


## Практический материал к проекту «Удобно ли человеку в космосе?»


### Как спят космонавты в космосе?

В невесомости особые условия. Кровати в космосе – это спальные мешки, которые прикрепляют к стене, как полки в поезде. Почему к стене? На космическом корабле мало места, стена – самое удобное место. Космонавты во время сна принимают позу младенца – «калачиком». Ученые доказали, что это самая удобная поза для сна в космосе. Спальный мешок для сна прикрепляют вертикально: ногами – к условному полу, головой – к условному потолку.



### Нужен ли на спальном мешке капюшон?

Что удобнее для сна в космическом корабле – капюшон или вязаная шапочка? Космонавты говорят, что спальный мешок с капюшоном неудобен в пространстве корабля. В невесомости тело космонавта может перевернуться и лицо окажется внутри капюшона: кислорода в таком случае для нормального дыхания будет недостаточно. Поэтому шапочка удобнее.



### Почему в космосе в условиях невесомости человек высыпается за 5–6 часов?

На Земле человек много энергии и сил тратит на различные движения и перемещения, на работу мышц. В космосе таких затрат нет, и человек восстанавливается гораздо быстрее. Иногда даже достаточно 30 минут сна для восстановления.



### А вы знаете, что...

- Человек впервые оказался на орбите Земли 12 апреля 1961 года. Его имя – Юрий Гагарин. Его полет длился всего 108 минут. Уже через 4 года космонавт Алексей Леонов вышел в открытый космос в специальном скафандре.
- На орбите солнце восходит и заходит каждые 90 минут, поэтому за одни сутки космонавты встречают рассвет 16 раз.
- На космическом корабле важны чистота и аккуратность. Оказывается, что если крошка или капля жидкости попадает в атмосферу корабля, то космонавты сразу собирают все салфеткой. Это необходимо в условиях невесомости, так как опасно для жизни. Космонавты могут вдохнуть эти частички, они попадут в дыхательное горло – трахею, и будут большие неприятности.