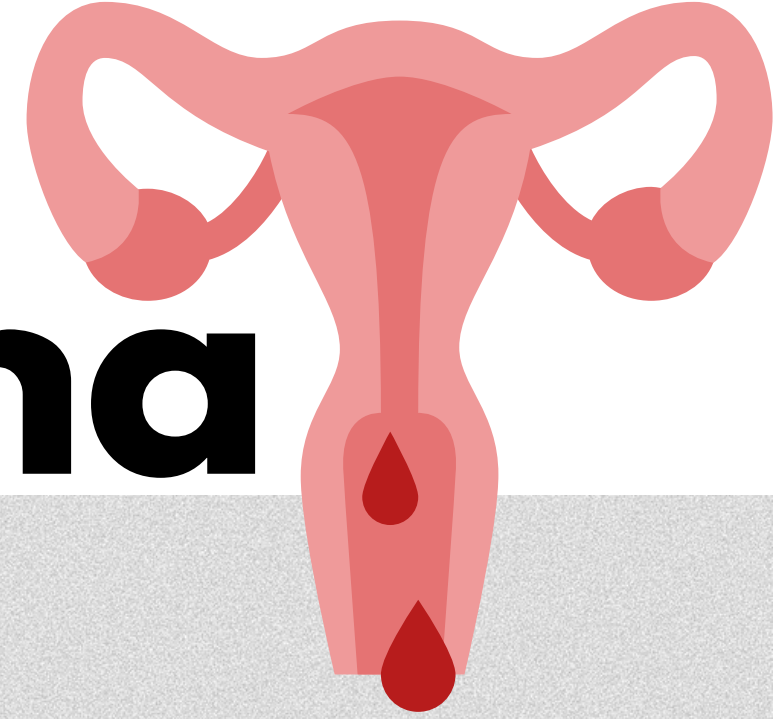


Tíðahringur kvenna



Í þessu verkefni munið þið velta fyrir ykkur
tíðahring kvenna.



Þið vinnið saman í hóp og skilið frá ykkur verkefni sem inniheldur:

- 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?
- Áhrif á daglegt líf
- Áhrif á tilfinningar, einbeitingu og orku
- Leiðir til að meðhöndla einkenni
- Hvað er notað til að koma í veg fyrir að blóð fari í buxurnar?

KJARNI 4
Hópverkefni

Afurð: Myndrænt canva skjál eða A3 blað

