



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

Informativna brošura za šolsko leto
2022/2023

O PROJEKTU

Že desetletja si človeštvo želi potovati v vesolje, da bi raziskali neznano. Preden se astronauti podajo v vesolje.

Astronavti morajo imeti številne kompetence in sposobnosti in poglobljeno znanje na mnogih področjih. Hkrati morajo biti v vrhunski fizični kondiciji. Za pripravo na polet v vesolje so potrebna leta urjenja, zato je dobro, da se prvi koraki k razvoju ključnih veščin pričnejo že v mladosti.

V projektu **Misija X: treniraj kot astronaut** se boste naučili ključnih elementov za ohranjanje kondicije in zdravja tako v vesolju kot na Zemlji. Temelj projekta, ki so ga razvili vesoljski znanstveniki in strokovnjaki za fitnes, je navdušenje nad raziskovanjem vesolja, ki študente navdihne za učenje o znanosti, prehrani, vadbi in vesolju. Projekt je mogoče izvajati znotraj učnega načrta, v obliki športnega dne ali projektnega tedna, lahko se ga vključi v domače naloge ali krožke.

Namen projekta je spodbujanje vključevanja področja STEM v šolski vsakdan z dvema sklopoma dejavnosti:

- **Športne dejavnosti** ciljajo na moč, vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje, prostorsko zavedanje in druge fizične sposobnosti.
- **Znanstvene dejavnosti** v razredu se osredotočajo na predmete STEM in učencem omogočajo spoznavanje znanstvenih raziskovalnih pristopov, kritičnega razmišljanja, spretnosti timskega dela itd.

Izziv Walk To The Moon

Ekipe z vsega sveta lahko sodelujejo v celoletnem izzivu *Walk to the Moon*. Posamezna ekipa mora opraviti aktivnosti in rezultate oddati na spletu. Ti se nato pretvorijo v korake. Koraki, ki jih predložijo vse sodelujoče ekipe, pomagajo maskotama *Misije X*, Luni in Leu, prehoditi 384 400 km – razdaljo od Zemlje do Lune.

ČASOVNICA

Projekt poteka vsako leto od začetka januarja do konca maja. Prijave za šolsko leto 2022/23 se odprejo **13. septembra 2022**.

Predvideno je, da se izziv opravi v 6 tednih, vendar je možno prilagoditi časovni raspored izvajanja aktivnosti. Število opravljenih dejavnosti ni določeno.

EKIPA

Projekt je namenjen otrokom, starim med 8 in 12 let. Dejavnosti se zlahka prilagodijo za druge starostne skupine in glede na zmožnosti sodelujočih otrok.

Število članov ekipe ni določeno. Spodbuja se medsebojno sodelovanje. Vsaka ekipa potrebuje vodjo, ki je lahko učitelj, mentor, trener ali starš. Kot ekipa lahko šteje družina.

Sodelujejo lahko ekipe iz vseh držav sveta. Če posamezna država nima organizatorja na državni ravni, ureja prijavo in oddajanje rezultatov pri koordinatorju v Veliki Britaniji:

<https://trainlikeanastronaut.org/unitedkingdom/>.

PREDPRIPRAVA NA IZZIV

Dejavnosti se izvajajo v posameznem šolskem letu med januarjem in majem. Prijave se odprejo v septembru. Tako imajo vodje dovolj časa za prijavo ekipe in udeležbo na uvodnih izobraževanjih, za načrtovanje izvajanja dejavnosti in nabavo ali izdelavo pripomočkov.

DEJAVNOSTI

Zbirko navodil za dejavnosti v angleščini najdete na naslovu:

<https://trainlikeanastronaut.org/educational-activities/>

Udeleženci svoje dejavnosti beležijo v poseben dnevnik, ki se nahaja na naslovu https://missionx.esa.int/wp-content/uploads/2021/09/20.21_Mission-Journal-Student-Logbook-for-students.pdf.