

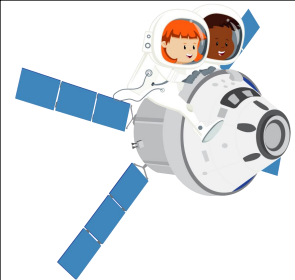


Mission X

Train like an Astronaut



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT



Γιόγκα στο Διάστημα

Γίνετε μέλος της ESA αστροναύτης, Samantha Cristoforetti και Jaime από το Cosmic Kids σε μια ολοκαίνουργια περιπέτεια... Γιόγκα στο Διάστημα! Ακολουθήστε τα βίντεο και ρίξτε μια ματιά στις δραστηριότητες στο συνοδευτικό Σχέδιο Αστροναύτης Γιόγκα. Το συνοδευτικό PDF περιέχει το πλήρες σχέδιο γιόγκα – πόζα με πόζα, καθώς και πολλά διασκεδαστικά στοιχεία για το χώρο και δραστηριότητες στην τάξη για να απολαύσετε!



Standing tall, take hold of the inside of the foot behind you. Focus on a spot in front of you to keep balanced. Lift your other arm up to the sky, and begin to press your back foot into your hand to create resistance. Tilt the body forwards, keeping the hips in line staying calm and balanced. Breathe and enjoy the pose before coming out the way you came in. Repeat on the other side.

What it does

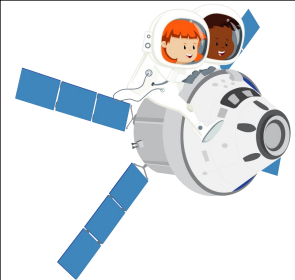
- Stretches the shoulders, chest, groins and abdomen.
- Improves concentration and balance.
- Strengthens the legs and ankles.

"Think about being strong in the standing leg and (in Space) use a band to reach the back foot if needed." Jaime



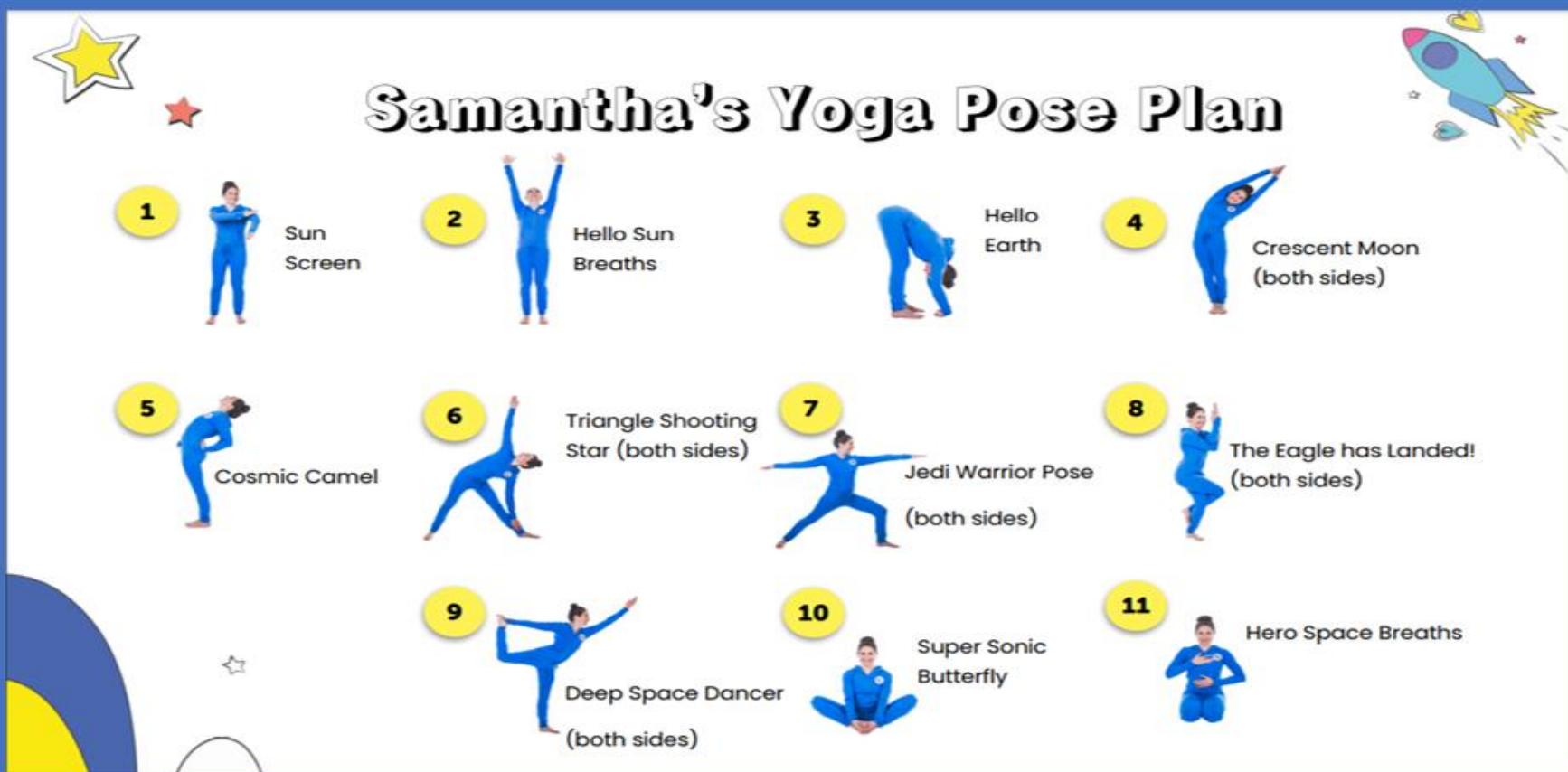
COSMIC KIDS!



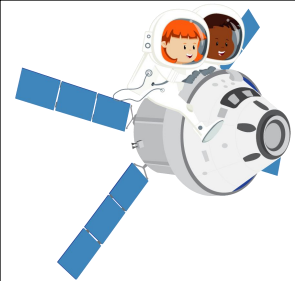


Yoga in Space

Join ESA astronaut, Samantha Cristoforetti and Jaime from Cosmic Kids on a brand new adventure... Yoga in Space! Follow along with the videos and have a go at the activities in the accompanying Astronaut Yoga Plan. The accompanying PDF contains the full yoga plan – pose by pose as well as loads of fun space facts and classroom activities to enjoy!



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT



Ημερολόγιο Αποστολής

Η αποστολή σας: Παρακολουθήστε τις διαστημικές σας περιπέτειες, παρακολουθήστε την πρόοδο και αναλογιστείτε το ταξίδι σας στο ημερολόγιο Mission X.

→ My Mission X

A bit about my week:

ΚΑΤΕΡΙΝΑ



MISSION X



Activities I took part in were...



περπάτημα κάδουρα

I improved...



τρέξιμα

My favourite activity was...



επιστροφή κι ελπίδα

I learned...



ανακρίματα

→ My Mission X

A bit about my week:

Αυτή



MISSION X



Activities I took part in were...



περπάτημα αρκείας

I improved...



yoga

My favourite activity was...



επιστήμη

I learned...



ανακρίματα

→ My Mission X

A bit about my week:

PO 2 A



Καλ...

MISSION X



Activities I took part in were...



καρδιά

I improved...



περπάτημα αρκείας

My favourite activity was...

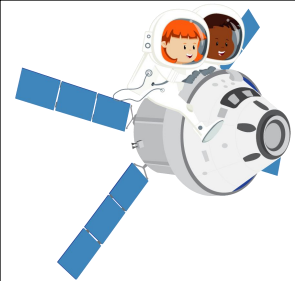


τρέξιμα

I learned...



περπάτημα κάδουρα



Mission Journal

Your Mission: Track your space adventures, monitor progress, and reflect on your journey in Mission X Journal.



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αναπαύωμαι*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *πείνω*

4. *χρησιμεύω*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

4. *αυτοαξιολογώ*

→ My Mission X

A bit about my week:

Week #:

Rate:

★★★★★

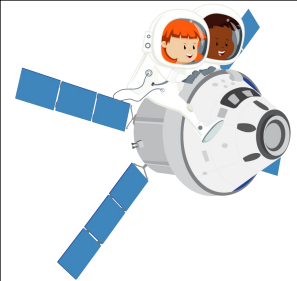
Activities that you did this week:

1. *αυτοαξιολογώ*

2. *αυτοαξιολογώ*

3. *αυτοαξιολογώ*

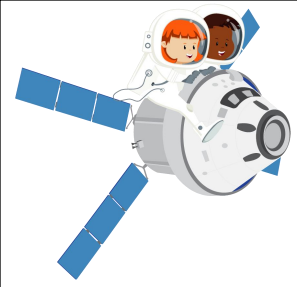
4. *αυτοαξιολογώ*



Ευκίνητη Πλοήγηση

Ώρα για ένα παιχνίδι περιστροφής εγκεφάλου (και σώματος)! Χρησιμοποιώντας την ευελιξία και την ευελιξία σας, θέλουμε να σας δούμε να πλοηγείστε προς το ISS σε μια πορεία χεριών και πατημάτων. Ο στόχος είναι να πάτε όσο το δυνατόν πιο γρήγορα από την αρχή μέχρι το τέλος χωρίς λάθη: σε κάθε σειρά πρέπει πάντα να αγγίζετε το αποτύπωμα με τα χέρια ή τα πόδια που ταιριάζουν .

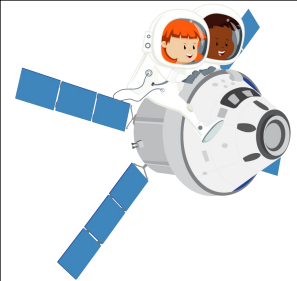




Nimble Navigation

Time for a brain (and body) twisting game! Using your flexibility and agility, we want to see you navigate your way to the ISS on a course of hand and footprints. The goal is to go as fast as possible from the beginning to the end without any mistakes: at each row you must always touch the paper with either hands or feet that match the picture on the card.

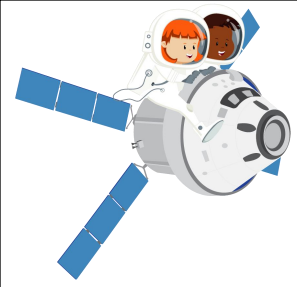




Άλμα για το φεγγάρι

Η αποστολή σας: Εκτελέστε προπόνηση με άλματα με σχοινί για να βελτιώσετε τη δύναμη και την αντοχή.

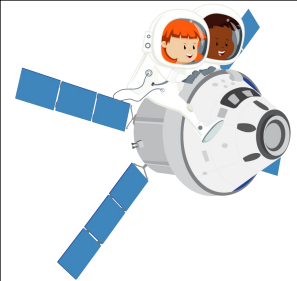




Jump for the Moon

Your Mission: Perform jump training with a rope to improve strength and endurance.

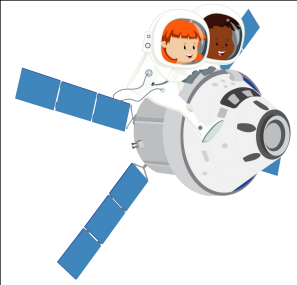




Κάντε έναν διαστημικό περίπατο.

Η αποστολή σας: Εκτελέστε την "αρκούδα που σέρνεται" και το "περπάτημα με καβούρια" για να αυξήσετε τη μυϊκή δύναμη και να βελτιώσετε το συντονισμό του άνω και του κάτω μέρους του σώματος.

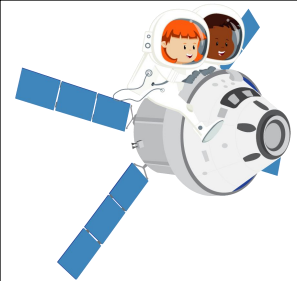




Take a spacewalk.

Your mission: Perform the "bear crawl" and "crab walk" to increase muscle strength and improve upper and lower body coordination.

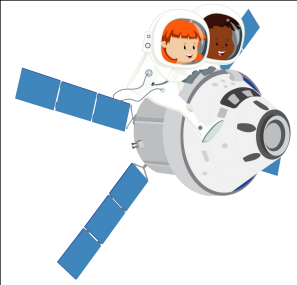




Peake Liftoff

Η αποστολή σας: Εκτελέστε μια δραστηριότητα που συνδυάζει squats, pushups και άλματα στον αέρα (burpees) για να προωθήσετε τη μυϊκή δύναμη, την ευκινησία, τον συντονισμό και την αντοχή.

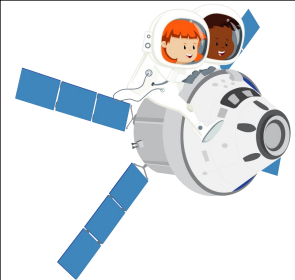




Peake Liftoff

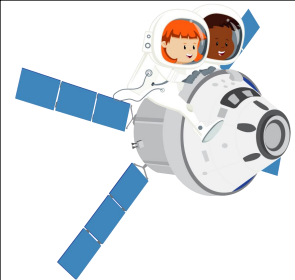
Your mission: Perform an activity that combines squats, pushups and burpees to promote muscle strength, agility, coordination and endurance.





Εκπαίδευση συναρμολόγησης πληρώματος
Η αποστολή σας: Συναρμολογήστε ένα παζλ γρήγορα και σωστά για να κατανοήσετε τη σημασία της επιδεξιότητας και του συντονισμού χεριού-ματιού.

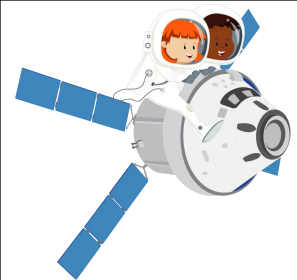




Crew Assembly Training

Your Mission: Assemble a puzzle quickly and correctly to understand the importance of dexterity and hand-eye coordination.

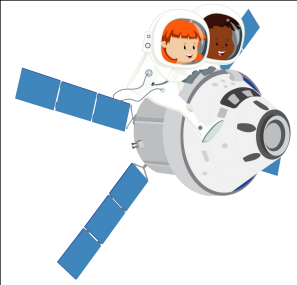




Αποστολή: Control!

Η αποστολή σας: Εκτελέστε τεχνικές ρίψης και πιάσιμο με το ένα πόδι για να βελτιώσετε την ισορροπία και τη χωρική αντίληψη.

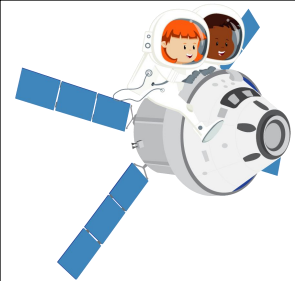




Mission: Control!

Your mission: Perform throwing and catching techniques with one foot to improve balance and spatial awareness.

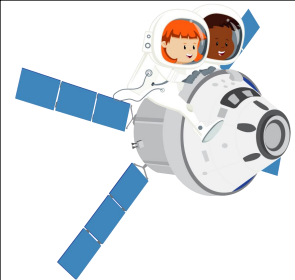




Γλώσσες απογείωσης

Οι αστροναύτες χρειάζονται μυαλό και δύναμη! Χρησιμοποιώντας το συντονισμό, την αντοχή και τη γρήγορη σκέψη σας, εκτελέστε πέντε άλματα, με τερματισμό ένα άλμα με αστέρι, ενώ φωνάζετε την ακολουθία απογείωσης: "5,4,3,2,1, απογείωση!". Επαναλάβετε το ξανά με μια παγίδα -φωνάξτε την αντίστροφη μέτρηση της απογείωσης σε άλλη γλώσσα!





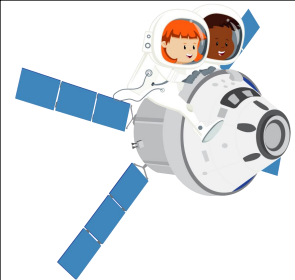
Liftoff Languages

Astronauts need brains and brawn! Using your coordination, endurance and quick thinking, perform five jumping jacks, with a star-jump finish, while calling out the liftoff sequence: “5,4,3,2, 1, liftoff!”. Repeat it again with one catch –call out the liftoff countdown in another language!



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

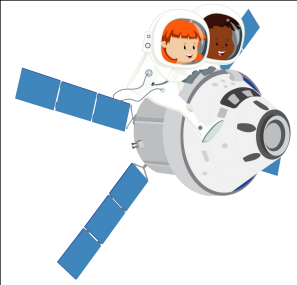
MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT



Προπόνηση δύναμης πληρώματος.

Η αποστολή σας: Εκτελέστε καθίσματα με το βάρος του σώματος και push-ups για να αναπτύξετε τη δύναμη των μυών και των οστών του άνω και κάτω μέρους του σώματος.

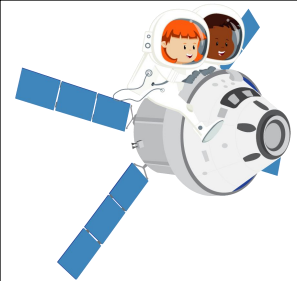




Crew strength training.

Your mission: Perform bodyweight sit-ups and push-ups to develop upper and lower body muscle and bone strength.

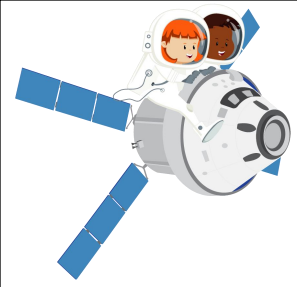




Εξερευνήστε και ανακαλύψτε

Η αποστολή σας: Μεταφέρετε βαριά αντικείμενα από την Περιοχή Εξερεύνησης πίσω στον Σταθμό Βάσης σας για να βελτιώσετε την αερόβια και αναερόβια φυσική κατάσταση.

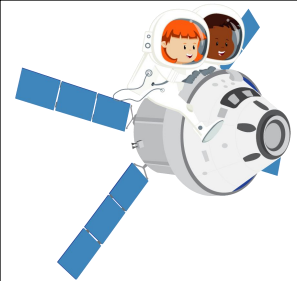




Explore and discover

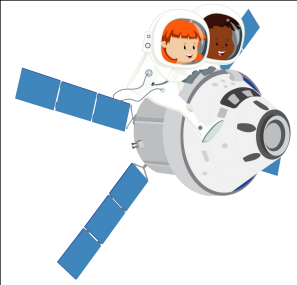
Your mission: Carry heavy objects from the Exploration Area back to your Base Station to improve aerobic and anaerobic fitness.





Χτίζοντας έναν πυρήνα αστροναύτη
Η αποστολή σας: Εκτελέστε το Commander Crunch και το Pilot Plank για να βελτιώσετε τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών.

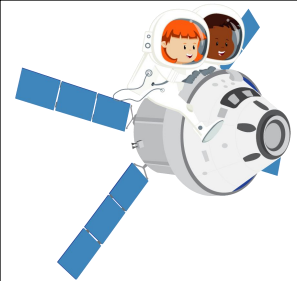




Building an astronaut core

Your Mission: Perform Commander Crunch and Pilot Plank to improve abdominal and back muscle strength.

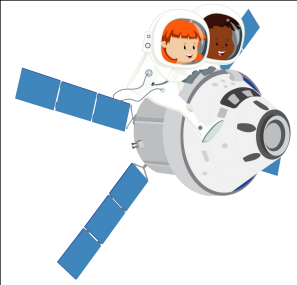




Ευκινησία Astro-διαδρομή

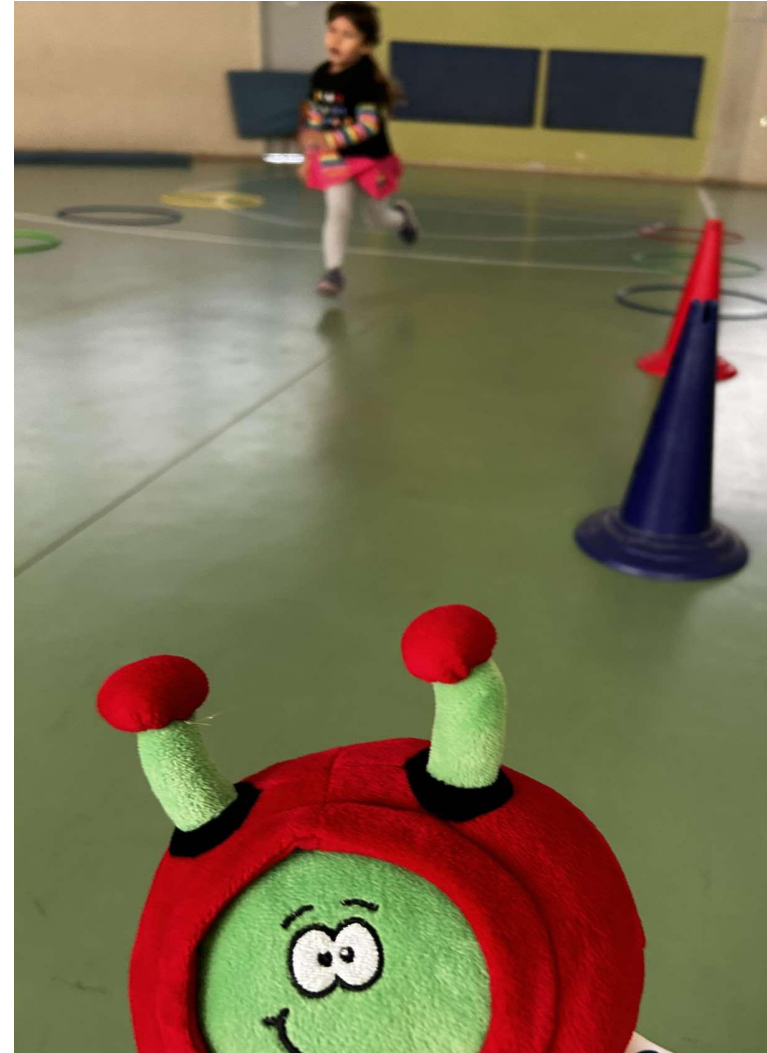
Η αποστολή σας: Ολοκληρώστε μια διαδρομή ευκινησίας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ακρίβεια για να βελτιώσετε την ευκινησία, το συντονισμό και την ταχύτητα.

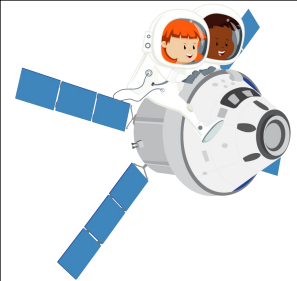




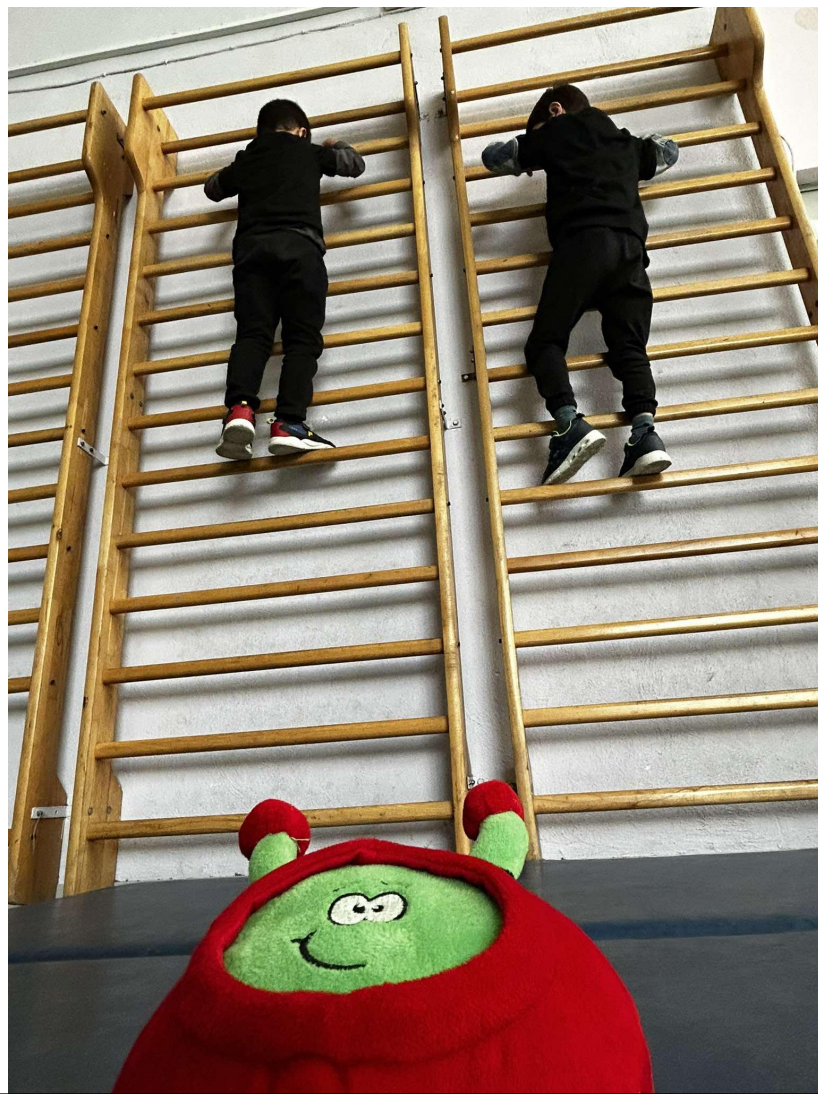
Astro-route agility

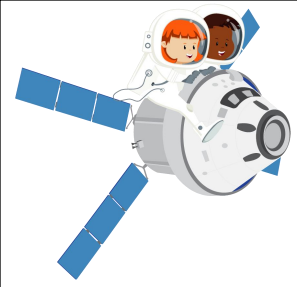
Your mission: Complete an agility course as quickly and accurately as possible to improve agility, coordination and speed.





Ας σκαρφαλώσουμε ένα αρειανό βουνό
Η αποστολή σας: Εκτελέστε μια δραστηριότητα προπόνησης αναρρίχησης σε μπάρες τοίχου
ή σε τοίχο βράχου για να βελτιώσετε την ισορροπία και τον συντονισμό και να δυναμώσετε
τους μύες σας.

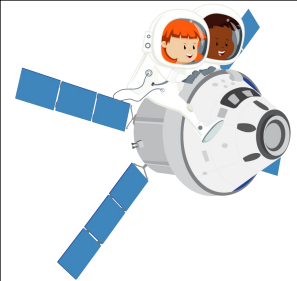




Let's climb a Martian mountain

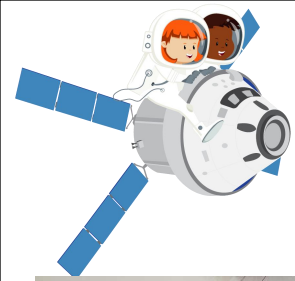
Your mission: Perform a climbing training activity on wall bars or a rock wall to improve balance and coordination and strengthen your muscles.





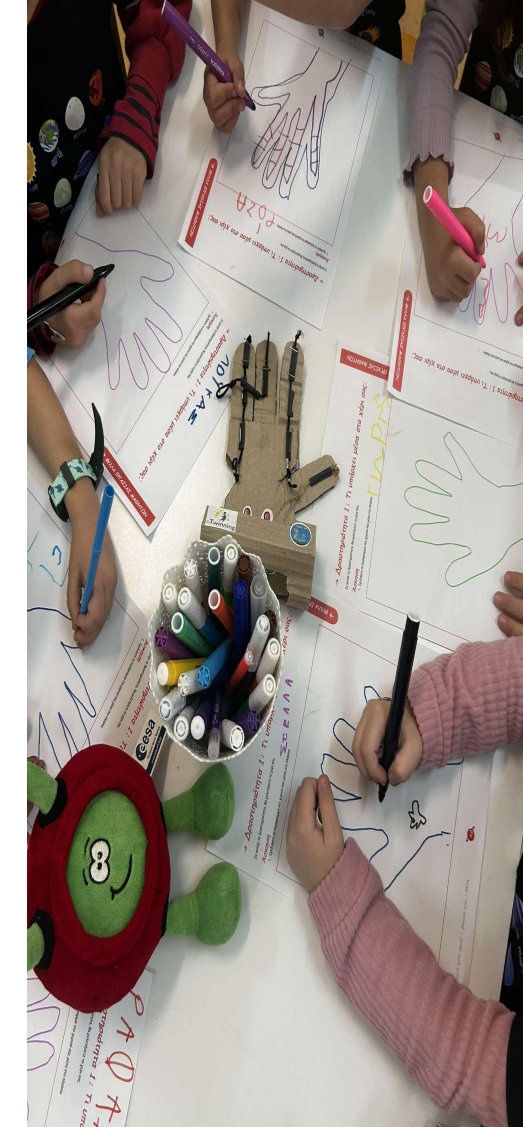
Βιονικό χέρι
Η αποστολή σας: Εξερευνήστε την ανατομία του χεριού και κατασκευάστε ένα βιονικό χέρι από χαρτόνι.

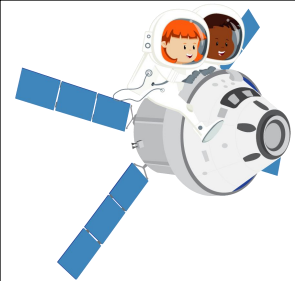




Bionic Hand

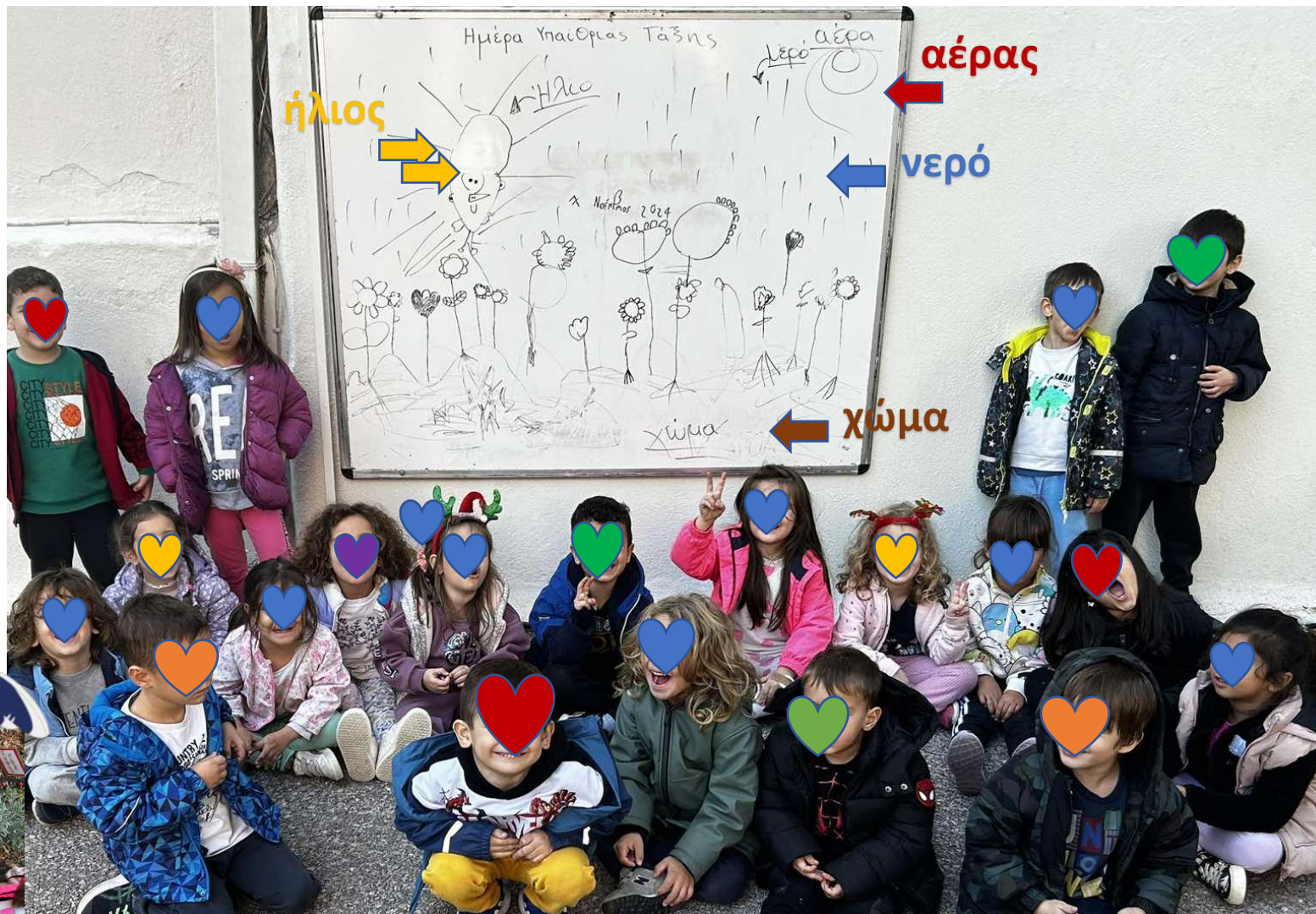
Your Mission: Explore the anatomy of the hand and build a bionic hand from cardboard.

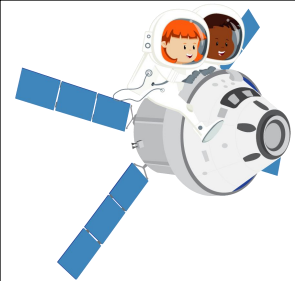




Astro Farmer

Η αποστολή σας: Να διερευνήσετε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυτών και να συσχετίσετε τους παράγοντες αυτούς με την καλλιέργεια φυτών στο διάστημα.

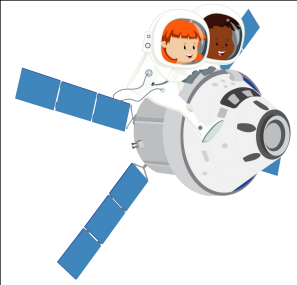




Astro Farmer

Η αποστολή σας: Να διερευνήσετε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυτών και να συσχετίσετε τους παράγοντες αυτούς με την καλλιέργεια φυτών στο διάστημα.

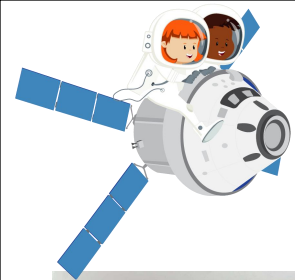




Astro Farmer

Η αποστολή σας: Να διερευνήσετε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυτών και να συσχετίσετε τους παράγοντες αυτούς με την καλλιέργεια φυτών στο διάστημα.



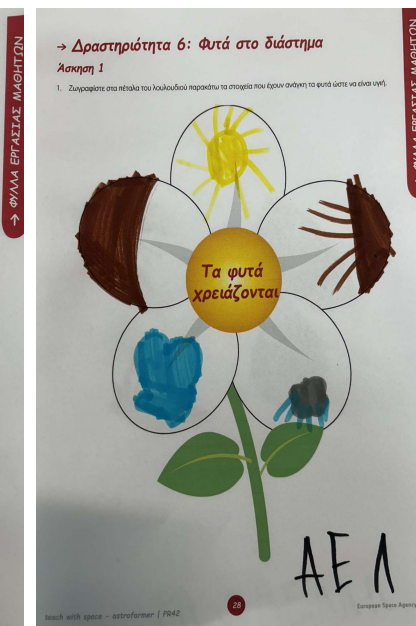
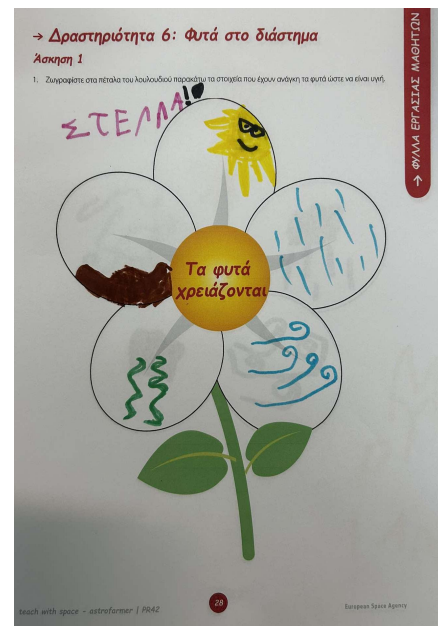
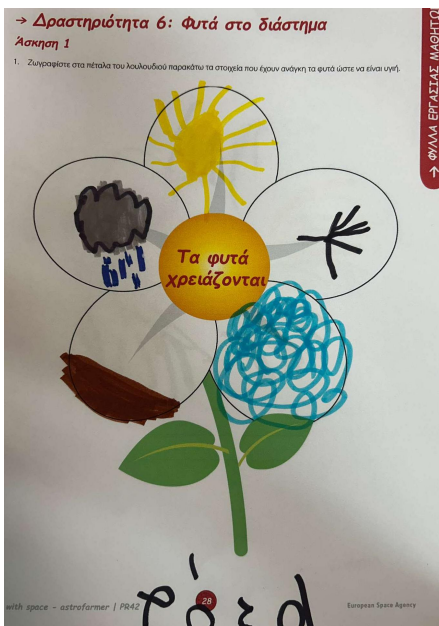
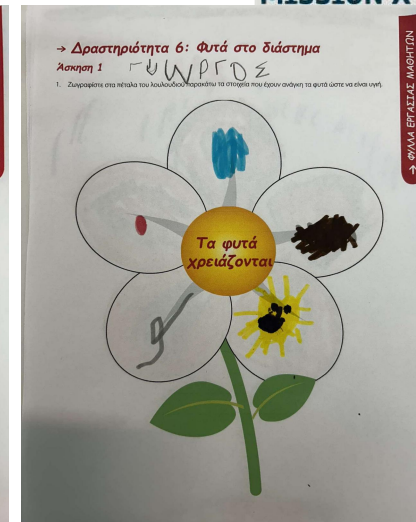
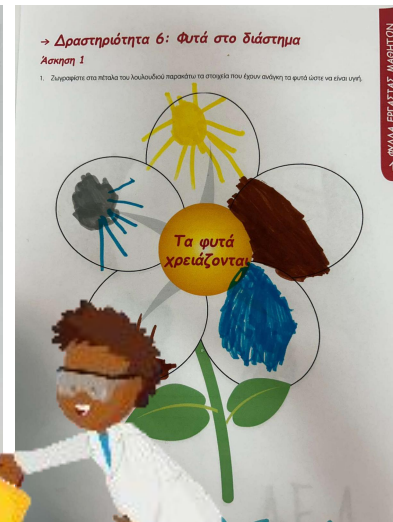
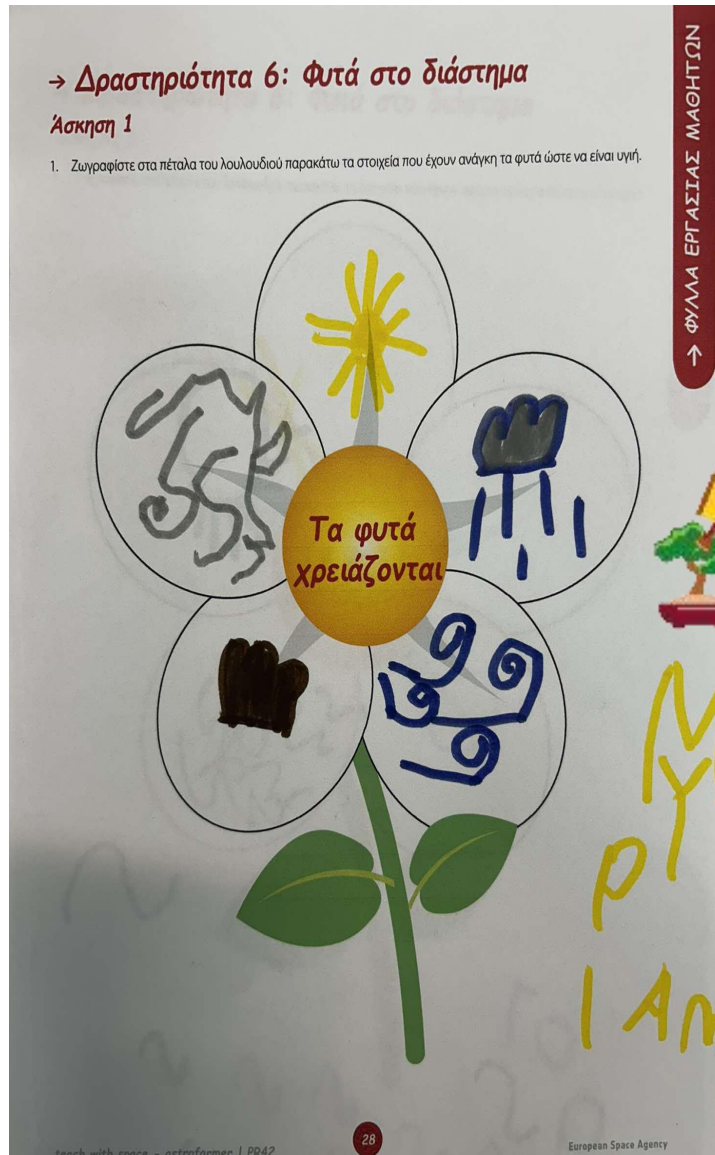
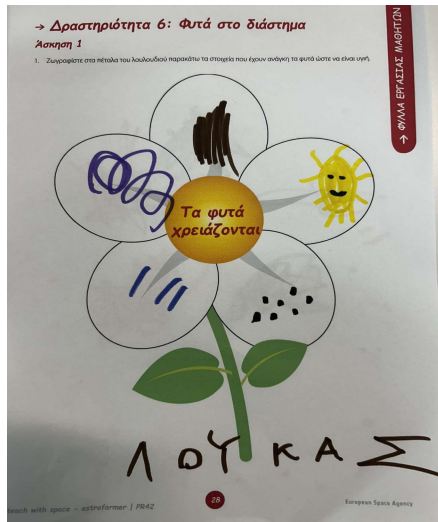
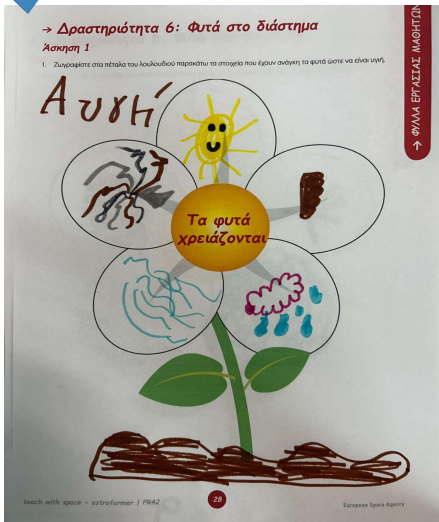


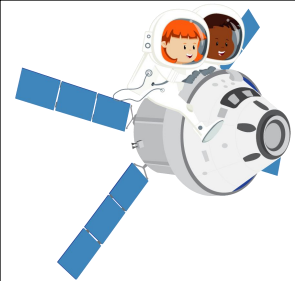
Astro Farmer

Your mission: To investigate what factors affect plant growth and relate these factors to growing plants in the field.



MISSION X



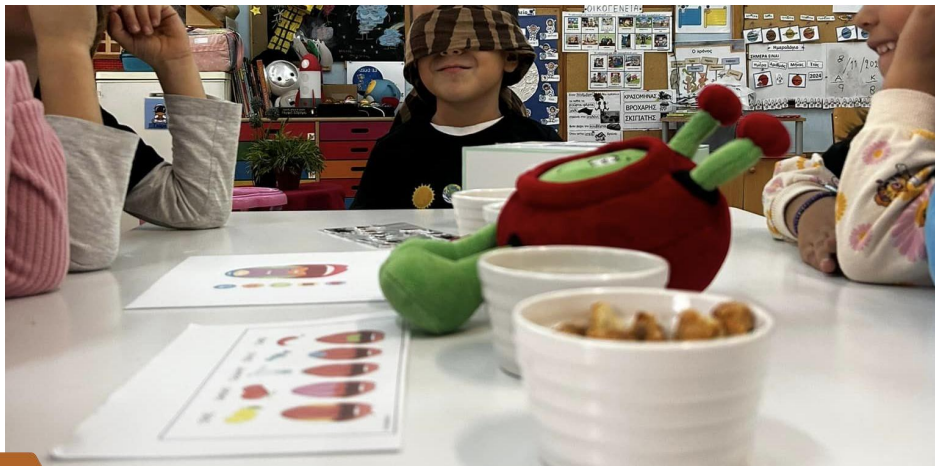


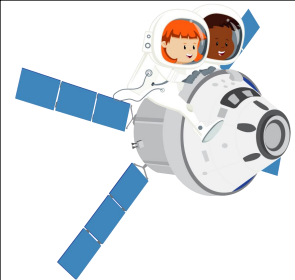
Γεύση στο Διάστημα

Η αποστολή σας: Εξερευνήστε τις γευστικές αισθήσεις στη γλώσσα και πειραματιστείτε για να δείτε ποιες αισθήσεις επηρεάζουν τη γεύση.



MISSION X





Taste in Space

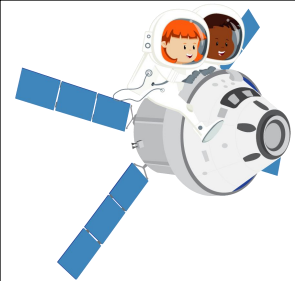
Your mission: Explore the taste sensations on the tongue and experiment to see which senses affect taste.



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

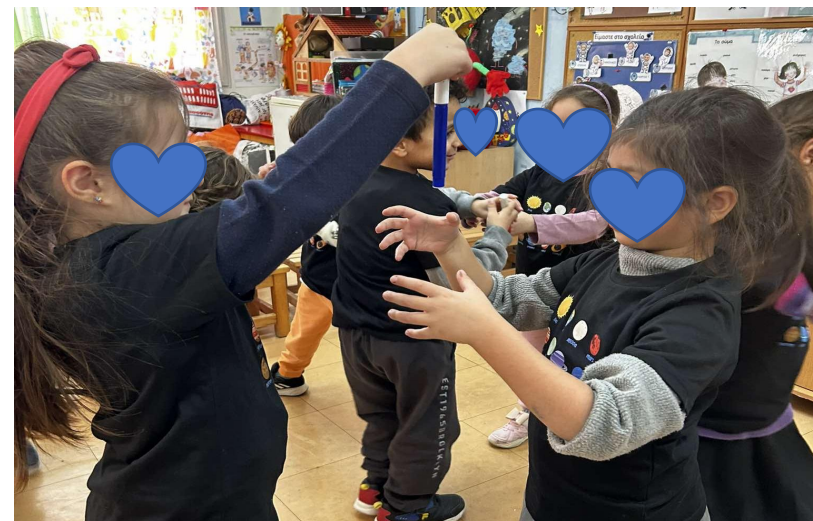


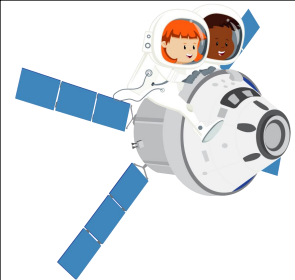




Ταχύτητα του φωτός

Η αποστολή σας: Εκτελέστε μια δραστηριότητα χρόνου αντίδρασης με τη χρήση ενός χάρακα για να εξασκηθείτε στο συντονισμό χεριού-ματιού και στη συγκέντρωση.





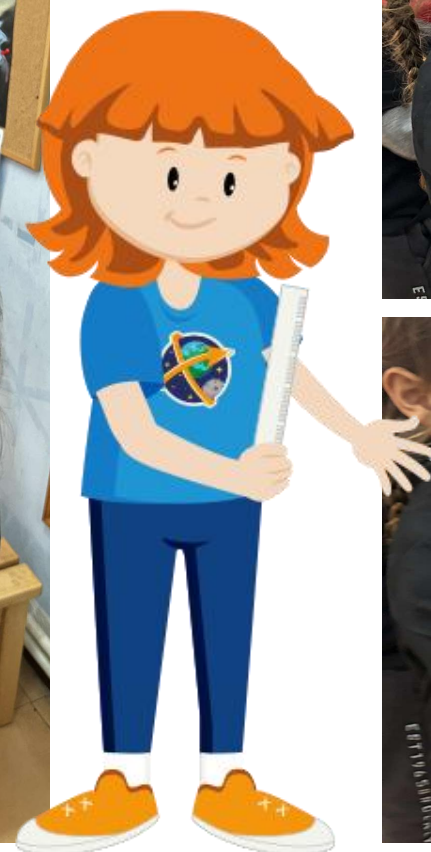
Speed of Light

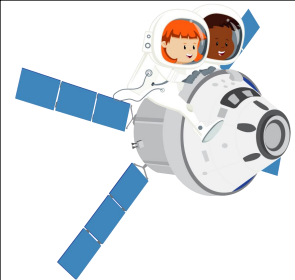
Your Mission: Perform a reaction time activity using a ruler to practice hand-eye coordination and concentration.



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

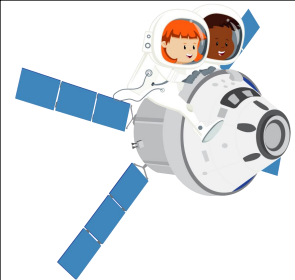




Σταθμός βάσης Walk-back

Η αποστολή σας: Εκτελέστε ένα περπάτημα, προχωρώντας σε 1600μ. για να βελτιώσετε την αντοχή των πνευμόνων, της καρδιάς και άλλων μυών.



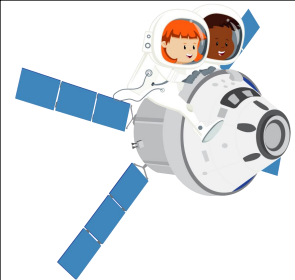


Walk-back base station

Your mission: Perform a walk, advancing 1600m. to improve the endurance of the lungs, heart and other muscles.



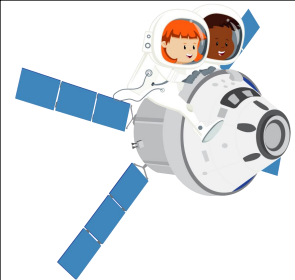
MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT



Astro Art

During a spacewalks, astronauts need some serious dexterity and hand-eye coordination to carefully complete tasks, all while wearing bulky gloves to protect them from the harsh space environment. In this challenge we want to see your artistic skills. Draw, paint, or colour a picture while wearing space gloves.





Astro Art

Κατά τη διάρκεια ενός διαστημικού περιπάτου, οι αστροναύτες χρειάζονται κάποια σοβαρή επιδεξιότητα και συντονισμό χεριού-ματιού για να ολοκληρώσουν προσεκτικά τις εργασίες, φορώντας ογκώδη γάντια για να τους προστατεύσουν από το σκληρό διαστημικό περιβάλλον. Σε αυτή την πρόκληση θέλουμε να δούμε τις καλλιτεχνικές σας ικανότητες. Σχεδιάστε, ζωγραφίστε ή χρωματίστε μια εικόνα ενώ φοράτε διαστημικά γάντια.



MISSION X

TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

to do list

- get on your space cycle
- explore and discover
- touch down charlie