



MISSION X

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙΤΕ ΟΠΩΣ ΟΙ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΕΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

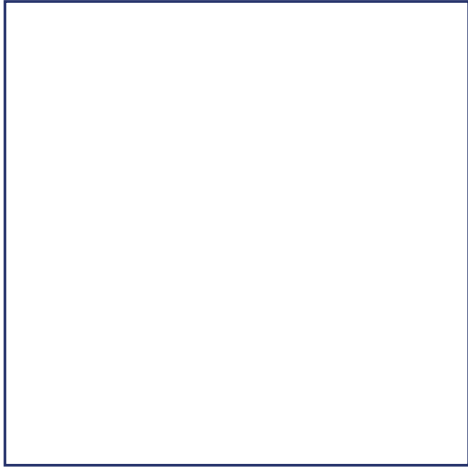
Ημερολόγιο μαθητή

→ Ημερολόγιο εκπαίδευσης 1

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2	Εβδομάδα 3	Εβδομάδα 4	Εβδομάδα 5	Εβδομάδα 6
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ					
	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΣΤΑΘΜΟ ΒΑΣΗΣ ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ					
	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΟΡΜΟΥ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΗ					
	ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΒΟΥΝΟ ΣΤΟΝ ΑΡΗ					
	ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΛΗΡΩΜΑ					
	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ					
	ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ					
	Η ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΗΤΗ					
	ΠΗΔΗΤΕ ΝΑ ΠΙΑΣΕΤΕ ΤΟ ΦΕΓΓΑΡΙ					
	ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ					
	ΕΚΤΟΞΕΥΣΗ ΡΕΑΚΕ					
	ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟ					
	ROLL 'N' ROLL ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ					
	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΦΩΤΟΣ					
ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ						
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ					
	ΥΓΙΗ ΚΟΚΑΛΑ, ΓΕΡΑ ΚΟΚΟΛΑ					
	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΗ					
	ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ					
	ΚΟΥΤΙ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ					
	ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ					
	ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΒΑΡΥΤΗΤΑ, ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ					
	ΡΟΜΠΟΤΙΚΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ					
	ΒΙΟΝΙΚΟ ΧΕΡΙ					
	ASTRO FOOD					
ASTRO FARMER						
ASTRO CROPS						

→ Προσωπικά στοιχεία

Το σήμα της αποστολής μου:



Όνομα:

Ηλικία:

Όνομα ομάδας:

Έναρξη αποστολής

Κάνω ____ ώρες σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα

Οι αγαπημένες μου δραστηριότητες είναι:

Τα αγαπημένα μου φαγητά είναι:

Το αγαπημένο μου πράγμα για το διάστημα είναι:

Τι προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίζουν οι αστροναύτες στο διάστημα;

Είστε προετοιμασμένοι να ταξιδέψετε στο διάστημα;

Τι δεξιότητες και προσόντα πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε για να γίνετε αστροναύτης;



→ Πληροφορίες για το διάστημα

1. Η μέση απόσταση από τη Γη έως τον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό είναι 400 χλμ.
2. Ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός χρειάζεται περίπου 90 λεπτά για να πραγματοποιήσει μία περιστροφή γύρω από τη Γη. Επομένως, μέσα σε μία ημέρα οι αστροναύτες μπορούν να δουν τον ήλιο να ανατέλλει και δύει 16 φορές.
3. Έξω από τον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό, η θερμοκρασία την ημέρα μπορεί να φτάσει τους 200°C, όσο η θερμοκρασία ενός φούρνου! Τη νύχτα, όμως, η θερμοκρασία πέφτει στους -200°C, δηλ. κάνει πιο πολύ κρύο από ό,τι στην Ανταρκτική!
4. Η μέση απόσταση από τη Γη έως τη Σελήνη είναι 384.400 χλμ. Θα χρειαζόσασταν 9 χρόνια για να φτάσετε στη Σελήνη περπατώντας χωρίς στάσεις!
5. Οι αστροναύτες περνούν 2 ώρες την ημέρα κατά μέσο όρο κάνοντας γυμναστική κατά την παραμονή τους στον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό.



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

.....

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

Βελτίωσα
...

.....

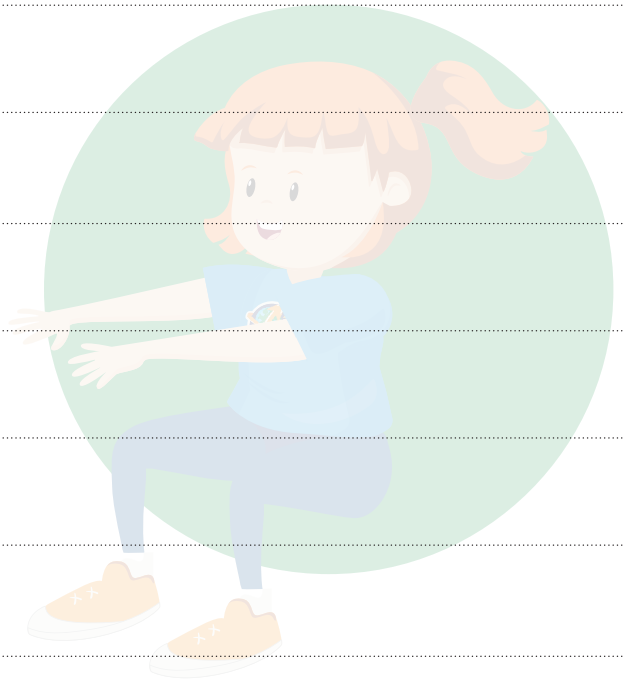
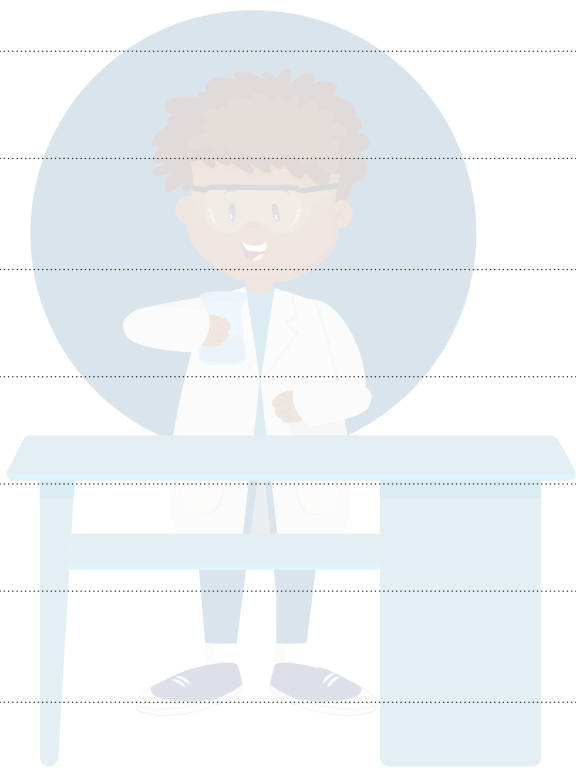
Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

Έμαθα
...

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

.....

.....

.....

Βελτίωσα
...

.....

.....

.....

.....

Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

.....

.....

.....

Έμαθα
...

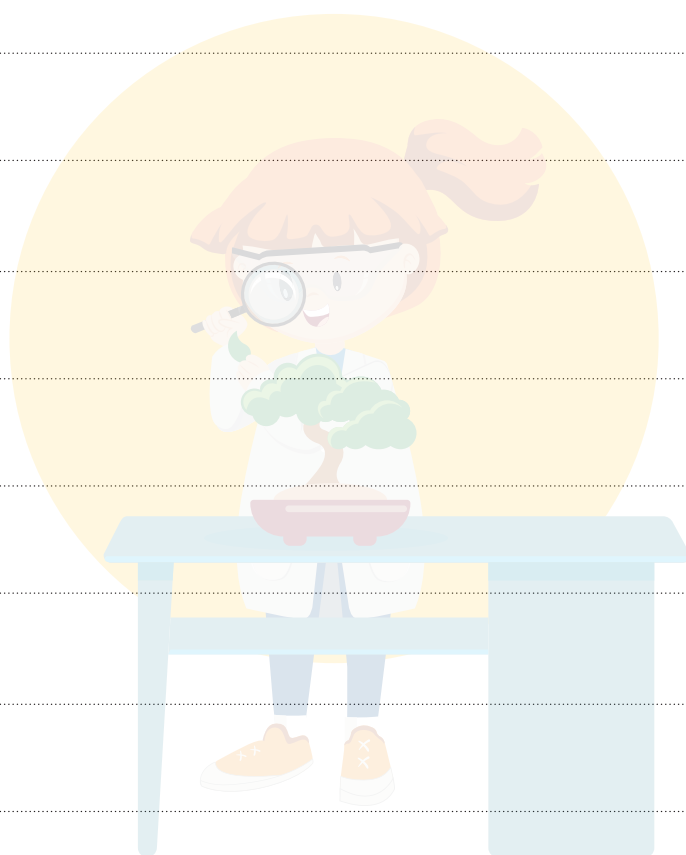
.....

.....

.....

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

.....

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

Βελτίωσα
...

.....

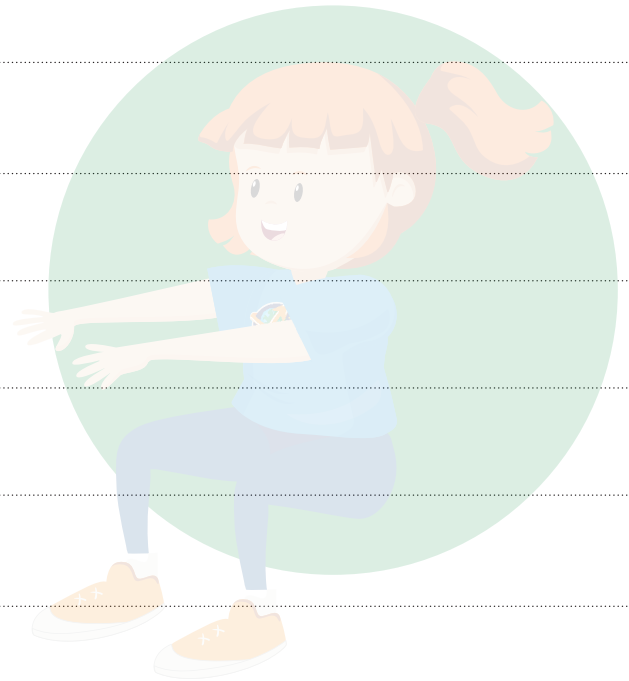
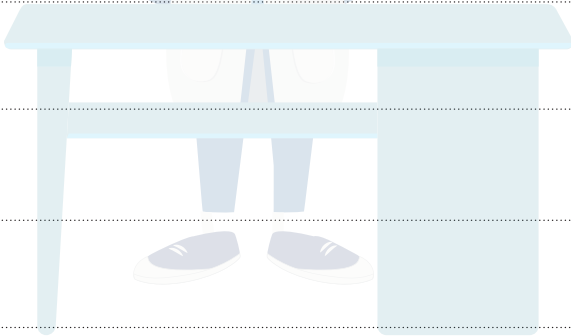
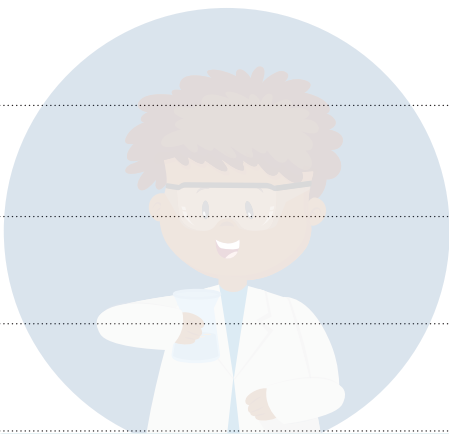
Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

Έμαθα
...

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

.....

.....

Βελτίωσα
...

.....

.....

.....

Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

.....

.....

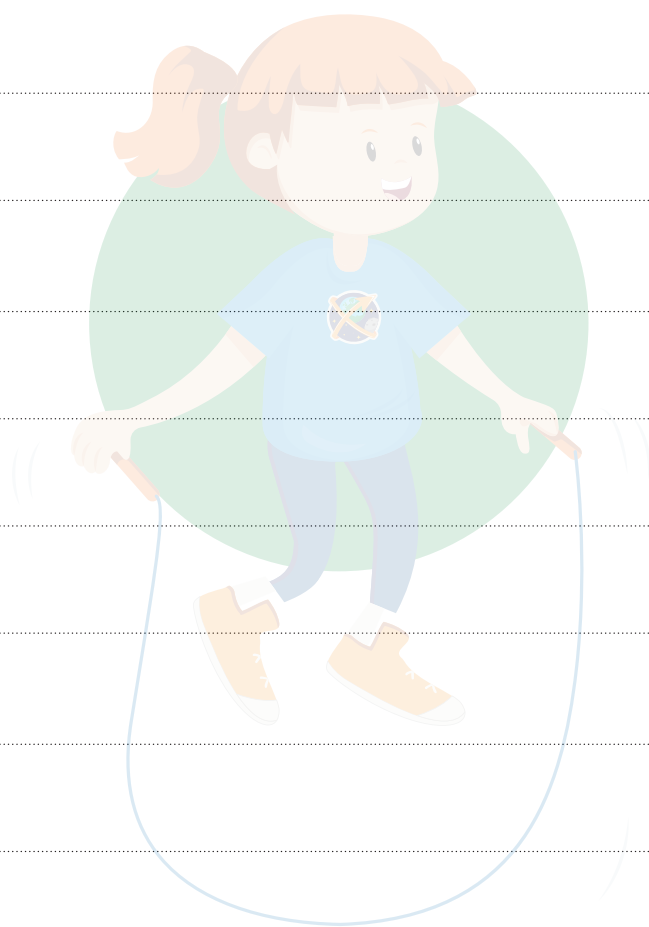
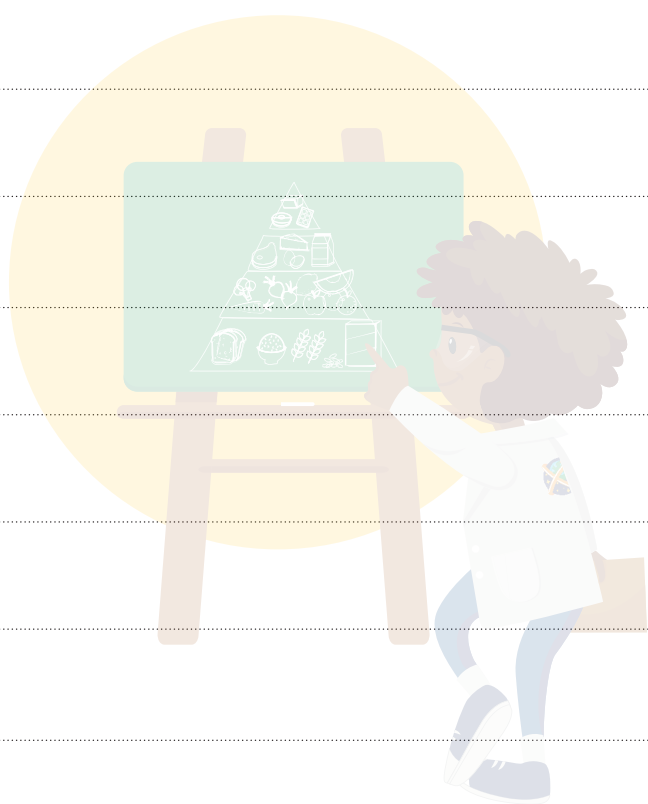
Έμαθα
...

.....

.....

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

.....

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

Βελτίωσα
...

.....

Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

Έμαθα
...

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Το Mission X μου

Λίγα λόγια για την εβδομάδα μου:

.....

.....

.....

.....

Εβδομάδα αρ.:

.....

Βαθμολογία:



Δραστηριότητες στις
οποίες συμμετείχα...

.....

Βελτίωσα
...

.....

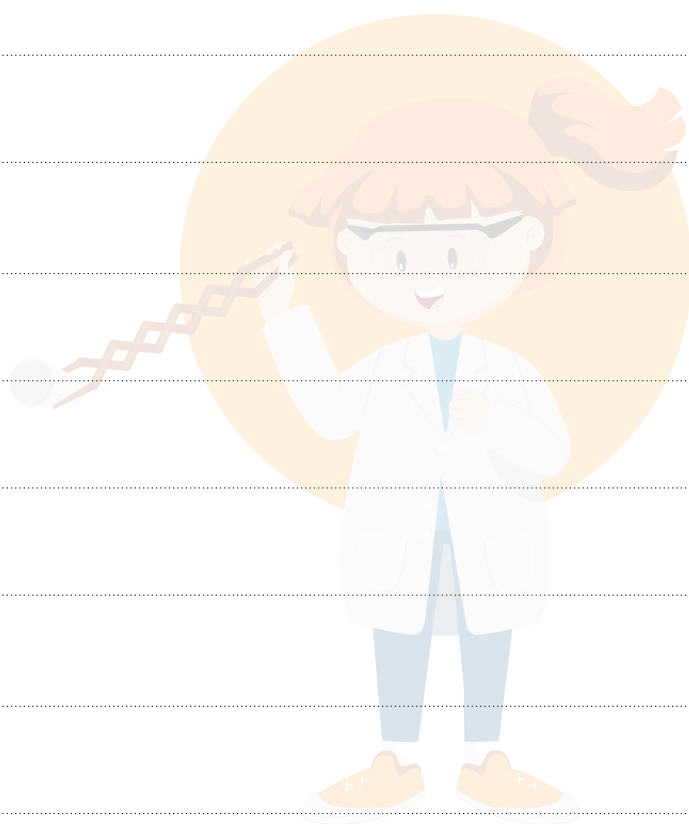
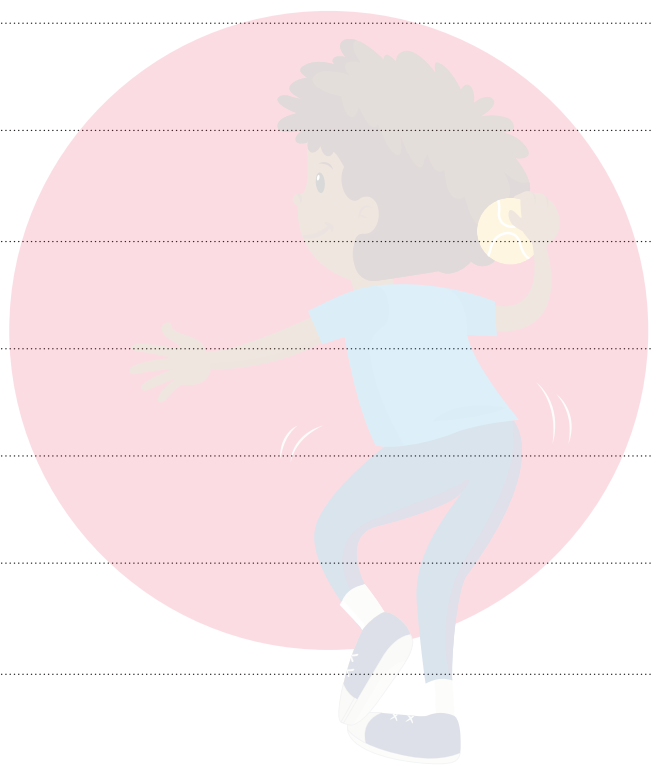
Η αγαπημένη μου
δραστηριότητα ήταν...

.....

Έμαθα
...

.....

→ Σημειώσεις για τη δραστηριότητα



→ Σύνοψη

Η αποστολή ολοκληρώθηκε

Έκανα ____ώρες σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα

Νιώθω...

Βελτίωσα...

Τι μάθατε για την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση;

Τι μάθατε για το διάστημα;

Τι προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίζουν οι αστροναύτες στο διάστημα;

Είστε προετοιμασμένοι να ταξιδέψετε στο διάστημα;

Τι δεξιότητες και προσόντα πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε για να γίνετε αστροναύτης;

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε το

MISSION X

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙΤΕ ΟΠΩΣ ΟΙ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΕΣ

