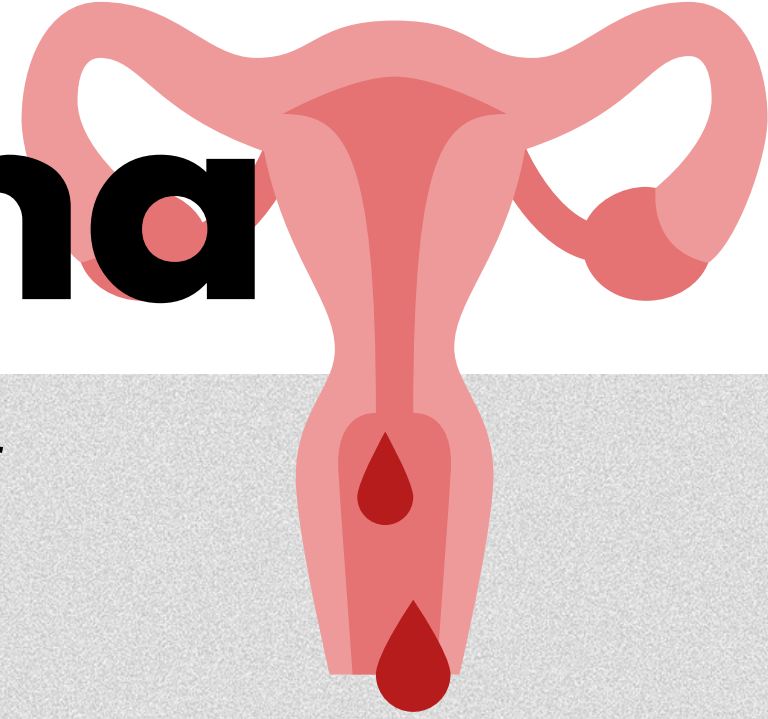




Tíðahringur kvenna

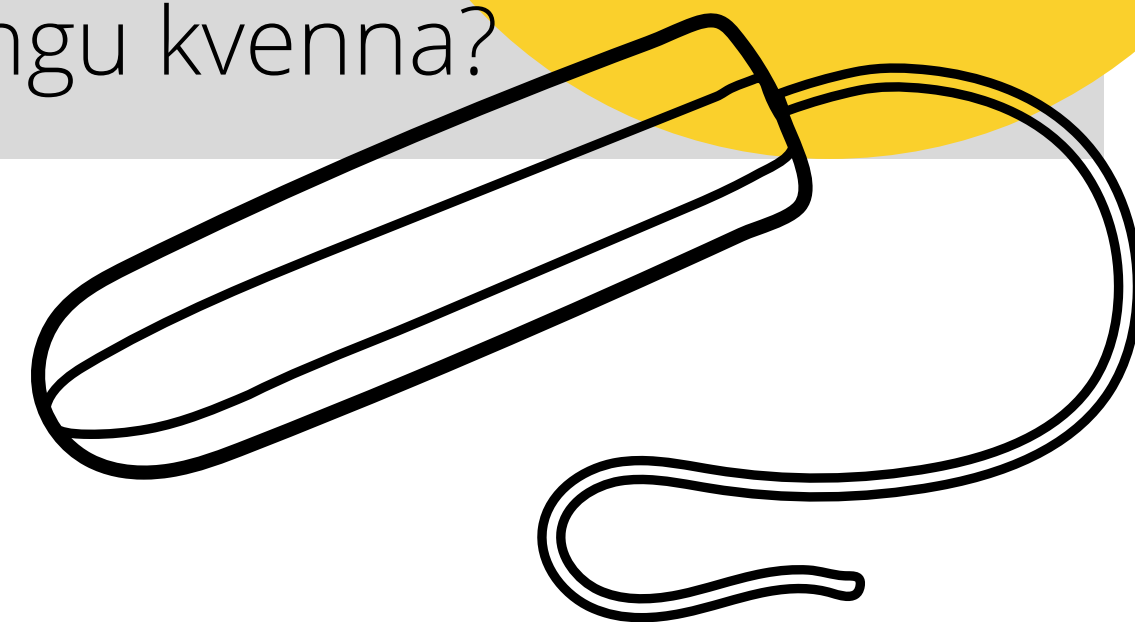


Í þessu verkefni munið þið velta fyrir ykkur
tíðahring kvenna.

**Þið vinnið saman í hóp og skilið frá ykkur verkefni sem
inniheldur eftirfarandi viðfangsefni**

- Skilgreining á tíðahring kvenna (lengd hans, mikilvægi og stig)
- Hormónasveiflur í gegnum tíðahringinn
- Áhrif hormóna á skap, orkustig, húð og heilsu
- Á hvaða aldri er algengast að byrja á blæðingum?
- Hvað gerist þegar að kona fer í sund á blæðingum?
- Áhrif á daglegt líf
- Áhrif á tilfinningar, einbeitingu og orku
- Leiðir til að meðhöndla einkenni
- Hvað getur orsakað truflun á tíðahring?
- Hvað kemur mikið magn í hvert skipti?
- Hversu oft á meðaltali fer kona á blæðingar á sinin lífsleið?
- Hvað er átt við samstillingu kvenna?

KJARNI 4A
Hópverkefni



Afurð: Plakat