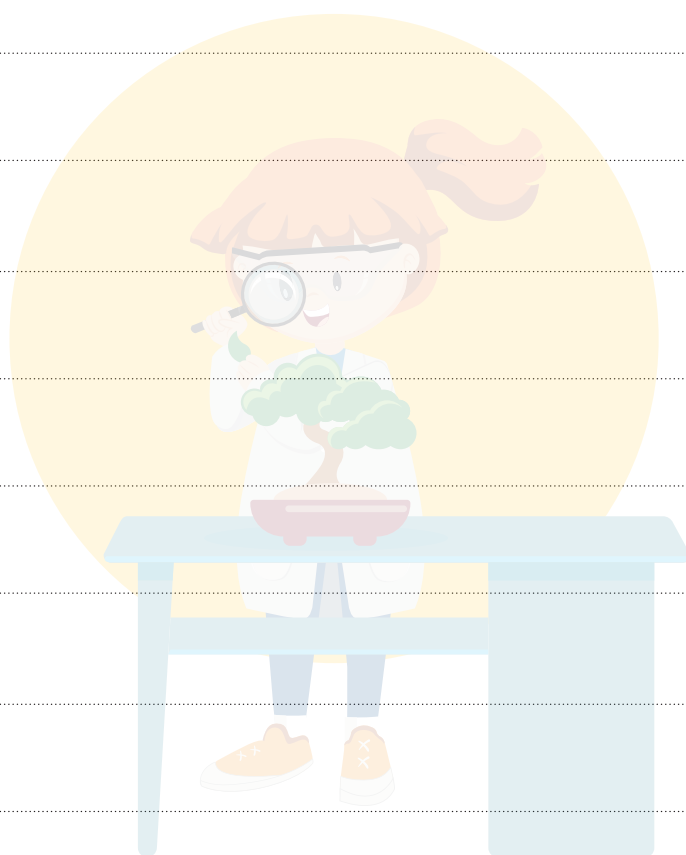
Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu :

.....

.....

.....

.....

Nedēļa # :

Novērtējums :



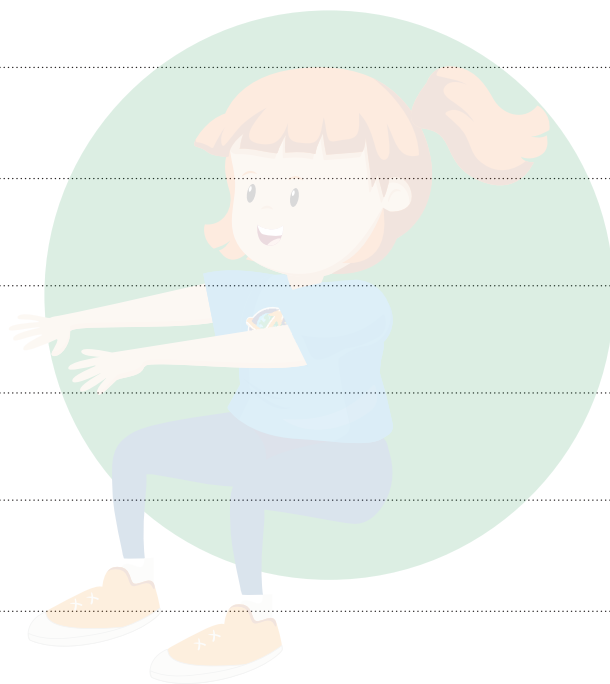
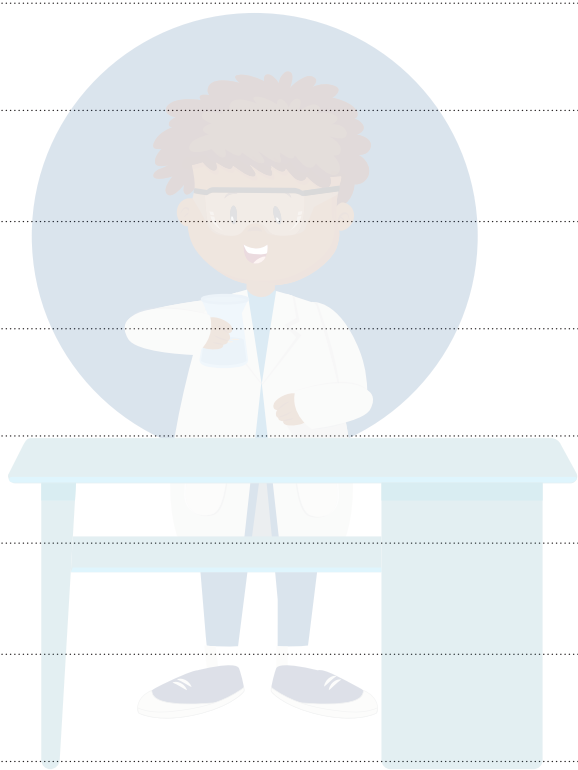
Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu :

.....

.....

.....

.....

Nedēļa # :

Novērtējums :



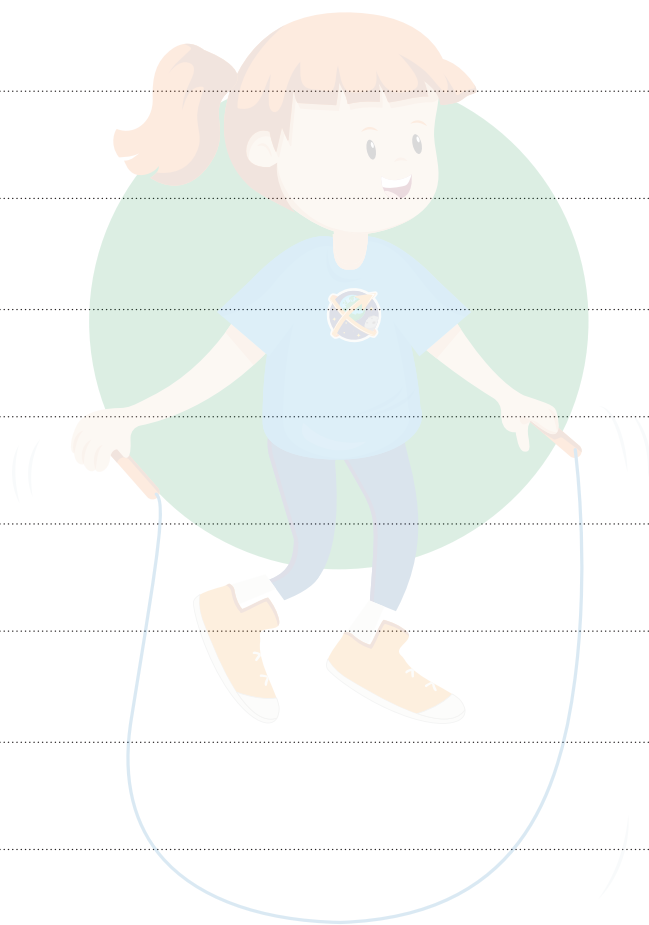
Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu :

.....

.....

.....

.....

Nedēļa #:

Novērtējums :



Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Mana misija X

Nedaudz par manu nedēļu:

.....

.....

.....

.....

Nedēļa #:

Novērtējums:



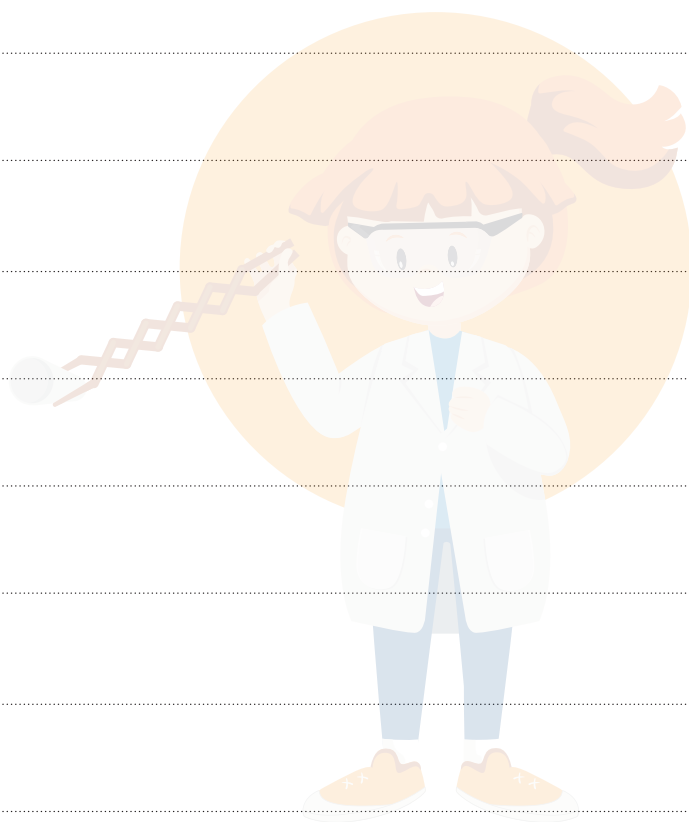
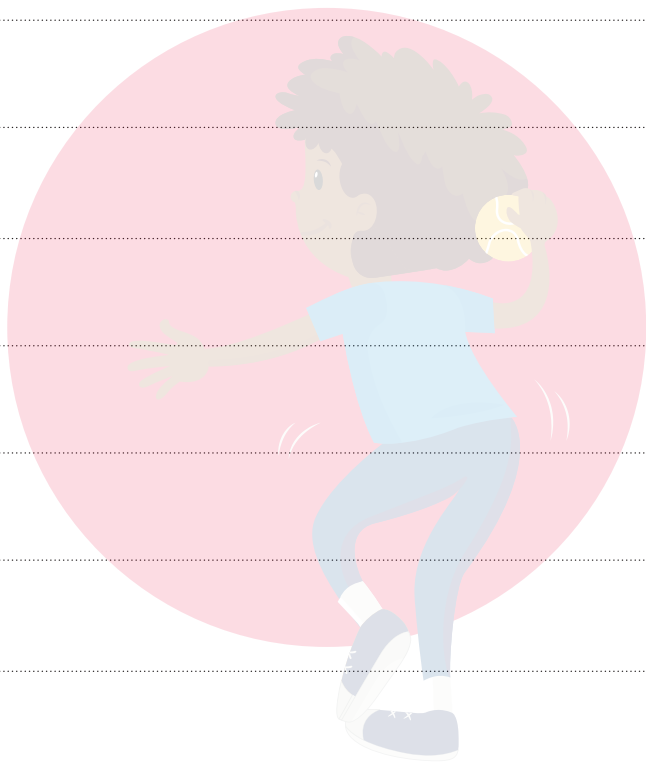
Aktivitātes, kurās
piedalījos...

Es uzlaboju...

Aktivitāte, kas patika
visvairāk...

Es apguvu...

→ Aktivitāšu piezīmes



→ Kopsavilkums

Misija
pabeigta

Es darīju ____ fizisko aktivitāšu stundu(-u) nedēļā

Es jūtos...

Es uzlaboju...

Ko tu iemācījies par veselību un fitnesu?

Ko tu iemācījies par kosmosu?

Ar kādiem izaicinājumiem astronautiem jāsaskarās kosmosā?

.....

Vai tu būtu gatavs ceļot kosmosā?

.....

Kādas prasmes un īpašības, jūsuprāt, ir nepieciešamas, lai kļūtu par astronautu?

.....

Apsveicam!

Tu esi pabeidzis:

MISIJA X

TRENĒJIES KĀ ASTRONAUTS

