



# MISSION X

TRÆN SOM EN ASTRONAUT

MISSIONSDAGBOG

Elevens logbog

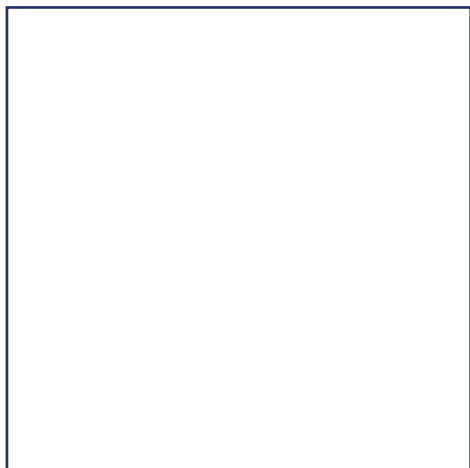
# → Træningslog 1

MISSIONSAKTIVITET	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
FYSISKE AKTIVITETER	ASTRO-BEHÆNDIGHEDSBANE					
	TILBAGETUR TIL BASESTATIONEN					
	OPBYGNING AF EN ASTRONAUTS CORE-MUSKLER					
	BESTIG ET BJERG PÅ MARS					
	BESÆTNINGEN LÆGGER BRIKKER					
	BESÆTNINGENS STYRKETRÆNING					
	UDFORSK OG OPDAG					
	ALLE PLANETER HAR FORSKELLIG TYNGDEKRAFT					
	HOP EFTER MÅNEN					
	MISSIONSKONTROL					
	PEAKES START					
	KOM OP PÅ RUMCYKLEN					
	ROLL 'N' ROLL I RUMMET					
	LYSETS HASTIGHED					
TAG EN GÅTUR I RUMMET						
NATURFAGLIGE AKTIVITETER	SMAG I RUMMET					
	LEVENDE KNOGLER, STÆRKE KNOGLER					
	ENERGI TIL EN ASTRONAUT					
	VÆSKEDEPOT					
	EN MIKROBIOLOGISK BOKS					
	BAKTERIER I RUMMET					
	REDUCERET TYNGDEKRAFT, LAVT FEDTINDHOLD					
	ROBOTARM					
	BIONISK HÅND					
	ASTRO FOOD					
ASTRO FARMER						
ASTRO CROPS						



# → Om mig selv

Min missions mærke:



Navn: .....

Alder: .....

Teamets navn: .....

**Missionen starter**

Jeg udfører \_\_\_\_ times(rs) fysisk aktivitet om ugen

Mine foretrukne aktiviteter er: .....

Min favoritmad er: .....

Det bedste, jeg ved om rummet, er: .....

Hvilke udfordringer kan en astronaut komme ud for i rummet?

.....

Ville du være parat til at rejse ud i rummet?

.....

Hvilke evner og kvaliteter tror du, du har behov for at have for at blive astronaut?

.....



## → Fakta om rummet

1. Den gennemsnitlige afstand fra Jorden til den Internationale Rumstation er 400 km.
2. Det tager ca. 90 minutter for den Internationale Rumstation at kredse om Jorden, så astronauterne kan se 16 solopgange og 16 solnedgange hver dag.
3. Uden for den Internationale Rumstation kan dagtemperaturerne nå op på  $200^{\circ}\text{C}$  – det er lige så varmt som i en ovn! Men om natten falder temperaturen til  $-200^{\circ}\text{C}$  – og det er koldere end på Antarktis!
4. Den gennemsnitlige afstand fra Jorden til Månen er 384.400 km. Hvis du selv gik derop uden at holde pause, ville det tage omkring 9 år at nå frem til Månen!
5. Astronauter tilbringer i gennemsnit 2 timer om dagen med at træne under deres ophold på den Internationale Rumstation.



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

.....

.....

Jeg blev bedre ...

.....

.....

.....

Min foretrukne aktivitet var...

.....

.....

.....

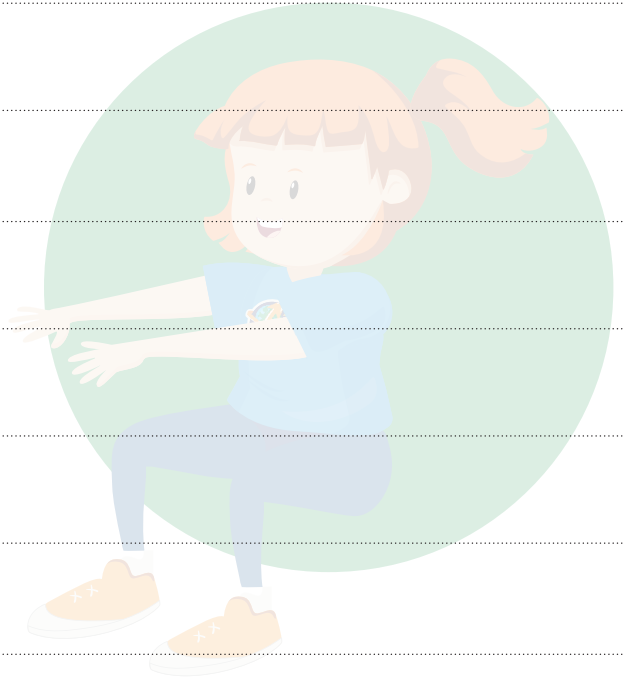
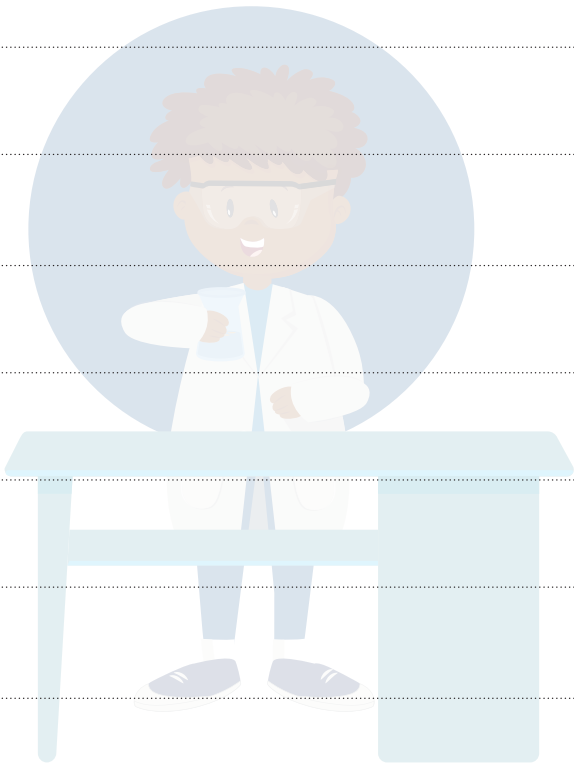
Jeg lærte ...

.....

.....

.....

# → Aktivitetsnotater



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

Jeg blev bedre ...

.....

Min foretrukne aktivitet var...

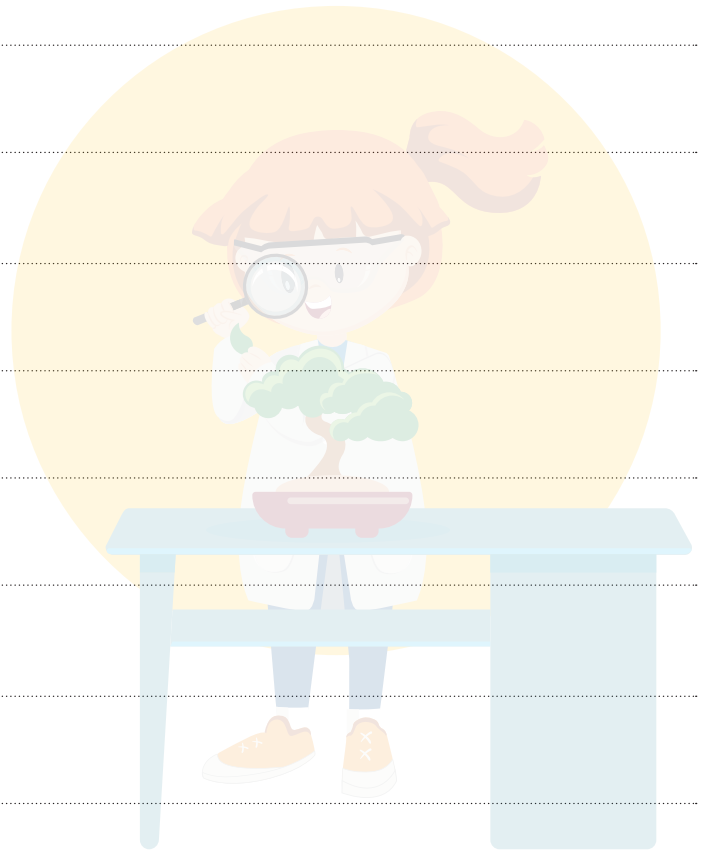
.....

Jeg lærte ...

.....



## → Aktivitetsnotater



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

.....

.....

Jeg blev bedre ...

.....

.....

.....

Min foretrukne aktivitet var...

.....

.....

.....

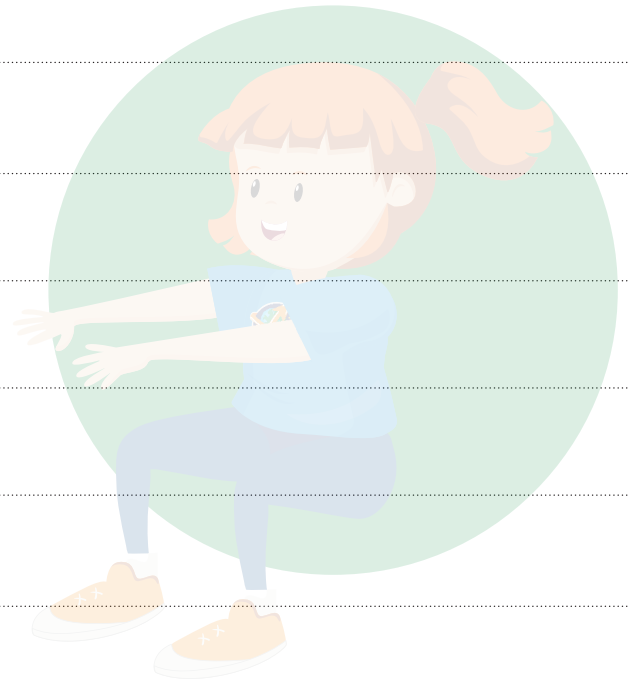
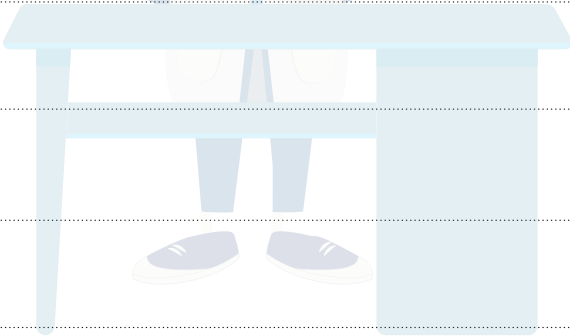
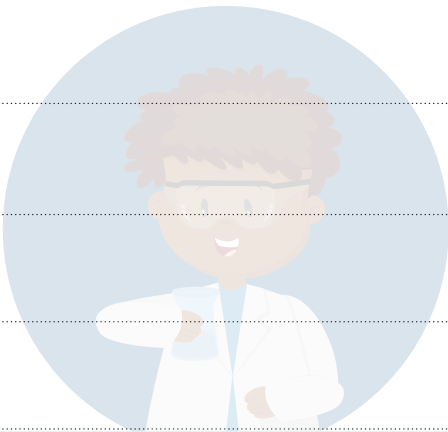
Jeg lærte ...

.....

.....

.....

# → Aktivitetsnotater



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

.....

.....

.....

Jeg blev bedre ...

.....

.....

.....

.....

Min foretrukne aktivitet var...

.....

.....

.....

.....

Jeg lærte ...

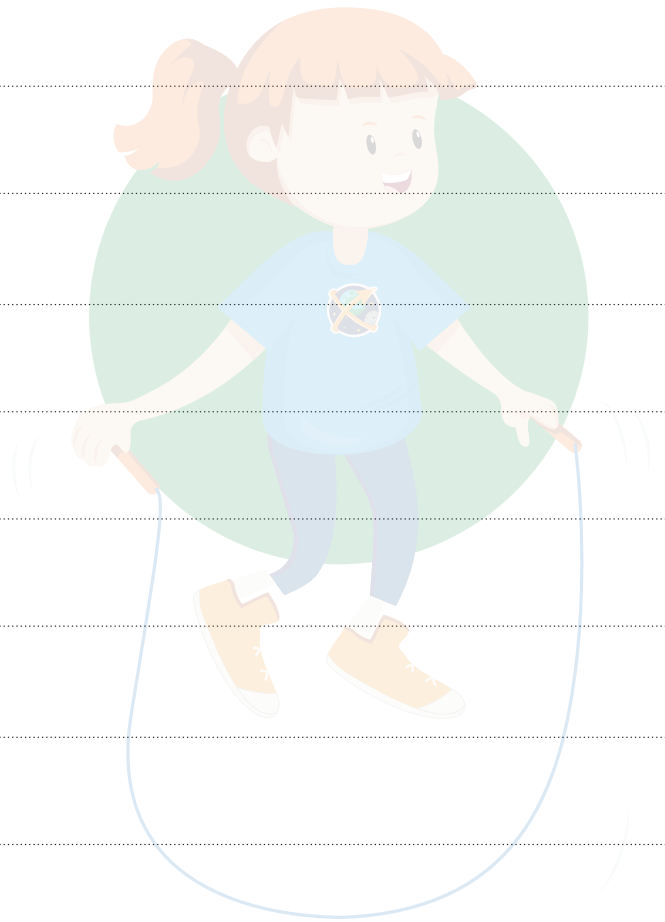
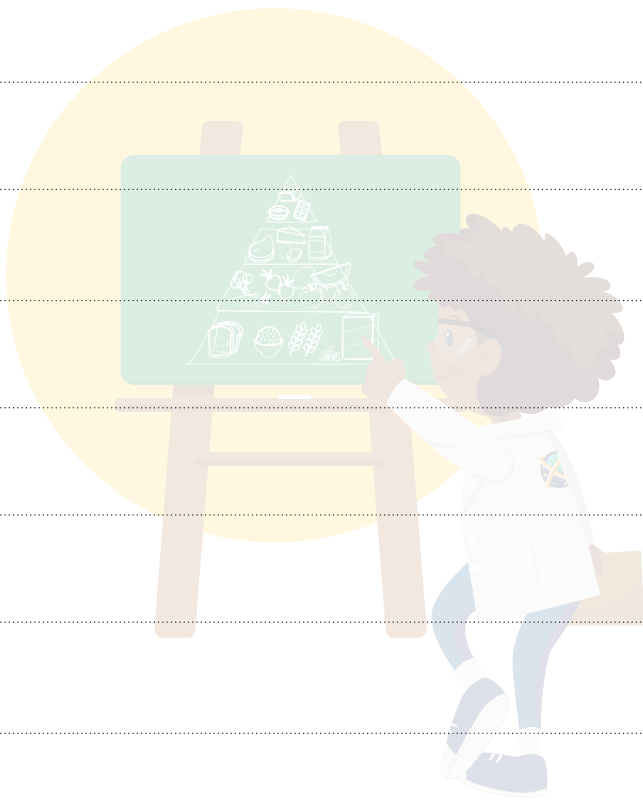
.....

.....

.....

.....

# → Aktivitetsnotater



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

.....

.....

Jeg blev bedre ...

.....

.....

.....

Min foretrukne aktivitet var...

.....

.....

.....

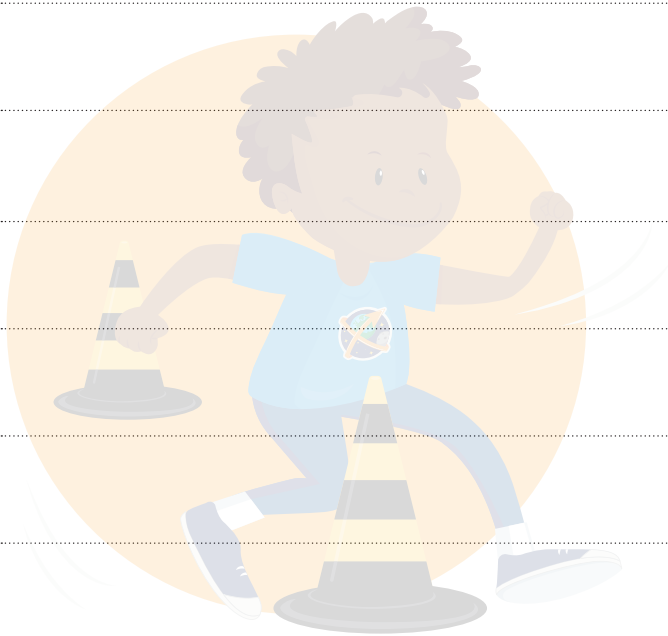
Jeg lærte ...

.....

.....

.....

# → Aktivitetsnotater



# → Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge .....

Bedømmelse:



Jeg deltog i følgende aktiviteter...

.....

.....

.....

.....

Jeg blev bedre ...

.....

.....

.....

.....

Min foretrukne aktivitet var...

.....

.....

.....

.....

Jeg lærte ...

.....

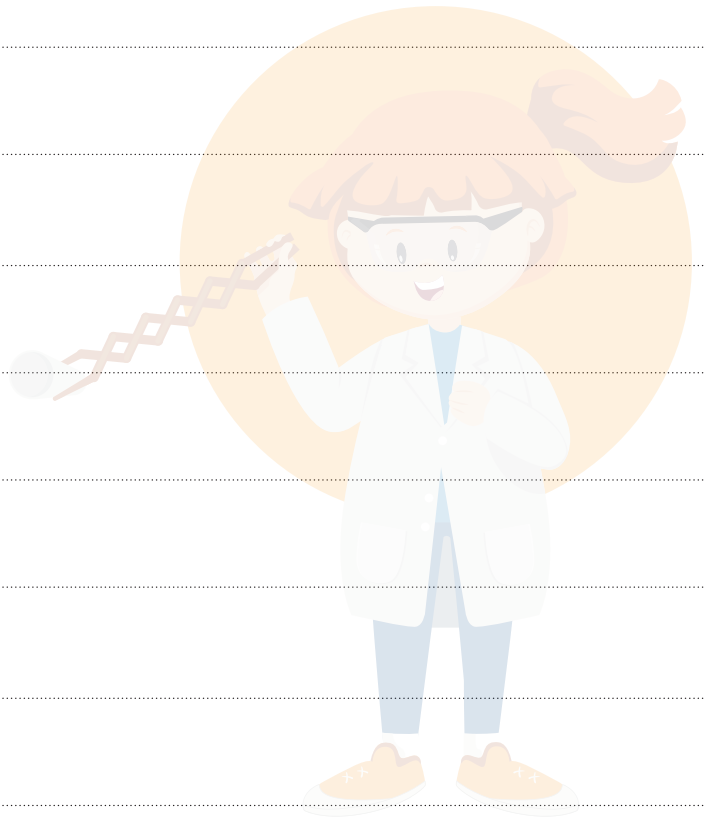
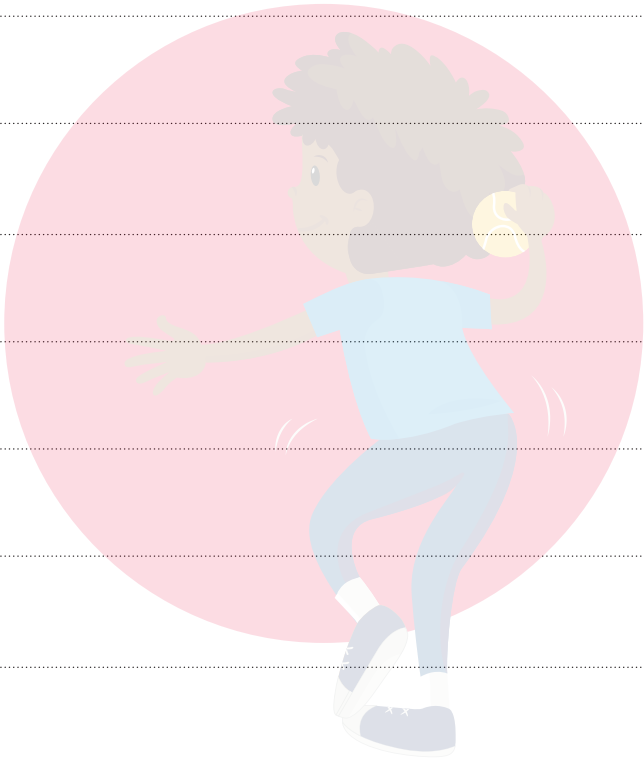
.....

.....

.....



# → Aktivitetsnotater



## → Oversigt

Missionen er fulden

Jeg udførte \_\_\_\_ times(rs) fysisk aktivitet om ugen

Jeg har det...

Jeg blev bedre...

Hvad lærte du om sundhed og fitness?

Hvad lærte du om rummet

Hvilke udfordringer kan en astronaut komme ud for i rummet?

---

Ville du være parat til at rejse ud i rummet?

---

Hvilke evner og kvaliteter tror du, du har behov for at have for at blive astronaut?

---

# Tillykke!

Du har gennemført

## MISSION X

TRÆN SOM EN ASTRONAUT

