



MISSION X

ТРЕНИРАЈТЕ КАО АСТРОНАУТ

ДНЕВНИК МИСИЈЕ

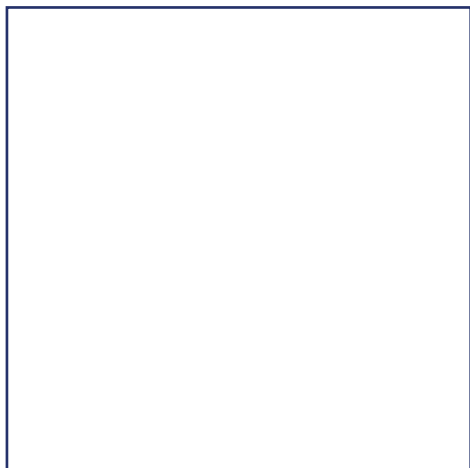
Ученичка бележница

→ Дневник тренинга 1

АКТИВНОСТ МИСИЈЕ	1. недеља	2. недеља	3. недеља	4. недеља	5. недеља	6. недеља
ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	КУРС АГИЛНОСТИ ЗА АСТРОНАУТЕ					
	ПОВРАТАК У БАЗУ					
	ИЗГРАДЊА АУСТРОНАУТСКОГ ТЕЛА					
	УСПОН НА ПЛАНИНУ НА МАРСУ					
	СТВАРАЊЕ ПОСАДЕ					
	ТРЕНИНГ СНАГЕ ЗА ПОСАДУ					
	ИСТРАЖИВАЊЕ И ОТКРИВАЊЕ					
	ПЛАНЕТИ И ГРАВИТАЦИЈА					
	СКОК НА МЕСЕЦ					
	УПРАВЉАЊЕ МИСИЈОМ					
	ПИКОВ СКОК					
	СВЕМИРСКИ ЦИКЛУС					
	КРЕТАЊЕ У ВАСИОНИ					
	БРЗИНА СВЕЛОСТИ					
	ШЕТЊА ВАСИОНОМ					
НАУЧНЕ АКТИВНОСТИ	УКУС У ВАСИОНИ					
	ЖИВЕ КОСТИ, ЈАКЕ КОСТИ					
	ЕНЕРГИЈА АСТРОНАУТА					
	СТАНИЦА ЗА ХИДРАЦИЈУ					
	КУТИЈА СА МИКРОБИМА					
	БУБЕ У ВАСИОНИ					
	МАЊА ГРАВИТАЦИЈА, МАЊЕ МАСНОЋА					
	РОБОТСКА РУКА					
	БИОНИЧКА РУКА					
	ASTRO FOOD					
ASTRO FARMER						
ASTRO CROPS						

→ О мени

Моје налепнице:



Име:

Узраст:

Назив тима:

Почетак мисије

Сваке недеље имам ____ часова физичке активности

Моје омиљене активности су:

Моја омиљена јела су:

Оно што највише волим у вези са васионом је:

Које изазове би могли астронаути да очекују у васиони?
.....

Да ли би ти желео/ла да отпутујеш у васиону?
.....

Које вештине и квалитете мислиш да су потребне да би постао/ла астронаут?
.....



→ Чињенице о васиони

1. Просечна удаљеност од Земље до међународне свемирске станице је око 400 км.
2. За обилазак међународне свемирске станице око Земље треба око 90 минута па астронаути сваки дан могу да виде 16 излазака и 16 залазака сунца.
3. Изван међународне свемирске станице дневна температура може да достигне 200 °Ц, односно температуру у пећници! Ноћу се, међутим, температура спушта на -200 °Ц, а то је температура на Антарктику!
4. Просечна удаљеност од Земље до Месеца је 384.400 км. Кад бисте пешачили без заустављања, требало би вам око 9 година да стигнете на Месец!
5. Током боравка у свемирској станици, астронаути троше просечно око 2 сата дневно на вежбање.



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

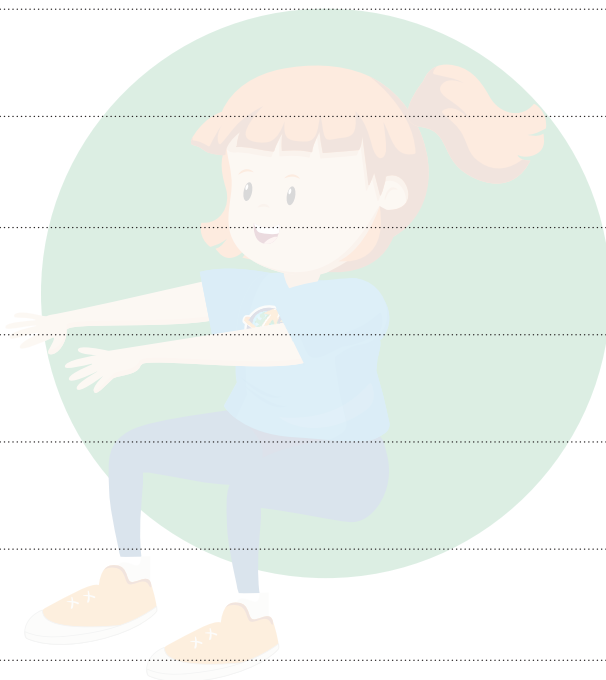
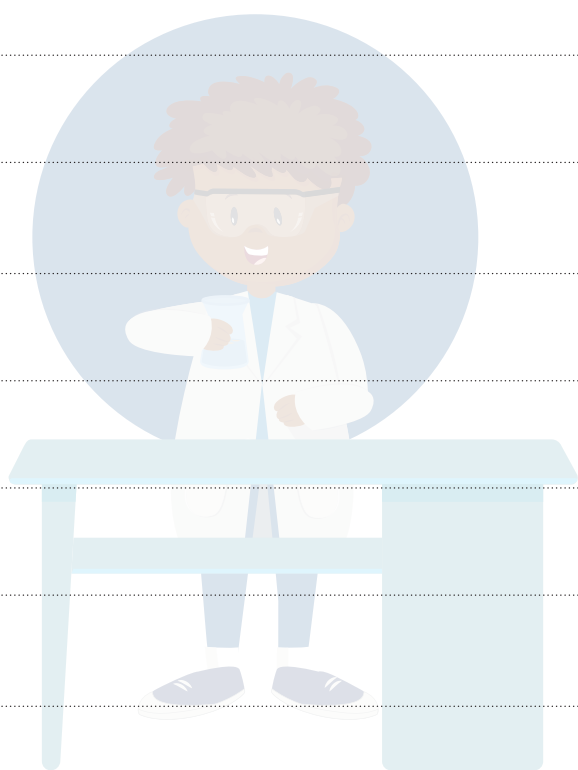
Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

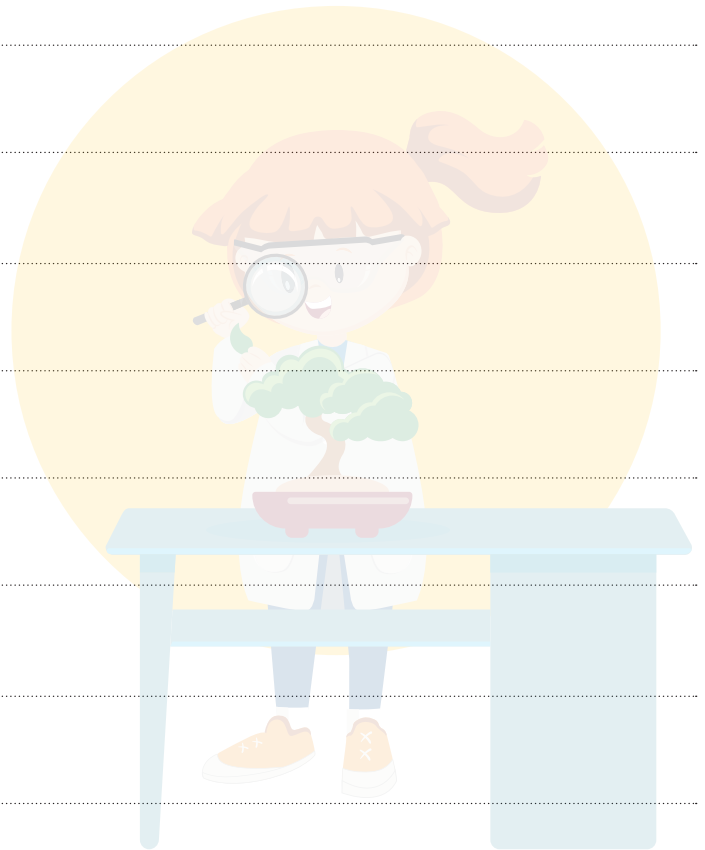
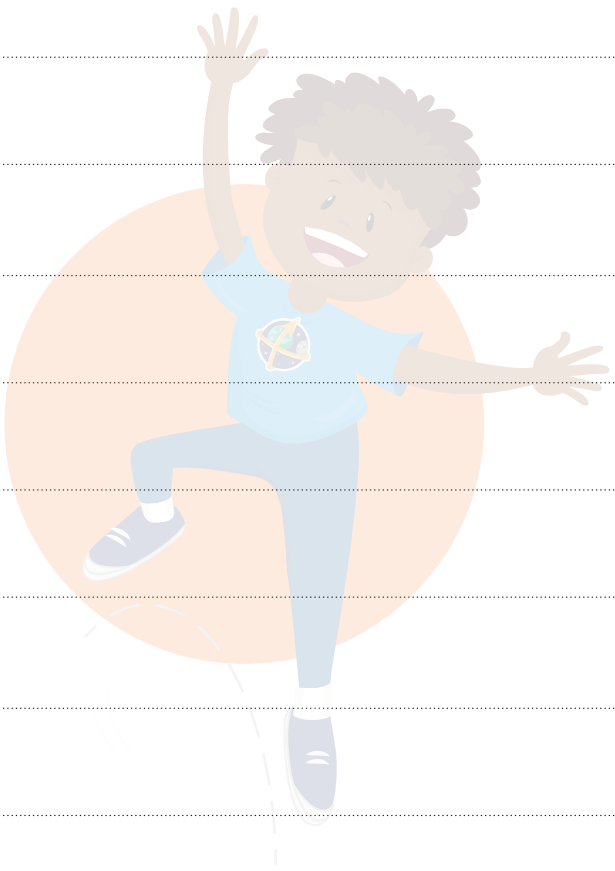
Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

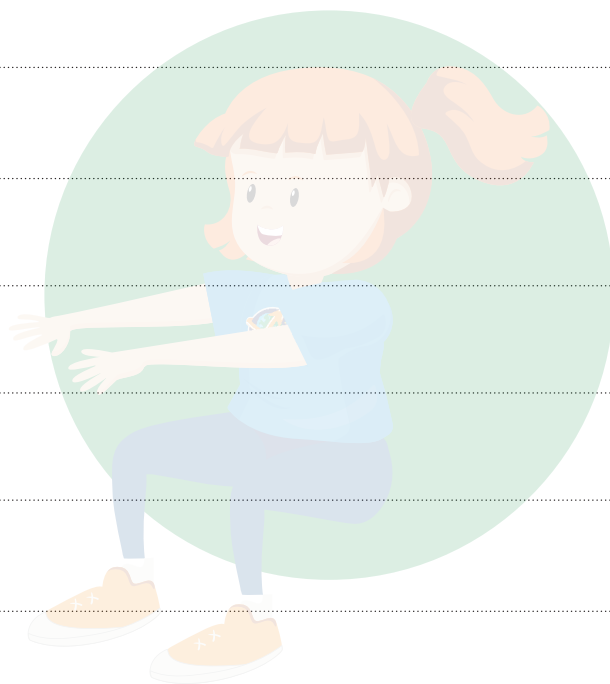
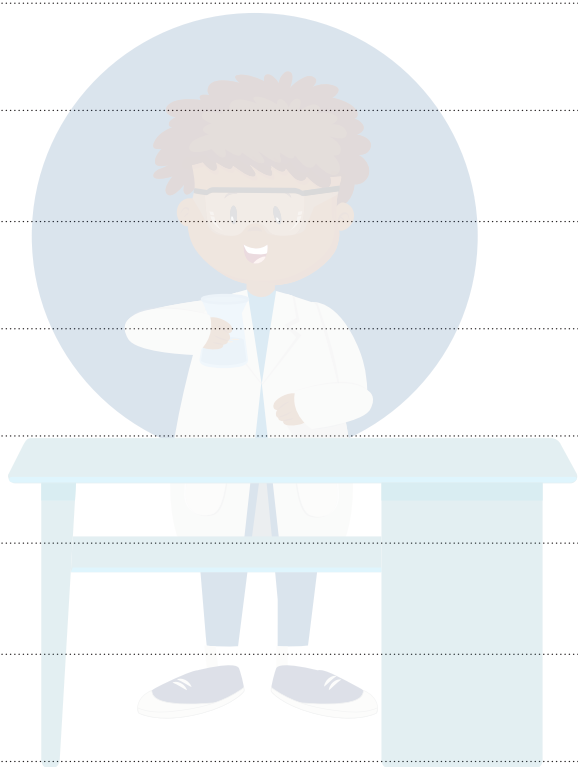
Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

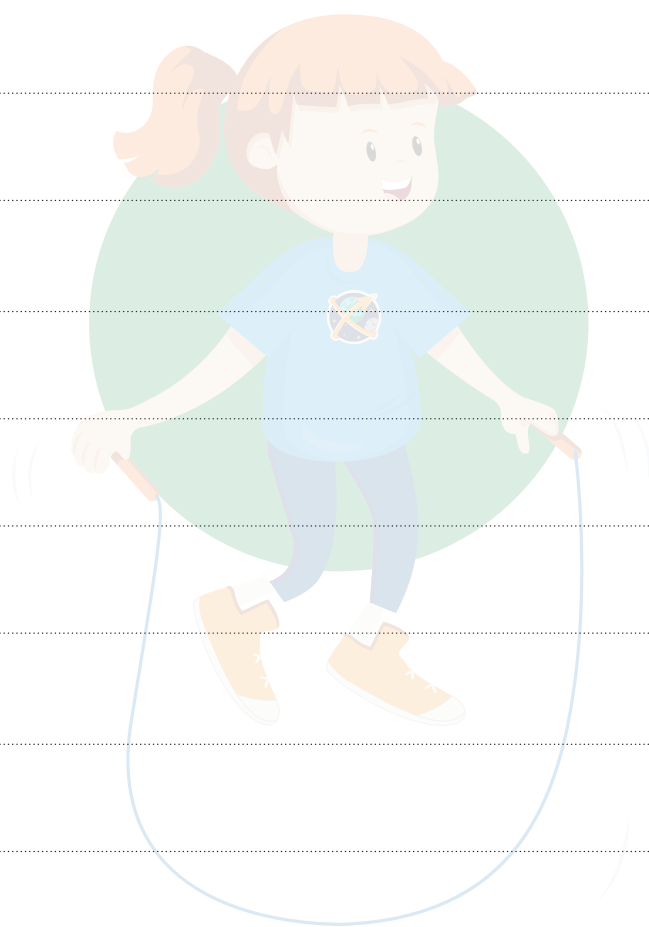
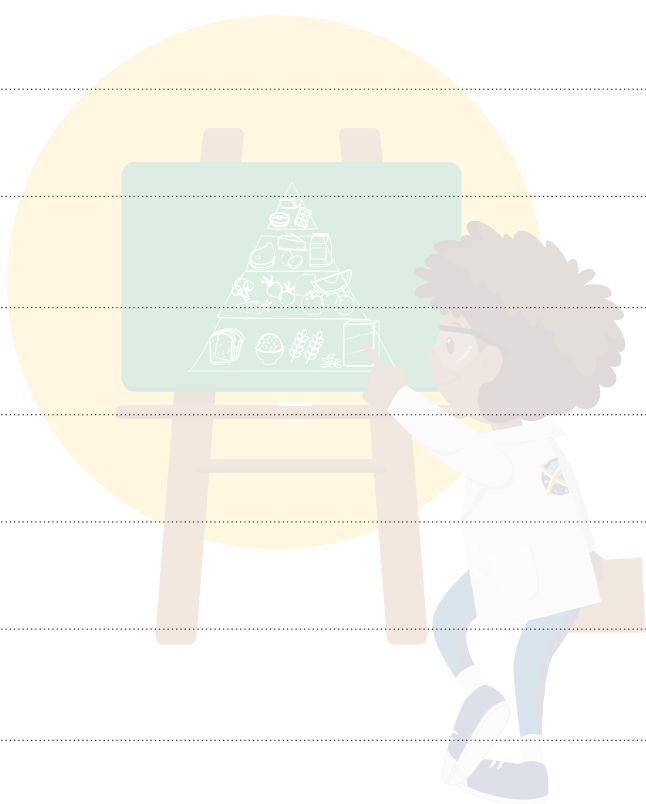
Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Мој Миссион X

Кратак опис моје недеље:

.....

.....

.....

.....

Бр. недеље:

.....

Оцена:



Активности у којима
сам учествовао/ла...

.....

Шта сам побољшао/ла
...

.....

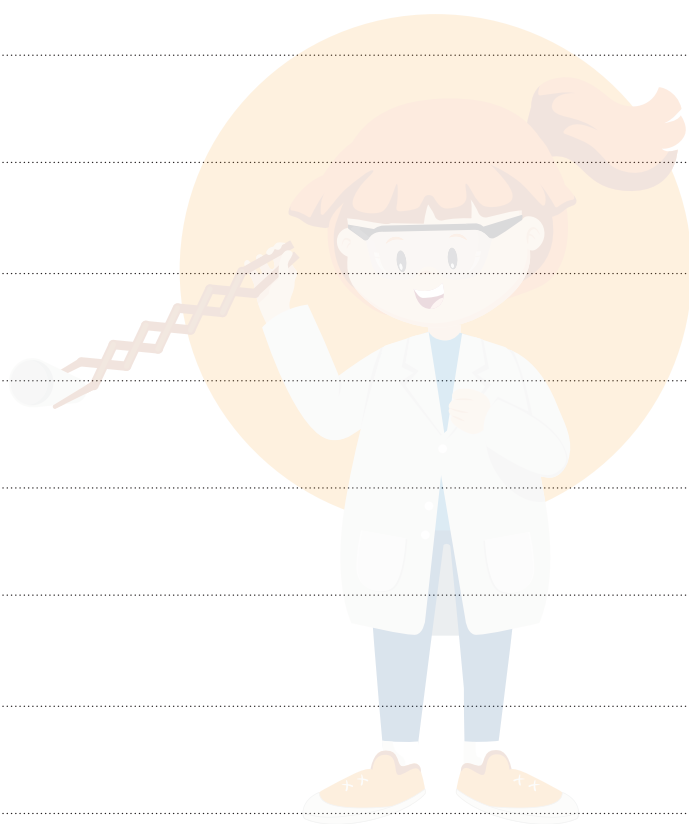
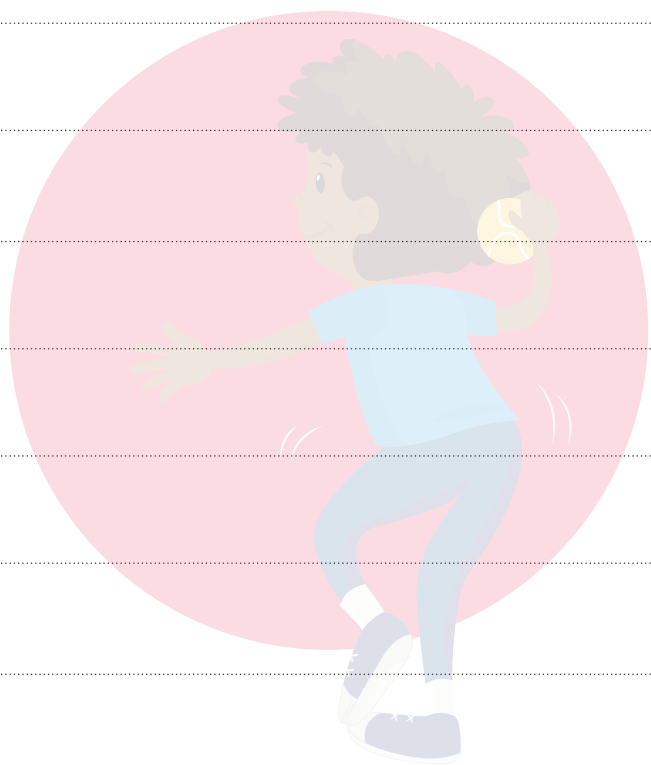
Моја омиљена
активност је била...

.....

Шта сам научио/ла
...

.....

→ Белешке о активностима



→ Сажетак

Завршетак
мисије

Сваке недеље сам провео/ла _____ часова у физичким активностима

Осећам се...

Побољшао/ла сам...

Шта си научио/ла о здрављу и доброј кондицији?

Шта си научио/ла о васиони?

Које изазове би могли астронаути да очекују у васиони?

Да ли би ти желео/ла да отпутујеш у васиону?

Које вештине и квалитете мислиш да су потребне да би постао/ла астронаут?

Честитамо!

Завршили сте

MISSION X

ТРЕНИРАЈТЕ КАО АСТРОНАУТ

