

Kozmični otroci Joga za astronaute!

Videoposnetki o jogi in dejavnostih v učilnici za otroke, stare od 5 do 9 let. Zasnovano v sodelovanju z Evropsko vesoljsko agencijo.





Pozdrav od Samantha in Jaime!



Zdravo! Moje ime je Samantha Cristoforetti.

Sem astronautka Evropske vesoljske agencije. Za pomoč sem prosila Jaime iz programa Kozmični otroci. Letos grem na Mednarodno vesoljsko postajo. Tam se želim ukvarjati z jogo, da bom ostala močna. Jaime je razvila program joga, ki bi ga lahko izvajala v vesolju. Upam, da se mi boste pridružili pri jogi in izvedeli več o vesolju!



Zdravo! Moje ime je Jaime.

Sem učiteljica joga pri Kozmičnih otrocih. Komaj čakam, da bom lahko videla, kako se moja prijateljica Samantha znajde v vesolju – še posebej s svojim posebnim programom joga. Joga je dobra za telo in duha. In joga v vesolju je nova in vznemirljiva stvar za Kozmične otroke – pridružite se nam na potovanju!



**COSMIC
KIDS!**

Kako in zakaj uporabljati ta sklop

Pri Kozmičnih otrocih vedno iščemo načine, kako pritegniti otroke k zanimanju za svet okoli njih, in to poskušamo storiti tako, da jim hkrati pomagamo občutiti prednosti joge in čuječnosti.

Evropska vesoljska agencija je z nami stopila v stik leta 2021 in nas prosila, naj premislimo idejo, da bi Samantha izvajala jogo v vesolju. Zelo smo navdušeni, da bomo kot prvi sodelovali z astronautom pri izvajanju joge v vesolju. Naredili smo nekaj VIDEOPOSNETKOV o tem projektu in ta sklop navodil sodi k njim.

Vsebuje veliko informacij o jogi (Kako to sploh počneš v vesolju? Zakaj astronauti potrebujejo vadbo in zakaj je joga dobra za astronautovo telo?), vendar se veliko naučimo tudi o vesolju (MVP, gravitacija). Upamo, da bodo lahko šole in družine uporabljale sklop v povezavi z videoposnetki Cosmic Kids na YouTubeu in aplikacijo Cosmic Kids za učenje o jogi in vesolju. Za pomoč sta na voljo dve različno obarvani polji, na kateri morate bodite pozorni:

Ideje za učilnice v rumeni barvi

Sklop vsebuje nekaj odličnih idej za poučevanje in videoposnetke, ki oživijo jogo in prostor. Označene so z rumenimi polji, da jih je lažje opaziti.

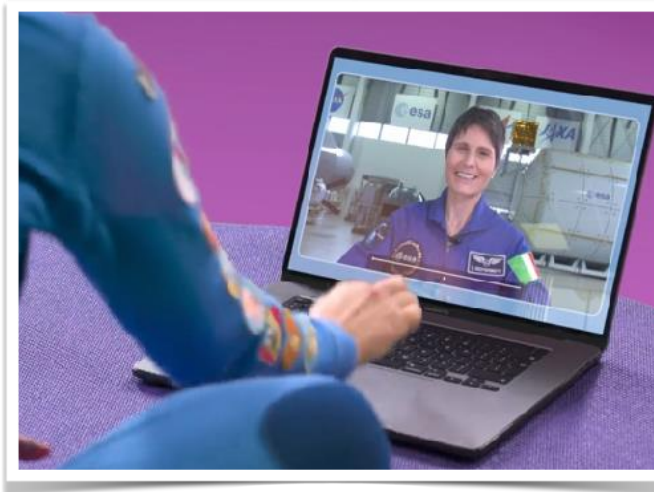
'Ste vedeli' v roza!

V tem sklopu se lahko veliko naučite o vesolju, Mednarodni vesoljski postaji in seveda o JOGI. Ti podatki so označeni z ROZA barvo in izhajajo iz ESA in strani Cosmic Kids.



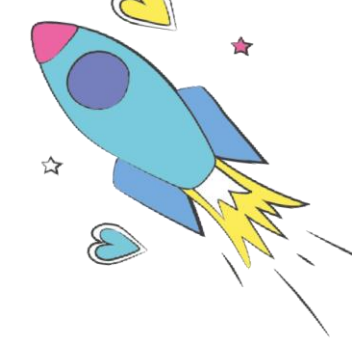
Pričnimo

Samantha Cristoforetti, astronautka Evropske vesoljske agencije (ESA), je za pomoč prosila Jaime iz Kozmičnih otrok. Želela je, da Jaime razvije vadbo joge, ki jo bo lahko uporabljala v vesolju na Mednarodni vesoljski postaji (MVP). Na YouTubeu si lahko v videoposnetku [[JOGA V VESOLJU - VIDEO 1](#)] ogledate, kako Jaime sprejema Samanthin klic in razvija načrt vadbe.



Ideja za učilnico

Sledite istemu načrtu joge, kot ga bo izvajala Samantha v vesolju! Preprosto kliknite na povezavo in peljala vas bo do brezplačnega videa na YouTubeu. Je kombinacija učenja o vesolju in izvajanja joge. Trajanje 24 min.



Samanthin načrt položajev za jogo

1



Krema za sončenje

2



Pozdravljena, sončna sapa.

3



Živijo, Zemlja!

4



Lunin krajec (obe strani)

5



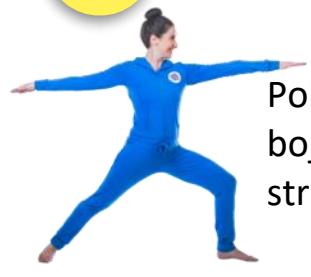
Kozmična kamela

6



Trikotna padajoča zvezda (obe strani)

7



Položaj Jediivega bojevnika (obe strani)

8



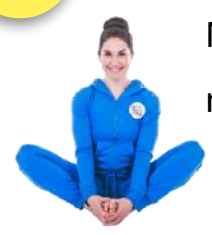
Orel je pristal! (obe strani)

9



Plesalka globoko v vesolju (obe strani)

10



Nadzvočni metulj

11



Dihi vesoljskih junakov

Natisnite ta program joge in ga prilepite na steno. Je priročen opomnik za položaje, ki jih bo Samantha izvajala v vesolju, da bo kljub delovanju mikrogravitacije ostala močna. Učenci lahko poskusijo uganiti, kako bo Samantha položaje izvajala v vesolju v mikrogravitaciji!

Sapa vesoljskih junakov

Navodila

Poklenite in eno roko položite na trebuh, drugo na prsi. Začnite z nežnim dihanjem, opazujte dviganje in spuščanje prsi in trebuha. Zaprite oči za lažje osredotočanje. Po nekaj vdihih dodajte med vdihom in izdihom premor in tiho štejte do 2. Pri naslednjem vdihu med vdihom in izdihom tiho štejte do 3. Nato do 4, 5, 6, 7 in 8. Štetje naj bo enakomerno. Od štetja do 8 se vrnite nazaj do štetja do 2. Odprite oči in se dvignite iz položaja.

Namen vaje

- Pomirja um in živčni sistem.

»Dodate lahko tudi štetje med izdihom in naslednjim vdihom. Predlagam, da poskusite šteti do 8, vendar ne pretiravajte in vdihnite, če morate!« Jaime



Astronavti morajo na MVP telovaditi 2,5 ure na dan. Eno uro tega časa porabijo za specializiran tekalni stroj, na katerega so pritrjeni, da jih ne odnese. Nekateri astronavti so celo pretekli maraton v vesolju! [TIMA PEAKA SI LAHKO OGLEDATE TUKAJ](#)



UPORABNI VIRI

JOGA

Oglejte si vse naše videoposnetke brez oglasov v aplikaciji Cosmic Kids: app.cosmickids.com

Spletno mesto Cosmic Kids: <https://cosmickids.com>

Joga Quest: <https://www.cosmickids.com/yogaquest/>

VESOLJE

Spletna stran Evropske vesoljske agencije: <https://www.esa.int/>

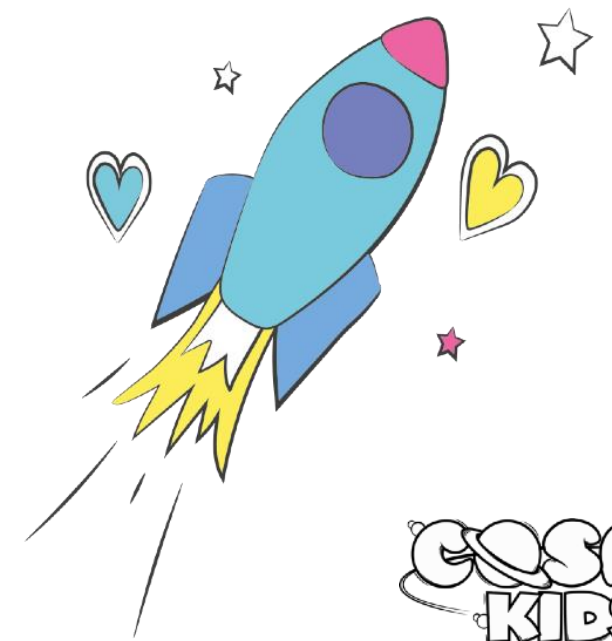
ESA Kids: <https://www.esa.int/kids/en/learn>

Samanthina druga odprava: <https://www.esa.int/Minerva ESA>

Education: <https://www.esa.int/Education>

Platforma ESA Stem: https://www.esa.int/Education/Teachers_Corner/European_Space_Education_Resource_Office

Misija ESA X, Treniraj kot astronaut: <https://trainlikeanastronaut.org/>



**COSMIC
KIDS!**esa

Hvala!

Bravo in hvala, ker ste se nam pridružili na tej razburljivi pustolovščini
v VESOOOOOLJU!

★ Če izvajate katero od dejavnosti iz tega sklopa in to objavite na spletu, nas
označite (@cosmickidsyoga) in uporabite oznako #yogainspace

