



RUN TOGHETER WITH ASTRONAUTS – WINTER EDITION

Uppdrag 2: Mars (åk F-3 / Anpassad)



Jenny Jansson,
Lärarambassadör och projektledare
Fredric Lilljebjörn,
Träningscoach och projektledare

Innehåll

VECKA 2 – Mars (F-3)	3
Elev- och lärarhandledning	3
Målgrupp.....	3
1. Vart ska vi?	4
Elevtext (läs högt)	4
Lärarstöd.....	4
Koppling till uppdraget (för läraren)	5
2. Äventyret börjar – Ni har landat på Mars	5
Elevtext (läs högt)	5
Lärarstöd.....	6
3. Uppdraget	6
Elevtext (läs högt)	6
Lärarstöd.....	7
Så gör du:	7
4. Veckans OS-värde – Uthållighet	8
Elevtext (läs högt)	8
Vad betyder uthållighet på Mars?	8
Uthållighet i kroppen	9
Uthållighet i huvudet	9
Lärarstöd.....	9
5. STEM – Upptäck Mars med kroppen.....	10
Elevtext (läs högt)	10
Upptäckt 1 – Färg och värme	10
Upptäckt 2 – Vad skyddar mot kyla?	11
Skapande uppgift 1 – Marskläder.....	12
Skapande uppgift 2 – Rita Mars	12

6. Träning – Mars i kroppen	14
Elevtext (läs högt)	14
Lärarstöd.....	14
Uppvärmning: Mars Flow	14
1. Mars Walk – 45 sek.....	15
2. Stakrytmen – 45 sek	15
3. Balans i terräng – 45 sek	15
4. Starka ben – 45 sek	16
5. Andning & fokus – 45 sek	16
Huvudträning: Marsrörelse – inspirerad av skidåkning	16
Styrka för skidåkare – Marsedition	18
7. Nyttan med rymden.....	22
Elevtext (läs högt)	22
Uppgift – Visa varför detta är viktigt på Mars.....	22
ORDLISTA – VECKA 2: MARS (F–3)	25

VECKA 2 – Mars (F-3)

Skidor på Mars – att hjälpas åt och att orka hela vägen!

Elev- och lärarhandledning

Målgrupp

Materialet är utvecklat för målgruppen Förskoleklass – årskurs 3, men passar även **anpassad grundskola**, eftersom det bygger på:

- Rörelse och upplevelse
- Muntliga instruktioner
- Tydlig struktur och upprepning
- Inga krav på läsning, skrivning eller tidtagning

Aktiviteterna genomförs i **lugnt tempo** och kan avbrytas när som helst.

1. Vart ska vi?

Elevtext (läs högt)

Den här gången åker vi vidare ut i rymden.

Vi lämnar Månen och reser till **Mars** – den röda planeten.

Mars ligger mycket längre bort än Månen. Det tar **flera månader** att resa dit i en rymdraket.

Mars är:

- Större än Månen
- Mycket kall
- Stenig och dammig

På Mars måste astronauter klara av att vara **långt borta från Jorden, arbeta och röra sig länge, ta pauser i tid och hjälpa varandra.**

Nu ska vi ta reda på hur det känns i kroppen och knoppen att leva på Mars och hur vi kan förbereda oss för ett liv där.

Lärarstöd

Syfte:

Skapa förväntan, trygghet och en tydlig bild av Mars som plats och utmaning.

Så gör du:

Läs texten högt i lugnt tempo. Visa gärna en bild på Mars.

Berätta kort och enkelt:

- Att resan till Mars tar cirka **6–9 månader**
- Att astronauter inte kan åka hem snabbt

Ställ en öppen fråga, till exempel: *Hur tror ni det känns att vara så långt borta hemifrån?*

Viktigt:

Inga svar är rätt eller fel! Fokusera på fantasi, nyfikenhet och trygghet.

Koppling till uppdraget (för läraren)

I detta uppdrag tränar eleverna **uthållighet på ett lekfullt sätt**. De **Upplever skillnaden mellan att vara snabb och att orka länge**. De övar också **samarbete, pauser och tempo**.

Allt sker med kroppen som verktyg – precis som i astronautträning, men anpassat för barn!

2. Äventyret börjar – Ni har landat på Mars

Elevtext (läs högt)

Nu har ni landat på **Mars**. Mars är en planet som ligger **långt bort från Jorden**. Resan dit tar **många månader** i en rymdraket.

När astronauterna kommer fram:

- Kan de inte åka hem snabbt
- Måste de klara sig själva
- Måste de ta hand om sin energi – dvs lära sig att balansera jobb, fritid och sömn.

Mars är:

- Mycket kall
- Täckt av sten, sand och damm
- En planet med ojäm mark

Astronauter på Mars har, **tunga rymddräkter, ryggsäckar med luft och utrustning** de måste bära med sig. När man går på Mars gör man det **lugnt, försiktigt och tillsammans!**

Om man går för fort blir kroppen snabbt trött, man kan ramla på stenig mark och man kan behöva vila länge.

På Mars är det viktigt att **orka länge, ta pauser** och såklart att **hjälpa varandra!**

Det viktigaste är inte att vara snabb. Det viktigaste är att **orka hela vägen**. Nu ska vi känna efter i kroppen hur det är att röra sig som en Mars-astronaut.

Lärarstöd

Syfte

Att skapa en **korrekt och trygg förståelse** för varför rörelse på Mars måste vara lugn, planerad och energisnål.

Så gör du:

1. Läs texten högt.
2. Visa gärna en bild på Mars eller en astronaut i rymddräkt.

Betona att:

Astronauter **har luft med sig**

Trötthet handlar om **arbete, tyngd och tid**, inte om att andas Mars-luft

3. **Ställ enkla frågor:**

Hur känns det att bära något tungt länge?

Vad händer om man springer på stenig mark?

Varför är det bra att hjälpas åt?

Koppling till kroppen:

Säg till eleverna: "Nu ska vi låtsas att vi har rymddräkt på oss. Då måste vi röra oss lugnt – precis som astronauter!"

3. Uppdraget

Elevtext (läs högt)

Nu har ni landat på Mars. Nu börjar ert uppdrag!

Ert uppdrag är att:

- Lära känna planeten Mars
- Ta reda på hur det är att vara där
- Röra er en längre stund
- Känna när kroppen blir trött
- Märka skillnad på snabbt och lugnt

- Upptäcka att pauser hjälper
- Hjälpas åt och göra tillsammans

Ni ska **inte tävla**.

Ni ska **inte springa fortast**.

På Mars handlar uppdraget om att:

- Orka länge
- Röra sig lugnt
- Stanna och vila ibland
- Hjälpa varandra

Precis som astronauter gör.

Vi ska lära oss om Mars **med både kroppen och knoppen**.

Lärarstöd

Syfte

Att tydliggöra att uppdraget handlar om både **att lära om Mars** och **att känna hur kroppen fungerar i en krävande miljö**.

Detta skapar en naturlig koppling mellan fakta, rörelse, STEM och samarbete.

Så gör du:

1. Läs elevtexten högt.
2. Visa gärna en bild på Mars.
3. Säg till eleverna:
"Vi ska inte kunna allt om Mars. Vi ska upptäcka tillsammans."

Återkom ofta till orden:

- Mars
- Orka
- Lugnt
- Pausa
- Tillsammans

Viktigt att påminna om:

Alla kan vara med.
Alla kroppar är olika.
Det är okej att bli trött.
Det är okej att vila.
Ingen lämnas ensam!

Övergång till nästa del:

Säg till eleverna: "Nu vet vi vad uppdraget är. Nu ska vi börja utforska Mars – steg för steg."

4. Veckans OS-värde – Uthållighet

Elevtex (läs högt)

Att ta sig till Mars och kunna vara där länge kräver **uthållighet**.

Uthållighet betyder att:

- Orka fortsätta även när det känns jobbigt
- Röra sig i ett tempo som går att hålla länge
- Inte ge upp direkt när något är svårt

På Mars är astronauter långt borta från Jorden. De kan inte åka hem till jorden och vila när som helst. Därför måste både **kroppen och huvudet** orka länge.

Man kan inte springa fort hela tiden. Man måste hitta ett sätt att röra sig så att energin räcker hela dagen - Det är uthållighet!

Vad betyder uthållighet på Mars?

Uthållighet på Mars betyder att:

- Ha en plan för vad man ska göra och inte stressa
- Tänka på hur mycket energi man har
- Ta pauser när det behövs
- Hjälpa varandra i gruppen

Astronauter tränar uthållighet för att kunna: **arbeta länge utan att bli helt slut, fortsätta även när det är jobbigt** och för att **klara långa uppdrag långt hemifrån**.

Uthållighet i kroppen

I kroppen tränar vi uthållighet när vi:

- För oss en längre stund
- Provar att gå både snabbt och lugnt
- Känner när kroppen börjar bli trött
- Saktar ner och fortsätter på ett smart sätt

Det handlar inte om att vara snabbast - Det handlar om att **orka hela vägen**.

Uthållighet i huvudet

I huvudet tränar vi uthållighet när vi **fortsätter även när något är svårt, provar igen om det inte gick första gången** och när vi **lär oss av det som blev fel**.

Att lära sig nya saker tar tid. På Mars – och i skolan – blir man bättre genom att prova, tänka och testa igen.

Mikroreflektion – stanna upp en stund

Fundera en stund och prata i grupp eller klass:

När gjorde du senast något som kändes jobbigt för kroppen eller knoppen?
Vad gjorde du när det började kännas jobbigt?
Testade du igen? Vad ändrade du till nästa försök?
Vad fungerade bättre andra gången än första?

Lärarstöd

Syfte

Att koppla uthållighet till både kropp och tanke, och visa att det handlar om **att orka över tid**, inte om prestation.

Så gör du:

1. Läs texten lugnt.
2. Stanna upp ibland och visa med kroppen:
"Springa fort"
"Gå lugnt"

"Stanna och vila"

3. Prata kort om:

Alla blir trötta ibland.

Det är klokt att pausa.

Man orkar mer när man hjälps åt.

Ord att återkomma till: orka – lugnt – pausa – tillsammans.

Övergång till nästa del

Säg till eleverna: "Nu vet vi vad uthållighet är. Nu ska vi prova hur det känns i kroppen när vi rör oss som astronauter på Mars."

5. STEM – Upptäck Mars med kroppen

Elevtext (läs högt)

Nu ska vi upptäcka Mars med kroppen.

Mars är: **Kall**, **Torr** och **Långt bort**.

På Mars måste astronauter:

- Orka länge – både i kroppen och knoppen!
- Hålla sig varma
- Skydda kroppen från miljön på Mars

Nu ska vi testa hur värme fungerar och hur man kan skydda sig.

Upptäckt 1 – Färg och värme

Visa och gör tillsammans

1. Visa:

- Termometer
- Vatten
- En ljus (vit) burk
- En mörk (svart) burk

2. Säg: "Nu ska vi se vilken som blir varmest."

3. Gör:

Fyll båda burkarna med lika mycket rumstempererat vatten och ställ dem bredvid varandra.

Stoppa i en termometer i varje burk.

Läs av start temperaturen

Lys med en lampa på båda
(eller ställ dem i solen).

Läs av temperaturen en gång i minuten och anteckna resultaten. Sluta när temperaturförändringen har stannat av.

Låt eleverna känna försiktigt med ett finger skillnaden på värmen i de båda burkarna.

4. Fråga:

- Vilken känns varmast?
- Varför tror ni det blev så?

5. Säg: "Mörka färger tar upp mer värme."

Mars-koppling

På Mars är det väldigt kallt. Därför måste astronauter tänka på:

- Färg
- Värme
- Skydd

Upptäckt 2 – Vad skyddar mot kyla?

Visa och gör

1. Visa:

- Flera burkar med varmt vatten + en termometer till varje burk
- Olika material (tyg, papper, plast, folie)

2. Fråga: "Hur ska vi klä in burkarna för att behålla värmen så länge som möjligt inuti?"
3. Låt eleverna fundera och göra en plan på hur de vill testa detta.
4. Gör – antingen på katedern eller i mindre grupper:
 - Linda burken med de material ni bestämt.
 - Häll i det varma vattnet och stoppa i en termometer.
 - Läs av temperaturen en gång/minut tills den stabiliserats – skriv ned varje mätning.
 - Byt material och testa igen.
 - Jämför sedan de olika experimenten.
5. Fråga: "Vilket skydd klarade bäst av att hålla värmen på vattnet?"
6. Säg: "På Mars måste man ha rätt skydd för att inte bli kall."

Skapande uppgift 1 – Marskläder

Välj ett sätt

Eleverna kan:

- Rita
- Bygga med papper
- Peka och berätta

Uppdrag: "Designa kläder för en Mars-astronaut."

Tänk på:

- Ska de vara varma eller tunna?
- Ljusa eller mörka?
- Mjuka eller hårda?

Här finns inga rätt svar - Fantasin är viktig!

Skapande uppgift 2 – Rita Mars

Välj EN bild att skapa. Eleverna väljer ett av alternativen:

Alternativ A – Mars-landskap

Rita Mars som ni tror att den ser ut.

Tänk på:

- Marken
- Himlen
- Om det ser kallt ut

Alternativ B – Solnedgång på Mars

Rita hur solen går ner på Mars.

Säg till eleverna: "Solen ser annorlunda ut på Mars än på Jorden."
(Inga detaljer krävs – färg och fantasi räcker.)

Samtala kort kring frågorna:

Vad ser vi på Mars?
Varför ser det inte ut som på Jorden?

Sammanfattning (säg högt): "Det ni har gjort nu gör riktiga forskare också."

På Mars måste man **förstå värme, skydda kroppen och orka länge**.

Vi har testat det här i klassrummet - precis som forskare gör i början.

Lärarstöd

Syfte

Ge en första känsla för:

- Värme
- Skydd
- Varför Mars är svår att leva på

Viktigt att komma ihåg:

- Inga mätningar krävs
- Inga rätt eller fel svar - Upplevelsen räcker!

Ledord att återkomma till: Varmt – kallt – skydda – orka

Övergång till nästa del

Säg: "Nu vet vi lite mer om Mars. Nu ska vi använda kroppen och träna på att orka – precis som astronauter."

6. Träning – Mars i kroppen

Uthållighet, tempo och samarbete

Elevtext (läs högt)

Nu ska vi träna med kroppen – som astronauter på Mars.
På Mars måste astronauter kunna:

- Röra sig länge
- Ta pauser
- Spara på energin
- Hjälpa varandra

Astronauterna planerar inte än för att åka skidor på Mars. Men de tränar samma saker som längdskidåkare tränar: **Jämnt tempo, rytm, uthållighet och samarbete.**

Nu tränar vi detta tillsammans – på ett lugnt och tryggt sätt!

Lärarstöd

Poängtera tydligt: Det är **inte** en tävling, ingen ska bli slut och alla ska känna sig trygga. Vi tränar på att **orka**, inte på att vara snabb!

Återkom ofta till orden: **Lugnt – pausa – tillsammans**

Uppvärmning: Mars Flow

Syfte

Att förbereda kroppen för: långvarig rörelse, jämn rytm, fokus och uthållighet

Tid

Ca 5 minuter

Material

Inget material behövs. Kan genomföras inne eller ute. Använd gärna musik!

1. Mars Walk – 45 sek**Genomförande**

Eleverna går lugnt runt på en yta.

Tempot ska vara jämnt.

Armarna pendlar naturligt.

Andningen är lugn.

Koppling till Mars: Effektiv rörelse sparar energi.

[Instruktionsfilm – Mars Walk](#)

2. Stakrytmen – 45 sek**Genomförande**

Eleverna står stilla.

Gör lugna, rytmiska stakrörelser.

Håll samma tempo hela tiden.

Koppling till Mars: Jämnt arbete över tid är viktigare än snabba ryck.

[Instruktionsfilm - Stakning](#)

3. Balans i terräng – 45 sek**Genomförande**

Stå på ett ben.

Byt ben efter halva tiden.

För svårare variant: rör armarna eller blunda.

Koppling till Mars: Ojämn mark kräver balans och kontroll.

[Instruktionsfilm - Balans](#)

4. Starka ben – 45 sek

Genomförande

Långsamma knäböj.

Lugnt tempo och lugn andning.

Koppling till Mars: Man använder bara den energi som behövs.

[Instruktionsfilm – Starka ben](#)

5. Andning & fokus – 45 sek

Genomförande

Stå stilla.

Andas lugnt in genom näsan, ut genom munnen.

Koppling till astronautträning: Fokus behövs vid långa uppdrag.

[Instruktionsfilm – Andning och Fokus](#)

Huvudträning: Marsrörelse – inspirerad av skidåkning

Syfte

Att träna:

- Uthållighet
- Tempo och rytm
- Energihushållning
- Samarbete

Alla skolor ska kunna delta – därför finns två versioner.

Version A – Skolan har snö

Material

- Skidor, stavar eller promenad i snö
- Klocka/timer

Genomförande – steg för steg

1. Eleverna förflyttar sig i lugnt tempo (gå, staka eller åka).
Arbeta i minst **3 minuter**.
2. Vila i **1 minut**.
3. Upprepa **2–3 gånger**.
Variera och gör det med olika tempo, i djup snö eller i varierande terräng.
4. Läraren påminner om: Starta lugnt. Hitta ett tempo som går att hålla.
5. Reflektion
När började det kännas jobbigt?
Vad hände när du sänkte eller ökade tempot eller var i djup snö?

Version B – Ingen snö? Inga problem!

Modul 1 – Mars-transport

Syfte

Att träna jämnt tempo över tid.

Material

- Markerad bana (koner, tejp, väggar)

Genomförande

1. Eleverna går eller joggar lugnt runt banan.
2. Samma tempo hela tiden.
Tid: minst 3 minuter.
3. Vila 1 minut.
4. Byt till ett snabbare tempo och gå/jogga i minst tre minuter.
5. Vila 1 minut.
6. Byt till ett ännu snabbare tempo och gå/jogga i minst tre minuter.
7. Vila rejält!
8. Reflektion: Vilket tempo gjorde att du orkade hela tiden?

Modul 2 – Skidrytm utan skidor

Syfte

Att träna armar, bål och rytm.

Genomförande

1. Stakrörelser på plats eller i förflyttning. Arbeta 2 minuter.
2. Vila 30 sekunder.

3. Upprepa 2 gånger.
4. Reflektion: Vart i kroppen känns stakrörelserna?

Modul 3 – Team Mars

Syfte

Att träna samarbete.

Genomförande

1. Leta gärna på en backe, löparbana med varierad terräng eller bygg en hinderbana i gymnastikhallen.
2. Eleverna arbetar i grupper om 3–4.
Gruppen bestämmer tempot.
Ingen får lämnas.
Tid: **3 minuter**.
3. Reflektion: Hur hjälpte gruppen dig att orka mer?

Styrka för skidåkare – Marsedition

I denna del tränar eleverna **styrka som behövs för att orka arbeta länge** i krävande miljö. Precis som längdskidåkare och framtida Mars-astronauter.

Fokus ligger på:

- Lugnt tempo
- Kontroll
- Rätt teknik
- Uthållighet snarare än explosiv kraft

Alla övningar kan genomföras **utan redskap**, inne eller ute.

1. Stakstyrka – armar, axlar och bål

Syfte

Att träna den muskulatur som används vid stakning i längdskidåkning och vid arbete med armar och överkropp på Mars.

Utgångsposition

Stå med fötterna höftbrett.
Lätt böjda knän.

Spänn magen lätt.

Genomförande – steg för steg

1. Lyft båda armarna rakt upp framför kroppen.
2. För armarna kraftfullt neråt mot höfterna, som om du stakar med skidstavar.
3. Spänn magen när armarna förs ner.
4. Återgå lugnt till startposition.
5. Upprepa rörelsen i lugnt och jämnt tempo.

Tid

Arbeta **30 sekunder**

Vila **20 sekunder**

Upprepa **2 gånger**

6. Läraren påminner om: Hellre lugnt och kontrollerat än snabbt. Rörelsen ska kännas i armar, axlar och mage.

2. Marsben – knäböj med uthållighetsfokus

Syfte

Att träna benstyrka som behövs för att:

- Ta sig fram i terräng
- Gå uppför
- Bära utrustning
- Orka arbeta länge

Utgångsposition

Stå med fötterna axelbrett.

Tårna pekar rakt fram.

Armarna kan hållas rakt fram för balans.

Genomförande – steg för steg

1. Böj långsamt i knäna och sänk kroppen ner.
2. Håll ryggen rak och blicken framåt.
3. Gå så djupt det känns bekvämt.
4. Pressa dig långsamt upp igen till stående.
5. Andas lugnt hela tiden.

Repetitioner

10 långsamma knäböj

Upprepa **2 gånger**

6. Läraren påminner om: Det är inte en tävling - Kvalitet är viktigare än djup!

3. Bål & balans – stabilitet i rörelse

Syfte

Att träna balans och bålstabilitet som behövs på:

- Ojämn mark
- I kyla
- Vid långvarigt arbete

Utgångsposition

Stå rakt upp.

Spänn magen lätt.

Genomförande – steg för steg

1. Lyft ena foten från marken.
2. Stå kvar på ett ben.
3. Håll balansen så stilla som möjligt.
4. Byt ben efter halva tiden.

Tid

30 sekunder per ben

För svårare variant: Rör armarna långsamt eller blunda

5. Läraren påminner om: Fokusera på balans, inte på att klara längst. Små justeringar i kroppen är okej.
6. Samlad reflektion (kort):

Efter styrkedelen kan läraren ställa en eller två frågor:

Vilken övning var mest utmanande?

Kändes det bättre att arbeta lugnt än snabbt?

Var i kroppen blev du trött?

Lekfull teamutmaning – Marstid

Syfte

Att träna:

- Uthållighet i rörelse
- Jämnt tempo över tid
- Samarbete i grupp
- Förmågan att känna och uppskatta tid utan klocka

På Mars är tid, energi och planering avgörande. Astronauter måste kunna arbeta länge utan att hela tiden titta på klockor och känna när det är dags att stanna, vila eller byta strategi.

Material

- Inhägnat område eller markerad bana (utomhus eller inomhus)
- Tidtagarur (endast för läraren)

Uppdrag

Ni ska röra er tillsammans i jämnt tempo och själva avgöra när ni tror att 3 minuter har gått. Ingen får lämnas - Gruppen håller ihop.

Det är känslan för tid och uthållighet som tränas – inte fart!

Genomförande – steg för steg

1. Dela in eleverna i grupper om 3–4 personer.
2. Läraren säger: “Nu startar Marstiden.”
3. Gruppen börjar röra sig:
Gå/jogga lugnt
Uppför och ner eller runt banan
Gruppen rör sig i jämnt tempo.
4. När gruppen tror att **3 minuter** har gått, stannar de och säger:
“Stopp – Marstid!”
5. Läraren stoppar tiden och berättar hur lång tid det faktiskt gick.
6. Gå lugnt tillbaka.
7. Upprepa en gång till, nu med **justerat tempo**.
8. Läraren påminner om: Det här är ingen tävling. Prata i gruppen medan ni rör er. Känn efter: andning, ben, ork.
9. Reflektion. Ställ frågorna i grupp eller helklass:
Hur nära var ni 3 minuter?
Startade ni för fort eller för lugnt?
Vad gjorde ni annorlunda andra gången?
Hjälpte det att samarbeta och prata?

Koppling till Mars

På Mars måste astronauter: arbeta länge varje dag, röra sig i kyla och tung utrustning, hushålla med energi och samarbeta.

Det ni tränar här är samma förmågor – men i skolmiljö.

Övergång mot nästa del

Nu är kroppen redo. I nästa del kopplar vi detta till nyttan med rymden –hur Marsforskning och träning används både i rymden och på Jorden.

7. Nyttan med rymden

Varför det vi har gjort spelar roll – på riktigt

Elevtext (läs högt)

”Det ni har gjort under Marsuppdraget är inte bara lek eller träning. Det är så forskare och astronauter arbetar när de ska förbereda resor till Mars.

Ni har:

- Rört er länge
- Känt när kroppen blir trött
- Provat att sakta ner
- Tagit pauser
- Hjälpt varandra
- Testat värme, skydd och material

Det är precis sådant som måste fungera för att människor ska kunna leva och arbeta på Mars.

Uppgift – Visa varför detta är viktigt på Mars

Elevuppgift (gör tillsammans)

Nu ska ni visa varför det ni gjort är viktigt på Mars. Sätt er i cirkel och prata om:

Vad minns ni mest från uppdragen på Mars?

När är det viktigt att man tar en paus?

Hur ser man till att alla i gruppen jobbar tillsammans? Vilka regler är bra att ha för att det ska fungera?

När något är svårt eller tråkigt – hur ska man göra för att ändå orka fortsätta arbeta med det?

Rita och berätta:

A – Rita

Rita en astronaut på Mars.

B – Detaljerna i bilden!

Vilken färg ska astronauten ha på sina hus och rymddräkten för behagligast temperatur?

C – De Olympiska vinterspelen på Mars?

Rita en enskild teckning eller gå ihop i större grupper och räkta en gemensam bild som visar hur de första Olympiska Vinterspelen på Mars skulle kunna se ut!

Skicka gärna in era bilder till: info@esero.se

Då blir de publicerade på Run Together With Astronauts hemsida!

Samtala kort efteråt

Från Mars till Jorden:

Det som forskare lär sig för att människor ska klara sig på Mars används också här på Jorden.

Till exempel när man:

- Tränar idrott
- Är på utflykt
- Klär sig efter väder
- Jobbar tillsammans
- Lär sig nya saker i skolan

Rymdforskning hjälper oss att förstå hur kroppen fungerar och hur vi tar hand om varandra.

Avslutande tanke (läs högt)

Rymden är långt bort. Men det vi lär oss där hjälper oss här.

Att orka.

Att planera.

Att samarbeta.

Att ta pauser.

Det är viktigt både på Mars och i livet här på jorden.

Övergång till avslutningen

Säg: "Nu vet vi varför vi tränade och testade. Nu ska vi avsluta vårt Marsuppdrag och se vad vi har lärt oss."

Avslutning

Elevtext (läs högt)

Samlas i ring.

"Nu är Marsuppdraget slut. Ni har:

- Rört er som astronauter
- Tränat på att orka länge
- Tagit pauser
- Hjälpt varandra

Det är så man klarar ett uppdrag på Mars - Ni klarade Mars!

Samtal (kort)

Ställ **2–3 frågor** (välj själv):

- Vad var roligast?
- Vad var svårast?
- Hur kändes det i kroppen?

(Inga svar är rätt eller fel.)

Avslut (säg högt)

Säg lugnt och tydligt: "Alla klarade resan till Mars och uppdragen på sitt sätt."

Nästa steg – vidare ut i rymden

Mars är inte slutet. Nästa gång reser vi vidare till Jupiter och några av dess månar. Där finns världar som består av gas, is, flytande vatten och vulkaner.

Resan fortsätter!

ORDLISTA – VECKA 2: MARS (F–3)

Mars

En kall och röd planet som ligger långt bort från Jorden.

Planet

En stor rund himlakropp som rör sig runt en stjärna, till exempel runt solen.

Astronaut

En person som reser och arbetar i rymden.

Rymdraket

Ett fordon som kan flyga från Jorden ut i rymden.

Rymddräkt

Speciella kläder som skyddar astronauter mot kyla och gör att de kan andas.

Uthållighet

Att orka hålla på länge, även när man blir trött.

Tempo

Hur snabbt eller långsamt man rör sig.

Energi

Kraft i kroppen som gör att vi kan röra oss, tänka och leka.

Paus / Vila

När man stannar och låter kroppen återhämta sig.

Samarbete

När man hjälper varandra och gör saker tillsammans.

Skydd

Något som hjälper kroppen att inte bli kall eller skadad.

Material

Det som saker är gjorda av, till exempel tyg, plast eller metall.

Värme

När något är varmt. Värme hjälper kroppen att må bra.

Kyla

När något är kallt. På Mars är det väldigt kallt.

Balans

Att kunna stå eller röra sig utan att ramla.

Ojämn mark

När marken inte är platt, till exempel med stenar eller backar.

Test / Experiment

När man provar något för att se vad som händer.