

Εκπαιδύοντας μικρούς αστροναύτες στην Ηλιούπολη

Μία ομάδα 16 μαθητών της πρώτης τάξης του 7^{ου} Γυμνασίου Ηλιούπολης συμμετείχε στο διεθνές πρόγραμμα της NASA: MISSION X- Train like an astronaut, στη διάρκεια του σχολικού έτους 2019-20. Το πρότζεκτ έχει ως σκοπό την εκπαίδευση των μαθητών όπως ένας αστροναύτης, κυρίως στους τομείς της φυσικής κατάστασης και διατροφής. Οι μαθητές εργάστηκαν σε ομάδες και συμμετείχαν σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, μετά το πέρας του σχολικού ωραρίου στις οποίες:

- Ενημερώθηκαν για τις συνθήκες έλλειψης βαρύτητας που βιώνουν οι αστροναύτες του Διεθνούς Διαστημικού Σταθμού (ISS), τις συνέπειές της στον ανθρώπινο οργανισμό και το πρόγραμμα εκγύμνασής τους σχεδιασμένο από ειδικούς επιστήμονες της NASA.
- Μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες των αστροναυτών.
- Εκπόνησαν ασκήσεις γυμναστικής αυξημένης δυσκολίας (ευκινησία, jogging 1600 μέτρων, ροκανίσματα και σανίδα, βαθιά καθίσματα-σκουώτ και κάμψεις-push up, αγώνα δρόμου με «μπουσουλίσμα της αρκούδας» και «βάδισμα του κάβουρα»)
- Ανέπτυξαν δεξιότητες όπως: συναρμολόγηση παζλ με χοντρά γάντια εργασίας, ασκήσεις αντανakλαστικών για συντονισμό χεριών-ματιών (χρόνου αντίδρασης)

Η απονομή των πιστοποιητικών που μας έστειλε η αντιπρόσωπος της NASA στην Ελλάδα, είχε προγραμματιστεί να γίνει σε εκδήλωση των σχολικών δραστηριοτήτων του γυμνασίου μας, αλλά ματαιώθηκε λόγω των μέτρων για τον Covid 19. Οι μαθητές μας παρέλαβαν τα πιστοποιητικά τους την τελευταία ημέρα των μαθημάτων (12-6-2020). Συγχαρητήρια «μικροί αστροναύτες»!!!

Η υπεύθυνη καθηγήτρια

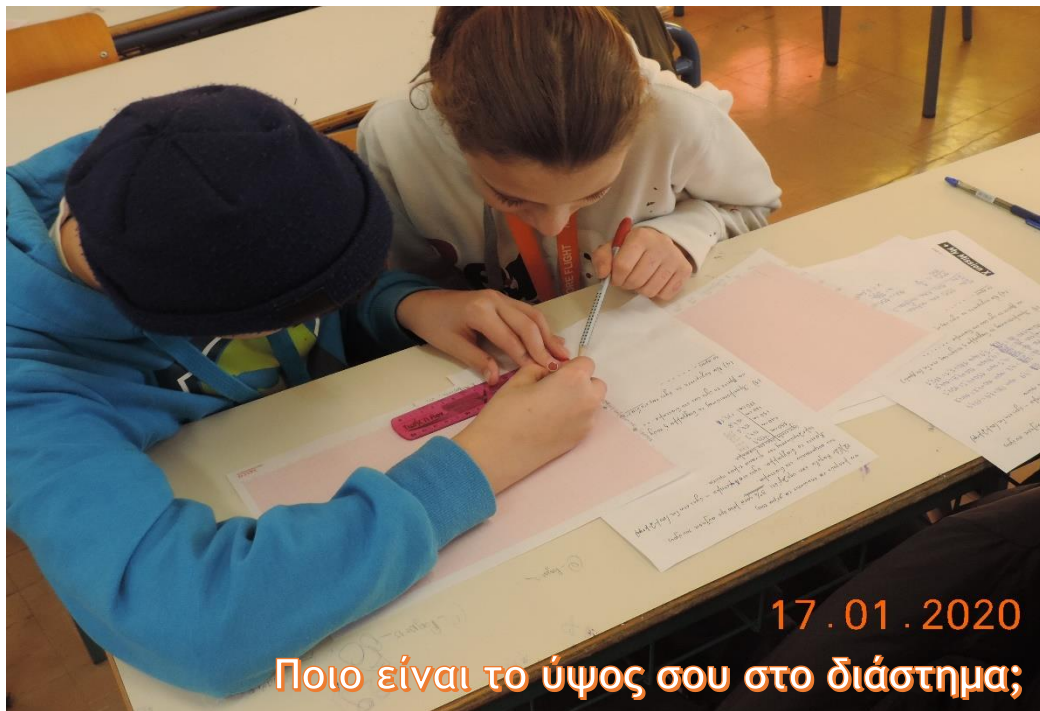
Ευαγγελοπούλου Αναστασία

Φυσικός





Συναρμολόγηση από το πλήρωμα



17.01.2020
Ποιο είναι το ύψος σου στο διάστημα;



