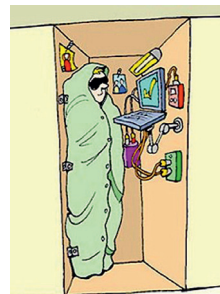


## Życie codzienne na stacji kosmicznej

Naszym czytelnikom polecamy strony internetowe NASA (*Narodowej Agencji Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej*). Znajdują się tam materiały przeznaczone dla młodzieży, które mogą być wykorzystane do nauki szkolnej jak i pozaszkolnej. Można tam znaleźć także filmy i gry dotyczące podróży kosmicznych, budowy Wszechświata jak i zagadnień związanych z fizyką i astrofizyką. W zakładce poświęconej mikrograwitacji (*microgravity*) znajduje się opis codziennego życia astronautów w warunkach nieważkości, a dokładniej w obecności mikrograwitacji.

### Spanie

Kosmonauci powinni spać 8 godzin na dobę. Oczywiście, nie śpią w łóżkach. W zasadzie mogą spać w dowolnym miejscu, w dowolnej pozycji. Aby jednak jakieś nieświadome ruchy podczas snu nie wprawiły kosmonautów w ruch i nie powodowały zderzeń z innymi przedmiotami śpią oni w śpiworach przytwierdzonych do ściany w sypialnych kabinach. Podobno mają sny tak jak na Ziemi. Niektórzy czasami chrapią.



### Toaleta

Mycie jest nieco utrudnione, ponieważ na stacji trzeba oszczędzać wodę, nie wypływa też ona z kranu pod wpływem grawitacji. Trzeba używać pompki. Do mycia włosów kosmonauci stosują suche szampony. Korzystanie z toalety

jest też utrudnione. Toaleta działa jak odkurzacz. Kosmonauta musi się podłączyć poprzez lejek do tego „odkurzacza”, który zasysa „produkcję” kosmonauty do specjalnego pojemnika na nieczystości. Oczywiście każdy z kosmonautów ma swoje stanowisko.

### Gimnastyka

Każdy kosmonauta jest zobowiązany do dwóch godzin ćwiczeń fizycznych. Jedna godzina to ćwiczenia typu podnoszenie ciężarów (zapewne naciąganie sprężyn), a druga jest przeznaczona na ćwiczenia typu rowerek. Podczas zajęć sportowych specjalne czujniki sprawdzają pracę serca, ciśnienie itp. Zachęcamy do obejrzenia filmików.



### Jedzenie

Część jedzenia, np. niektóre owoce czy ciasteczka, jest taka jak na Ziemi, inne są w postaci liofilizowanej (suche), w czasie ich przyrządzania trzeba dodać wody.

Pieprzu i soli używa się w płynnej postaci, ponieważ proszek mógłby się rozsypać po całej kabinie, dostać się do przewodów wentylacyjnych i uszkodzić system. Kosmonauci mają do dyspozycji kuchenkę i mogą podgrzewać pokarmy.

Zobacz filmik, jak kosmonauci radzą sobie, by jedzenie nie uciekało z talerza i czy w ogóle używają talerzy.

### Wolny czas

W czasie wolnym od pracy kosmonauci mogą czytać, słuchać swojej ulubionej muzyki, grać w karty, rozmawiać z rodzinami, wyglądać przez wspaniałe panoramiczne okno.

Niektórzy kosmonauci wykonują ciekawe doświadczenia, które później można obejrzeć w internecie.



<http://www.nasa.gov/audience/foreducators/microgravity/home/index.html>

