



MISSION X

TRAIN ALS EEN ASTRONAUT

MISSIEJOURNAAL

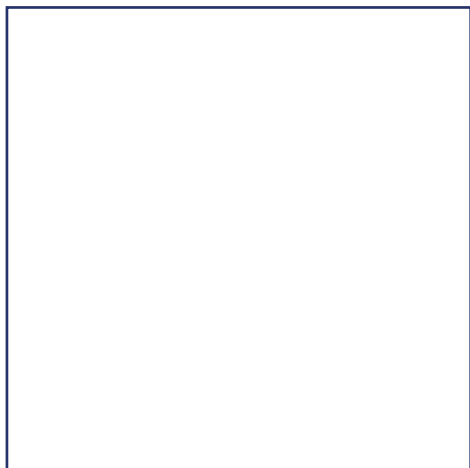
Leerlingenlogboek

→ Trainingslogboek 1

MISSIE-ACTIVITEITEN		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN	ASTRO-BEHENDIGHEIDSRROUTE						
	TERUGLOPEN NAAR HET BASISSTATION						
	EEN ASTRONAUTENKERN BOUWEN						
	EEN BERG OP MARS BEKLIMMEN						
	BEMANNING SAMENSTELLEN						
	KRACHTTRAINING VOOR DE BEMANNING						
	VERKENNEN EN ONTDEKKEN						
	GA NAAR EEN PLANEET EN VIND DE ZWAARTEKRACHT						
	SPRING NAAR DE MAAN						
	CONTROLECENTRUM						
	LANCERING VAN PEAKE						
	SPRING OP JE RUIMTEFIETS						
	RUIMTEROL MAAR DOOR						
	LICHTSNELHEID						
MAAK EEN RUIMTEWANDELING							
WETENSCHAPPELIJKE ACTIVITEITEN	PROEVEN IN DE RUIMTE						
	LEVENDE BOTTEN, STERKE BOTTEN						
	ENERGIE VAN EEN ASTRONAUT						
	HYDRATATIESTATION						
	EEN DOOS VOL MICROBEN						
	INSECTEN IN DE RUIMTE						
	MINDER ZWAARTEKRACHT, MINDER VET						
	ROBOTARM						
	BIONISCHE HAND						
	ASTRO FOOD						
ASTRO FARMER							
ASTRO CROPS							

→ Over mij

Mijn missiebadge:



Naam:

Leeftijd:

Teamnaam:

De missie begint

Ik beweeg ____ uur per week

Dit doe ik het liefst:

Dit is mijn lievelingseten:

Dit vind ik het leukste aan de ruimte:

Welke problemen kunnen astronauten in de ruimte tegenkomen?

Zou jij voorbereid zijn op een ruimtereis?

Wat moet je volgens jou weten en kunnen om een astronaut te zijn?



→ Ruimtefeiten

1. De gemiddelde afstand van de aarde tot het internationale ruimtestation ISS is 400 km.
2. Het ISS doet er ongeveer 90 minuten over om rond de aarde te draaien. Astronauten kunnen dus elke dag 16 zonsopgangen en 16 zonsondergangen zien.
3. Aan de buitenkant van het ISS kan de temperatuur overdag wel 200°C worden – dat is net zo heet als een oven! Maar 's nachts daalt de temperatuur tot -200°C – dat is nog kouder dan Antarctica!
4. De gemiddelde afstand van de aarde tot de maan is 384.400 km. Als je dat zelf zou lopen en niet zou stoppen, zou het je ongeveer negen jaar kosten om bij de maan te komen!
5. Astronauten besteden tijdens hun verblijf op het internationale ruimtestation ISS gemiddeld twee uur per dag aan beweging.



→ Mijn Mission X

lets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten
heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in
...

.....

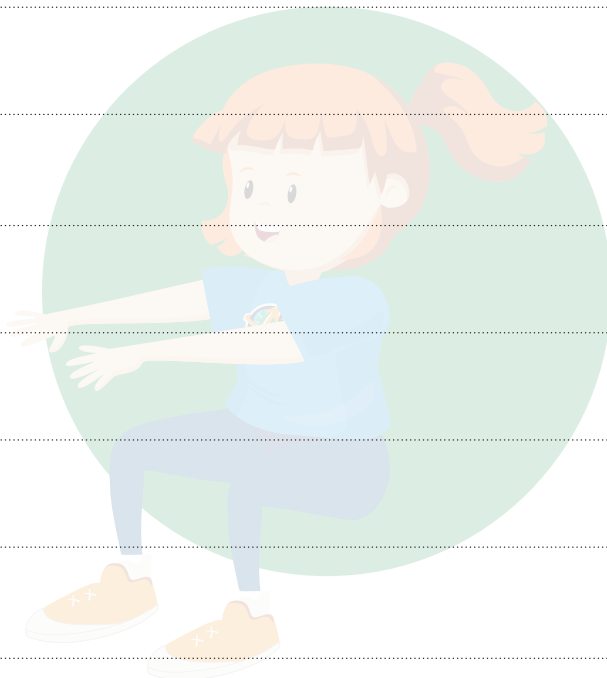
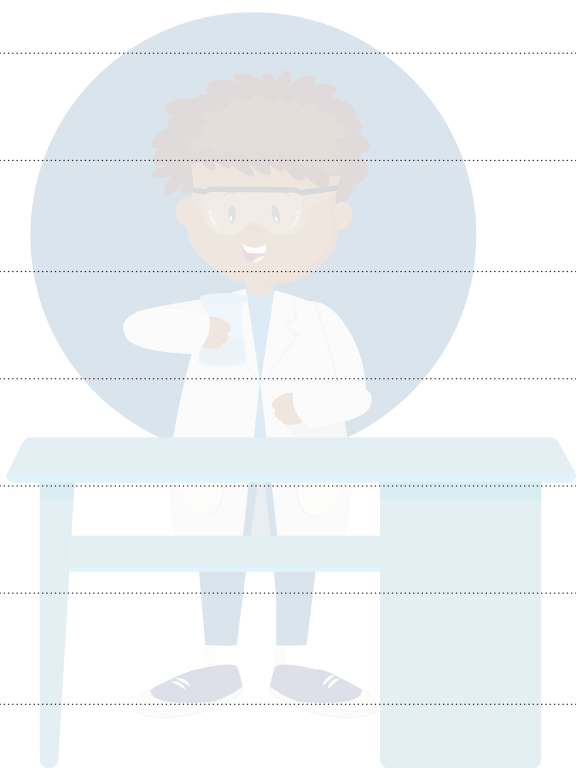
Dit vond ik het leukste
om te doen...

.....

Ik heb geleerd
...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Mijn Mission X

lets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten
heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in
...

.....

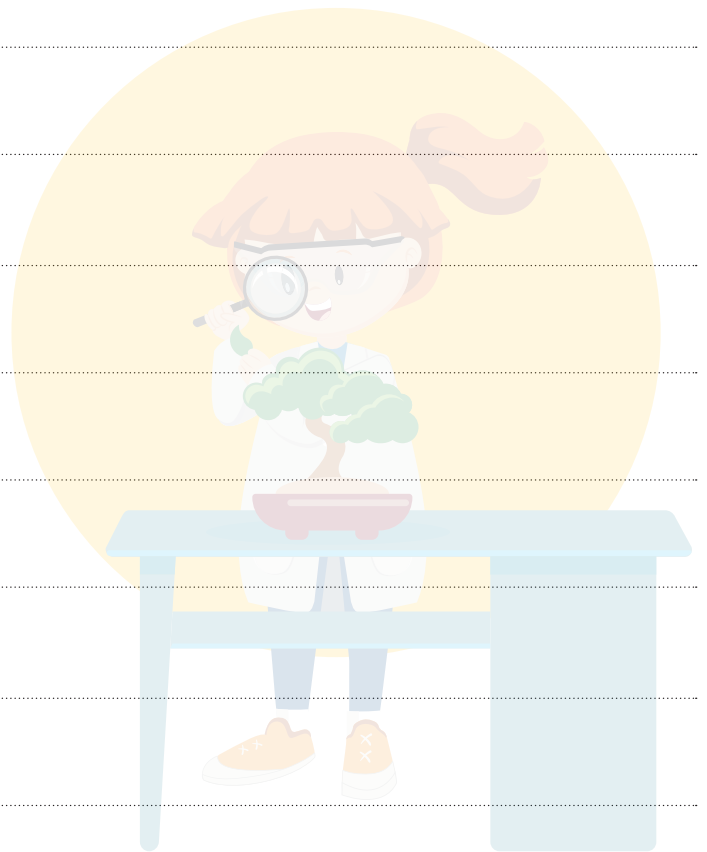
Dit vond ik het leukste
om te doen...

.....

Ik heb geleerd
...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Mijn Mission X

Iets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in ...

.....

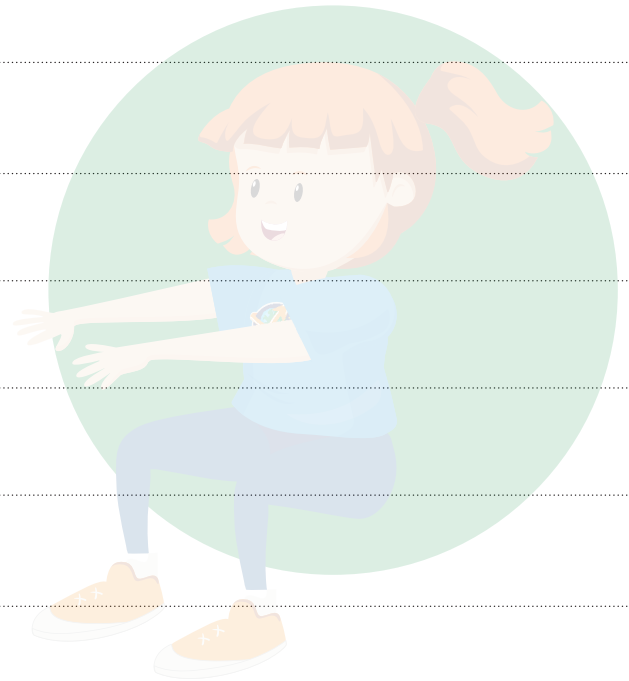
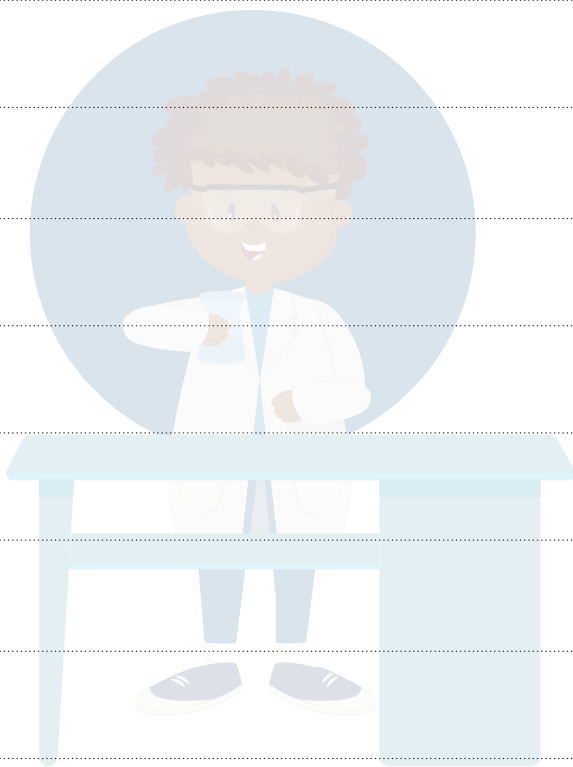
Dit vond ik het leukste om te doen...

.....

Ik heb geleerd ...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Mijn Mission X

lets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten
heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in
...

.....

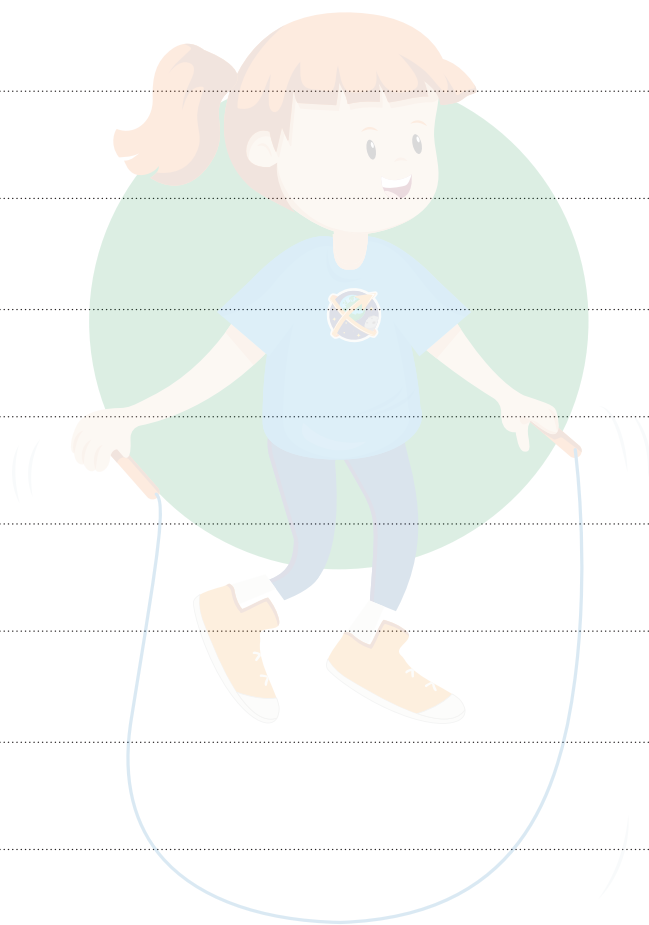
Dit vond ik het leukste
om te doen...

.....

Ik heb geleerd
...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Mijn Mission X

Iets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten
heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in
...

.....

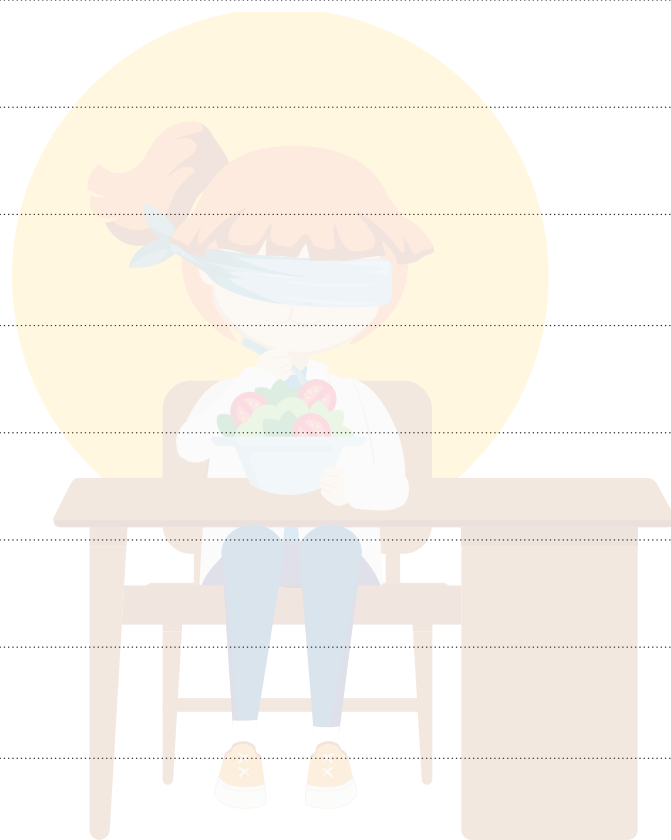
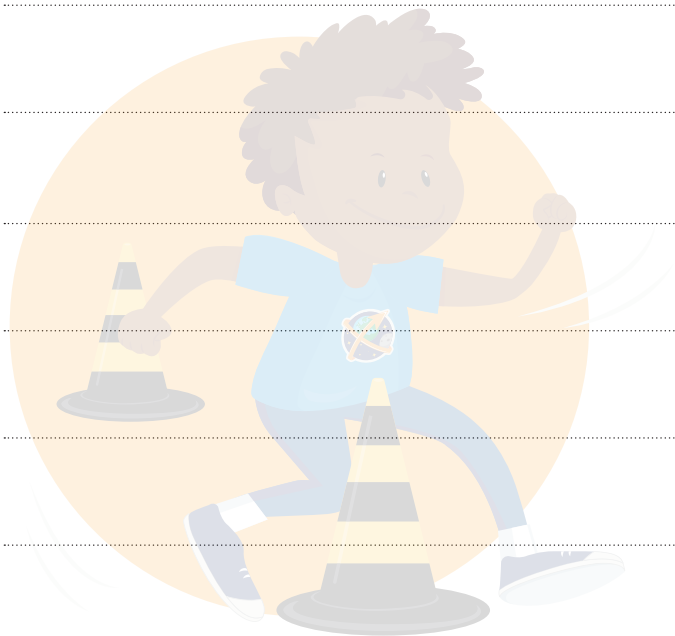
Dit vond ik het leukste
om te doen...

.....

Ik heb geleerd
...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Mijn Mission X

lets over mijn week:

.....

.....

.....

.....

Week #:

.....

Beoordeling:



Aan deze activiteiten
heb ik meegedaan...

.....

Ik ben beter geworden in
...

.....

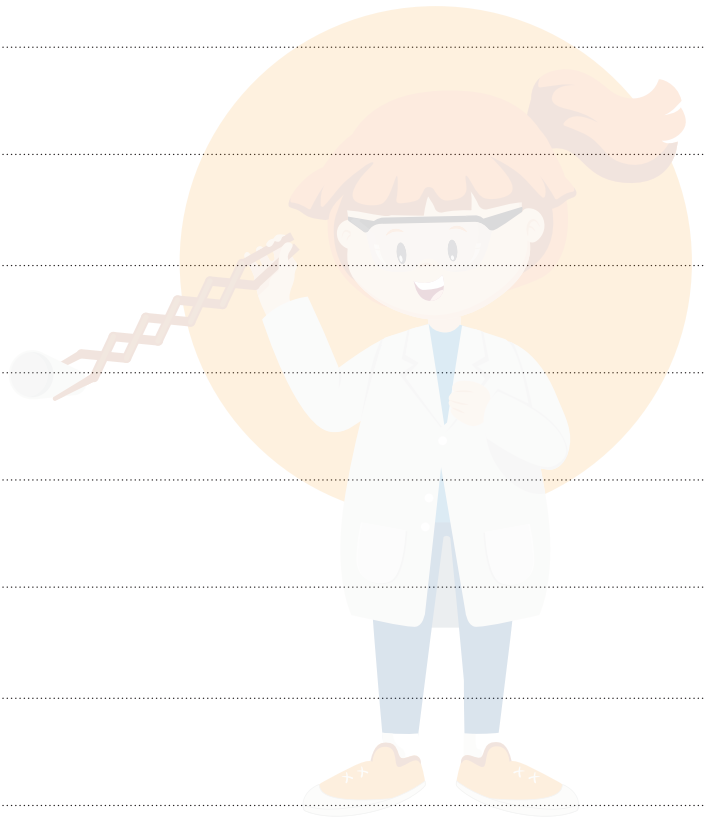
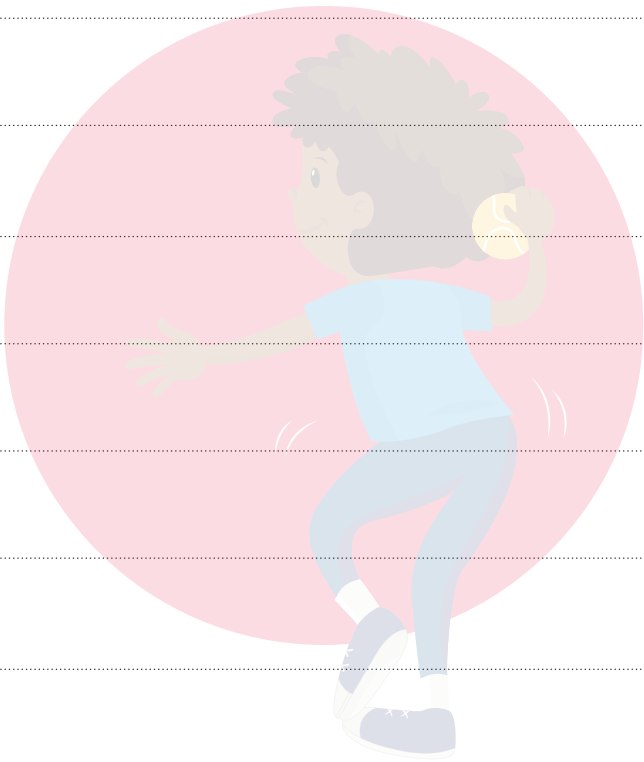
Dit vond ik het leukste
om te doen...

.....

Ik heb geleerd
...

.....

→ Aantekeningen over de activiteiten



→ Samenvatting

Missie
voltooid

Ik heb ___ uur per week bewogen

Ik voel me...

Ik ben beter geworden in...

Wat heb je geleerd over gezondheid
en fitheid?

Wat heb je geleerd over de ruimte?

Welke problemen kunnen astronauten in de ruimte tegenkomen?

Zou jij voorbereid zijn op een ruimtereis?

Wat moet je volgens jou weten en kunnen om een astronaut te zijn?

Gefeliciteerd!

Je bent klaar met

MISSION X

TRAIN ALS EEN ASTRONAUT

