



## MISSION X: TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT

Mission X – Train like an Astronaut, ist ein internationaler Schulklassen-Wettbewerb, der sich rund um das Thema **Fitness** und **gesunde Ernährung** dreht und jungen Menschen einen gesunden und aktiven Lebensstil näherbringt.

Die NASA und die ESA haben dafür eine **Reihe an Übungen und Unterrichtsstunden** entwickelt, die Schülerinnen und Schülern Spaß und neues Wissen über Weltraum, Fitness und gesunder Ernährung vermitteln. Die Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler **zwischen 8 und 12 Jahren**; die Aufgaben können aber auch an andere Altersgruppen angepasst werden. Das Programm kann über den **Lehrplan, Hausaufgaben, Schul-AGs oder eine Mischform** eingebracht werden.

Die Übungen sind an das Astronautentraining angelehnt und vermitteln den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung und Prinzipien von gesunder Ernährung, Teamarbeit und Bewegung in einem spannenden Kontext. **Das Programm ist auf die Schulkurricula der Länder abgestimmt und kann so in Ihrem Sport- und Sachkundeunterricht durchgeführt werden.**

Sie können sich selbst überlegen, wann und welche Übungen sie mit Ihrer Klasse durchführen wollen. So kann zum Beispiel im *Sportunterricht ein Berg auf dem Mars* erklommen werden (*Klettertraining* an einer Sprossenwand) oder zurück zur Basisstation gelaufen werden (*Ausdauertraining*). Im *Sachkundeunterricht* können viele spannende Experimente und Übungen zum Beispiel zu den Themen *Knochenaufbau* und die *Ernährung eines Astronauten* durchgeführt werden.



Die Challenge ist für einen **Zeitraum von sechs Wochen** ausgelegt. Dabei kann der Zeitraum auch von Ferienzeiten oder ähnlichem unterbrochen werden. Durch die erledigten Übungen sammelt Ihre Klasse Punkte und hilft Astro Charlie auf seinem Weg zum Mond! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Materialien und Informationen, die Sie zur Durchführung der Aktion brauchen. Die dabei gesammelten Punkte müssen **bis spätestens 31. Mai 2019** in ein Online-Formular eingetragen werden.

**Während der Aktion erwartet euch außerdem eine Frage-Antwort-Runde mit der Astronautin Dr. Insa Thiele-Eich!**

Haben Sie Lust mit Ihrer Klasse an der Mission X teilzunehmen, tolle Lerneinheiten und Unterrichtsmaterialien zu erhalten und die Mission X eventuell sogar als Deutschlands Gewinnerteam zu beenden?

**Dann melden Sie sich jetzt [hier](#) an!**

Weitere Informationen finden Sie unter [esero.de/aktionen](http://esero.de/aktionen).