

Voel je een astronaut!

Mensen in de ruimte

tijdsduur

55 minuten

kerndoelen

1 en 55

Tip. Voer deze les uit in de gymzaal.

lesdoelen

De leerling:

- ontdekt hoe een astronaut zich wast
- ziet hoe een astronaut ontbijt
- weet dat een astronaut last kan hebben van misselijkheid
- voelt zich een moment gewichtsloos
- ontdekt dat het moeilijk is om in de kleding van een astronaut te werken
- weet hoe een astronaut ervoor zorgt dat zijn spullen niet gaan zweven
- bedenkt of hij/zij zelf een astronaut wil zijn

benodigdheden

- foto leven van een astronaut (bijlage)

- foto etende astronaut (bijlage)
- 2 skipakken
- 2 paar handschoenen
- 2 helmen
- 2 bouten
- 2 moeren
- 2 stoelen
- 2 touwtjes
- 2 lepels
- 2 plastic zakjes
- 2 drankjes (in een verpakking waar je in moet knijpen om het eruit te krijgen)
- natte doek(en)
- bureaustoel
- kast om vanaf te springen (gymzaal)
- matje (gymzaal)
- bord
- viltstiften
- klittenband
- kleurpotloden

Vorbereiding

Pak voor de activiteit **Het leven van een astronaut** de foto's van het leven astronaut en de etende astronaut uit de bijlage. Verdeel voor de activiteit **Je bent een astronaut!** de gymzaal in zes vakken. Leg de benodigdheden per activiteit klaar. Leg voor *Hoe ontbijt een astronaut?* de touwtjes op de stoelen, zodat de leerlingen zichzelf kunnen vastmaken.

Leg voor *Hoe voelt het om als astronaut te werken?* de bouten en moeren klaar die de leerlingen in elkaar gaan draaien.

Bevestig voor *Hoe zorgt een astronaut ervoor dat spullen niet gaan zweven?* op verschillende viltstiften één zijde van het klittenband. Bevestig de andere kant van het klittenband op het bord. Kopieer de astronaut van het einde van deze les 24 keer en leg dit bij deze opdracht neer.



Het leven van een astronaut 10 min.

Vertel het verhaal van Henk de astronaut op de volgende bladzijde. Laat hierbij de foto's van de verschillende activiteiten zien van de praatplaat en uit de bijlage.

Henk wordt wakker. Hij ligt in zijn slaapzak. Hij wil opstaan, maar moet eerst zijn riemen losmaken. Hij 'hangt' aan een muur. Henk gaat zich wassen. Er is geen douche. Hij pakt een natte doek en maakt zichzelf schoon. Henk kleedt zich aan. Hij trekt eerst zijn overall aan. Nu kan hij gaan ontbijten. Hij maakt zichzelf vast aan een stoel. Hij drinkt uit een pakje. Als hij uit een glas zou drinken, zou de drank wegzweven. Henk wil ook wat eten. Hij pakt een lepel en neemt een hap uit de plastic zak. Dit moet hij snel in zijn mond stoppen, anders zweeft ook het eten weg. Henk voelt zich misselijk. Dit heet ruimteziekte. Dit komt doordat hij in een gewichtsloze ruimte is. Er is geen zwaartekracht aan boord van het ruimtestation. Daardoor zweeft hij rond. Hoewel Henk zich niet zo lekker voelt, gaat hij toch aan het werk. Hij trekt zijn ruimtepak en handschoenen aan en zet zijn helm op. Nu kan hij het ruimtestation uit. Hij pakt zijn gereedschap en maakt een moer op een bout vast. Hij heeft dit al vaak ge oefend, dus dit gaat goed. Hij schrijft op wat hij heeft gedaan. Hiervoor pakt hij een pen. De pen is met klittenband aan de muur vastgemaakt. Als hij klaar is, maakt hij de pen weer vast met het klittenband. Als hij dat niet zou doen, zou de pen gaan zweven. Het is even wennen, maar Henk is heel blij dat hij astronaut is geworden!



De leerlingen onderzoeken hoe het leven van een astronaut is.



Je bent een astronaut! 30 min.

Verdeel de leerlingen in groepjes van vier. Deel elk groepje in bij een ander onderdeel. Vertel dat ze zich gaan voorstellen hoe het is om een astronaut te zijn. Daarbij stellen ze zich de volgende vragen:

- Hoe wast een astronaut zich?
- Hoe ontbijt een astronaut?
- Hoe voelt een astronaut zich?
- Hoe voelt het om gewichtsloos te zijn?
- Hoe voelt het om als astronaut te werken?
- Hoe zorgt een astronaut ervoor dat zijn spullen niet gaan zweven?

Ter info.

In werkelijkheid heeft een astronaut binnen in een ruimtevaartuig een overall aan. Pas als zij een ruimtewandeling gaan maken, trekken ze een ruimtepak met helm aan.

Alle groepjes beginnen met hun eerste onderdeel. Na vijf minuten schuift ieder groepje door, zodat ze aan het einde van de les alle onderdelen hebben gedaan. Let bij 'Hoe voelt een astronaut zich?' op dat de leerlingen niet te veel worden rondgedraaid. Het is niet de bedoeling dat de leerlingen echt misselijk worden.

Hoe wast een astronaut zich?

De leerlingen maken om de beurt hun gezicht schoon met een natte doek.

Hoe ontbijt een astronaut?

De leerling maakt zichzelf vast aan een stoel. Vertel bij deze activiteit dat de leerlingen alleen maar doen alsof ze eten en drinken, dit doen ze niet echt. De leerling drinkt uit het pakje en eet met een lepel de maaltijd uit een plastic zakje. Dit moet wel snel, anders zweeft het eten weg!

Hoe voelt een astronaut zich?

De leerling zit op de bureaustoel met zijn ogen dicht. Een andere leerling draait de stoel een aantal keer rond. Stop de stoel.

Hoe voelt het om gewichtsloos te zijn?

De leerling springt van een kast op een matje. Zo ervaren ze heel even gewichtsloosheid.

Hoe voelt het om als astronaut te werken?

De leerling trekt een skipak aan, trekt handschoenen aan en zet een helm op het hoofd. De leerling schroeft de moer op de bout. Daarna schroeven ze die weer los. Na de opdracht trekt de leerling de kleding weer uit.

Hoe zorgt een astronaut ervoor dat zijn spullen niet gaan zweven?

De leerlingen kleuren de astronaut op het doeblad in. Hiervoor gebruiken ze verschillende kleuren. Ze moeten na elke keer kleuren de viltstift weer terugplakken met het klittenband. Laat ze hun naam op het doeblad schrijven en de tekening ergens neerleggen, zodat ze verder kunnen met het circuit.



Ga met de leerlingen terug naar het klaslokaal. Deel de doebladen uit.

De leerlingen vullen opdracht 1 en 2 van het doeblad in.



Wie wil astronaut worden? 15 min.

Ga met de leerlingen in een kring zitten. Wat vonden ze van de activiteiten?

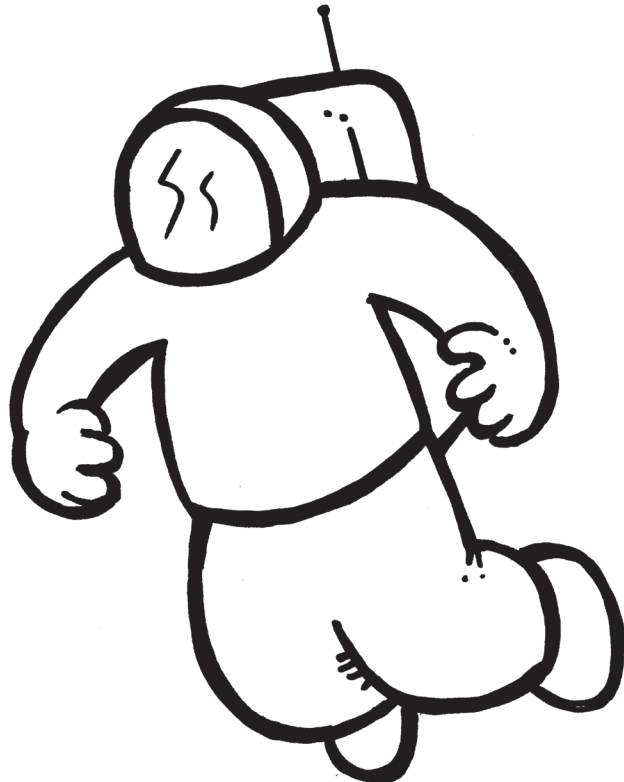
Ga de verschillende onderdelen langs. Betrek hierbij het ingevulde doeblad.

Stel de volgende vragen:

- Vonden de leerlingen het fijn om zich te wassen met een natte doek? Zouden ze een normale douche missen?
- Hoe vonden ze het om te ontbijten door uit een pakje te drinken en snel uit een plastic zak te eten? Zouden ze zichzelf steeds vast kunnen maken om niet weg te zweven?

- Hoe voelt het om misselijk te zijn? Zouden ze het volhouden om dagen achter elkaar misselijk te zijn?
- Hoe zouden ze het vinden om de hele dag gewichtloos te zijn?
- Is het moeilijk om te werken als je de kleren van een astronaut aan hebt?
- Hoe zouden ze het vinden om altijd alles wat je gebruikt van de muur af te halen en meteen na gebruik weer vast te maken?

Willen de leerlingen astronaut worden? Waarom willen ze het wel of niet?
Zijn de ideeën hierover veranderd sinds het begin van deze les?

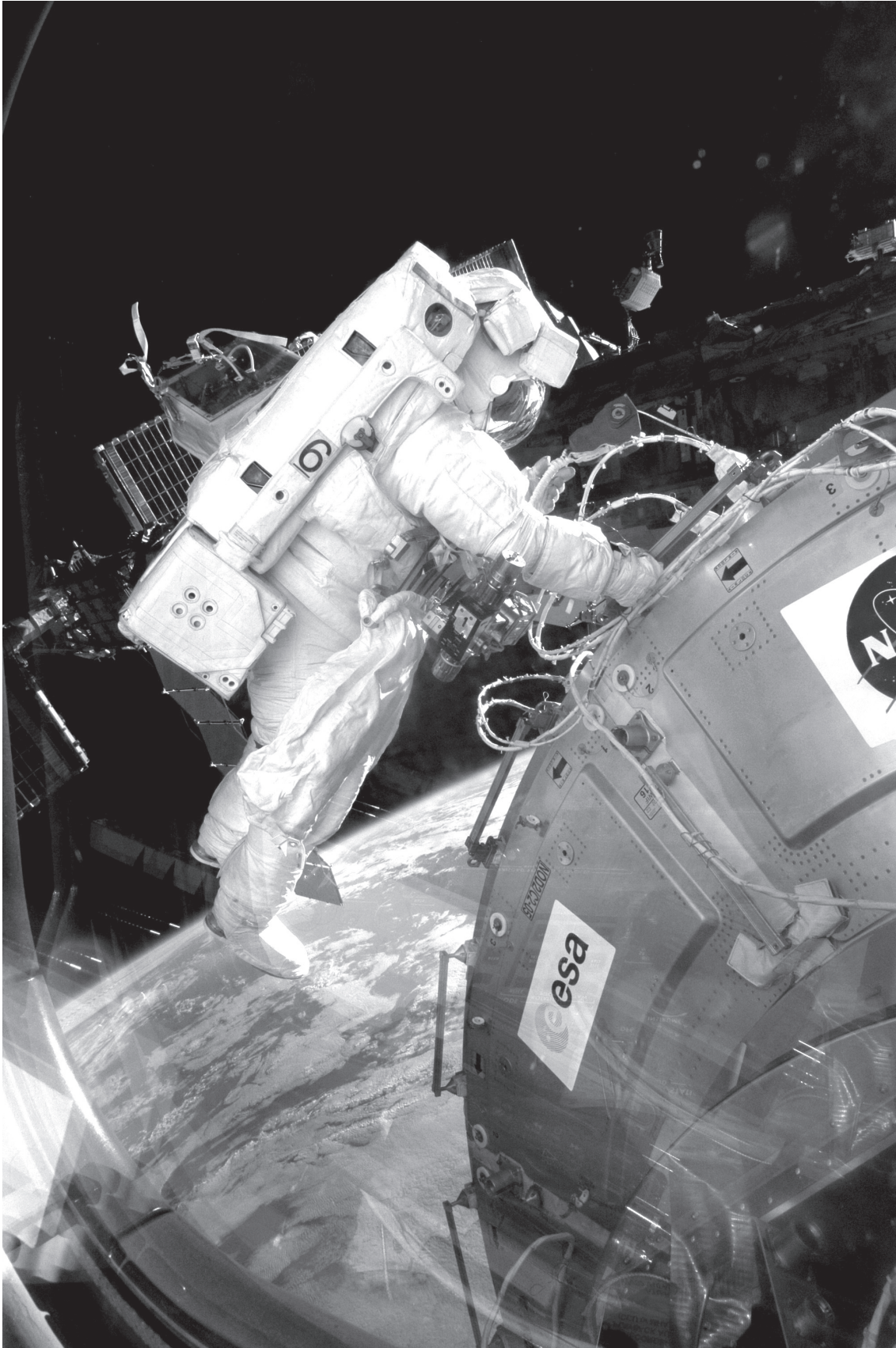




GROEP 3-4

38

praatplaat







Voel je een astronaut!

1 Je bent een astronaut!



Wat vind je leuk aan astronaut zijn? En wat vind je niet leuk?



wel leuk / niet leuk

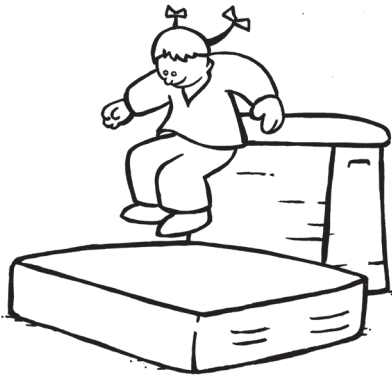


wel leuk / niet leuk



OMCIRKEL
wat je wel/
niet leuk
vindt

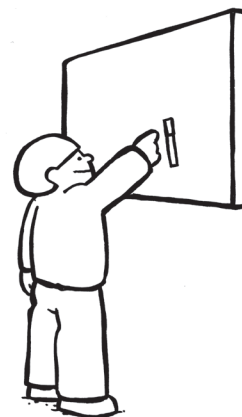
wel leuk / niet leuk



wel leuk / niet leuk



wel leuk / niet leuk



wel leuk / niet leuk

2 Wie wil astronaut worden?



Wil jij een astronaut worden? ja / nee



