

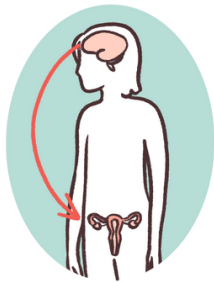
A 4 évszak hercegnője

MUNKAFÜZET



ÍGY KEZDŐDIK A SERDÜLŐKOR...

Egészítsd ki a mondatokat!



Az és a
kapcsolatba lépnek egymással.
A hormonok

SERDÜLŐKORI VÁLTOZÁSOK

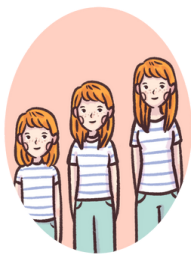
Írd le a képek alapján, milyen változások történnek serdülőkorban!



.....
.....
.....



.....
.....
.....

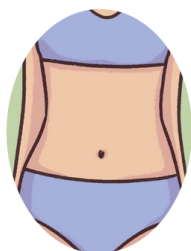


.....
.....
.....



A 4 évszak hercegnője

SERDÜLŐKORI VÁLTOZÁSOK



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

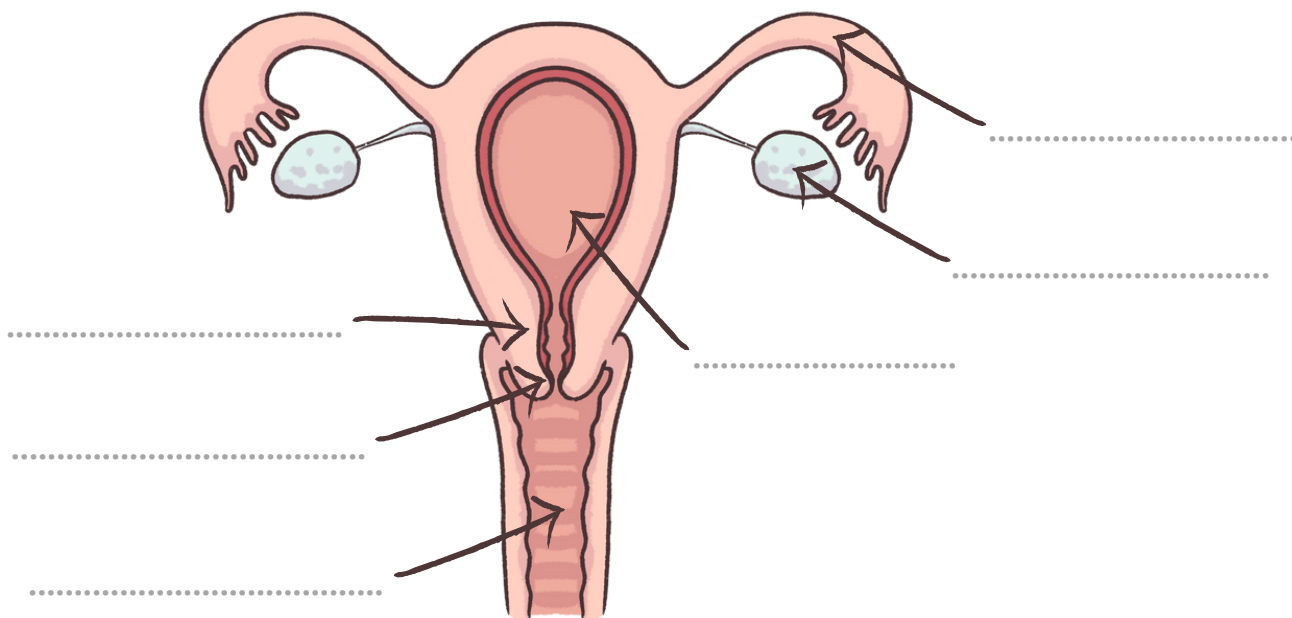
.....



A 4 évszak hercegnője

A KÜLÖNLEGES NŐI BELSŐ SZERVEINK

Írd oda, mit hogyan neveznek!



Innen kiválogathatod az elnevezéseket:

méhnyak

méh

méhszáj

petefészek
(benne a petesejtek)

hüvely

petevezeték



A 4 évszak hercegnője

A CIKLUS (= KÖRFORGÁS) FŐSZEREPLŐI

Egészítsd ki a mondatokat a következő szavak valamelyikével:

udvar felébresztik vendégség méh fő
posta vendégszoba méhnyaknyák tavasz



- FSH hormon = tündérek
- Tavaszt hoznak a tél helyébe, meghívják a vendéget:
..... a petesejtet.



- ÖSZTROGÉN hormon = hölgyek
- Előkészítik a vendégszobát: megvastagítják a
nyálkahártyáját ésot termelnek.



- LH hormon = galamb
- Elviszi a meghívót: ideje indulni abe!



- PROGESZTERON hormon = hölgy
- Gondoskodik a kényelemről aban



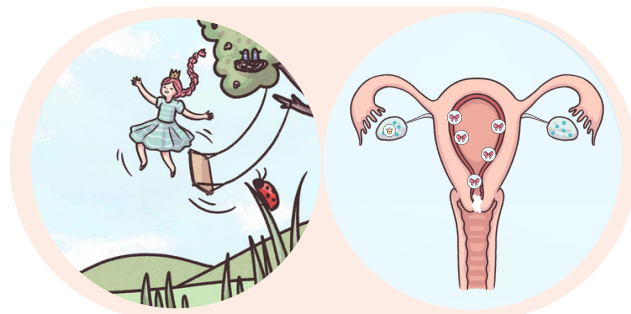
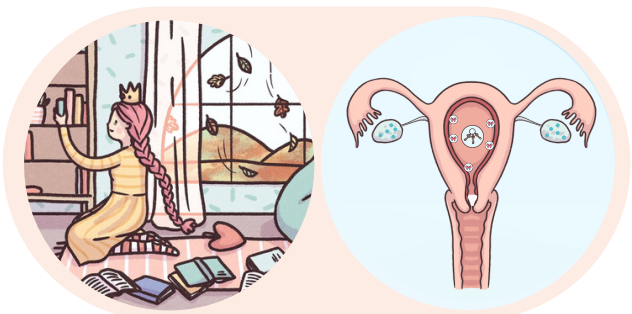
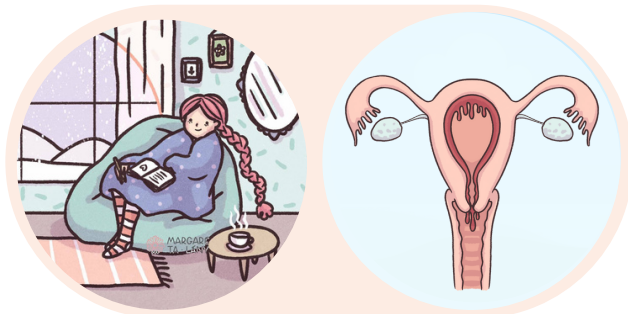
- A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS LEGFONTOSABB SZEREPLŐJE
a



A 4 évszak hercegnője

A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS 4 ÉVSZAKA

Írd a képek alá a ciklus egyes évszakainak nevét!



A 4 évszak hercegnője

MI JELLEMZŐ A CIKLUS KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAIBAN?

Használd a következő szavakat (egyet többször is beírhatasz):

méhnyaknyák, vérzés, érzékenység, visszahúzódás, energia, kapcsolatok utáni vágy, fáradtság, kreativitás, változékony hangulat, erő, hasfájás, vállalkozókedv, nyugalom utáni vágy, erőteljesebb érzékelés

SZAKASZ	JELLEMZŐK	ÉVSZAK
MENSTRUÁCIÓ 	
PETEÉRÉS 	
OVULÁCIÓ 	
LUTEÁLIS FÁZIS 	



A 4 évszak hercegnője

TÉNYEK A MENSTRUÁCIÓRÓL

Egészítsd ki a mondatokat!

• Egy átlagos menstruáció során vér távozik.

• A menstruáció átlagosan napig tart.

• Egy felnőtt nőnél a menstruáció nap közötti gyakorisággal jelentkezik, de egy serdülő lánynál akár és közötti nap is eltelhet a következő vérzésig, és ez normális.

• Az egészséges menstruációs vér ilyen színű lehet:

.....
.....
.....

• Az egészséges hüvelyváladék, a méhnyaknyák ilyen jellegű lehet:

.....
.....
.....



A 4 évszak hercegnője

MENSTRUÁCIÓS ESZKÖZÖK I.

Karikázd be, amit szívesen kipróbálnál!

Külső eszközök



Eldobható betét

Egyszer használható, praktikus betét, amit rá tudsz ragasztani a bugyidra - különböző méretben és nedvszívóképességgel. Csak a kukába szabad kidobni. Érdemes 4 óránként cserélni. Több száz év, mire lebomlik (kivéve az "organikus" fajtát).



Mosható betét

Puha pamutból készül, a belsejében erős nedvszívó réteg van - patenttal tudod rögzíteni a bugyidon. A használt betétet nesseszerben tudod tárolni. Hideg vízbe áztasd be, utána tudod kiöblíteni és mosószappannal kimosni. Környezetbarát.



Menstruációs bugyi

Viszonylag új eszköz. Erős nedvszívó és vízzáró réteg van beleépítve. Közepes és gyenge vérzéshez a legjobb. Áztasd be hideg vízbe és öblítsd ki mosás előtt. Ki kell tapasztalnod, mennyit bír! Környezetbarát.



A 4 évszak hercegnője

MENSTRUÁCIÓS ESZKÖZÖK II.



WC-papír

Ha váratlanul jön meg a menstruációd, ne ess pánikba: szükségmegoldásként ilyenkor használhatsz WC-papírt (vagy papírzsepit). Számíts rá, hogy nem tart ki sokáig, és mihamarabb kérj valakitől betétet.

Belső eszközök



Tampon

Szorosra préselt pamut (néha műselyem) szálakból készült, nagyon nedvszívó eszköz, amely bent a hüvelyben szívja fel a vért. Csak erős/közepes vérzésnél használd. 4-6 óránként cseréljed - előtte moss kezet szappannal! Úszni is mehatsz benne.



Menstruációs kehely

A hüvelyen belül fogja fel a vért. Ezt kell a legritkábban cserélni. Minden cserénél el kell mosni, két menzesz között kifőzni. Kicsit trükkös megtanulni a használatát. Úszni is mehatsz benne.

Lehet, hogy furá elképzelni, hogy a tested belsejébe tegyél valamilyen eszközt. Ez teljesen rendben van. Csak akkor kezdj ilyet használni, ha úgy érzed, kész vagy rá.



A 4 évszak hercegnője

GONDOLD ÁT!

- Milyen érzések vannak benned, ha az első menstruációdra gondolsz?

.....

.....

.....

.....

- Hogyan tudsz majd törődni magaddal a ciklusod során?

.....

.....

.....

.....

- Hogyan tudod támogatni a barátnőidet a menstruációjuk során?

.....

.....

.....

.....

- Hogyan ünnepelnéd meg szívesen az első menstruációdodat?

.....

.....

.....

.....



A 4 évszak hercegnője

MI VOLT A LEGNAGYOBB ÚJDONSÁG A "4 ÉVSZAK HERCEGNŐJÉBEN"?

MILYEN KÉRDÉSEID VANNAK MÉG A MENSTRUÁCIÓVAL ÉS A CIKLUSSAL KAPCSOLATBAN?



A 4 évszak hercegnője