

Prepoznavna problema

- Pregled virov (tujih, domačih)
- Srečanje s strokovnjaki iz inštituta na
Kersnikovi

- **Pogovor z g. Bella Somi (prof. astronomije in vodja astronomskih taborov)**
- **Pogovor z go. Darjo Oven (prof. fizike) in Sašo Engelmanom (prof. šp. vzgoje)**

Analiza problema

- **Astronavti izgubljajo približno 1% mišične mase**
- **Vaje za telesno pripravljenost delajo približno 2 uri na dan**

- **Strada celotno njihovo telo**
- **Vse vaje so zelo tehnične in uporabljajo stroje**
- **Najti preprosto vajo za celotno telo**

Inovativna rešitev

VAJA ZA CELOTNO TELO

- **Predelali smo že obstoječe vaje za športnike in jih prilagodili na izvajanje v breztežnostnem prostoru**

- **Pogovarjali smo se s strokovnjaki
(športniki, učitelji fizike)**
- **Vajo smo tudi sami preizkusili**
- **Dodali smo tudi binauralne
(sproščujoče) zvoke**

Obstoječe rešitve

- **ARED: naprava za treniranje mišic in kosti, deluje na vakuum, povezana z računalnikom. Astronavt ima pritrjene**

noge in roke, naprava ga stiska, on pa pri tem poskuša vstati.

- **TREADMILL: tekaška steza za astonavte.**

Astronavt je k tlom pritrjen z vzmetmi.

- **ERGOMETER: kolo, vaja tudi za srce**

Vključevanje

- **Vsak od nas ima svoje sposobnosti, ki smo jih uporabili pri projektu**

- **Poslušali smo se med sabo, kljub različnim idejam se nismo nikoli prepirali**
- **Družilo nas je zanimanje za temo, vsi smo bili zagreti in smo drug drugega navduševali in podpirali**

- **Naučili smo se, kako je treba sodelovati,
da bomo kos težki in zapleteni nalogi**

Viri

- **Pregled NASinih,ESinih in CSinih**
- **Spletne strani in članki (slovenski in tuji)**
- **Članki iz revije GEA (o vesolju)**
- **Pogovori s strokovnjaki s Kersnikove,**
z g. Bella Somi in z učitelji naše šole