

ARBEITSBLATT
MENSTRUATIONS-
KALENDER

Name

Jule ist 16. Sie hat bereits seit einigen Jahren ihre Menstruation (Monatsblutung). Seit ihrer ersten Menstruation führt sie einen Menstruationskalender. Darin trägt sie ein, wann sie ihre Menstruation bekommen hat, wie lange die Blutung gedauert hat und wie es ihr an den Tagen ging.



**1. SIEH DIR JULES MENSTRUATIONSKALENDER AN.
ZÄHLE DIE TAGE PRO ZYKLUS.**

LOVELINE.de
DAS JUGENDPORTAL der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

MENSTRUATIONSKALENDER

So wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier kannst du die einzelnen Tage eintragen.

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ							APRIL						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30						29	30	31					29	30					

MAI							JUNI							JULI							AUGUST						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30						29	30	31					29	30	31				

SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31					29	30						29	30					

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

Tage im Zyklus

Tage mit Blutung



2. AM 19. SEPTEMBER MÖCHTE JULE GERNE INS SCHWIMMBAD GEHEN.

Sieh dir ihren Menstruationskalender an. Sollte Jule Menstruationsprodukte mitnehmen, die sich auch im Schwimmbad eignen? Begründe deine Entscheidung.



Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Menstruation und dem letzten Tag vor der nächsten Menstruation wird Monatszyklus genannt. Er dauert meist zwischen 25 und 32 Tagen. Das ist aber nicht nur von Mädchen zu Mädchen unterschiedlich, sondern kann sogar von Monat zu Monat mal länger oder kürzer sein.

LÖSUNGSBLATT MENSTRUATIONS- KALENDER



1. SIEH DIR JULES MENSTRUATIONSKALENDER AN. ZÄHLE DIE TAGE PRO ZYKLUS.

LOVELINE.de
DAS JUGENDPORTAL der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

MENSTRUATIONSKALENDER

So wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier kannst du die einzelnen Tage eintragen.

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ							APRIL						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30					

MAI							JUNI							JULI							AUGUST						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30						29	30	31					29	30	31				

SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31					29	30						29	30	31				

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
Tage im Zyklus	28	31	28	29	33	?
Tage mit Blutung	5	6	4	6	6	5



2. AM 19. SEPTEMBER MÖCHTE JULE GERNE INS SCHWIMMBAD GEHEN.

Sieh dir ihren Menstruationskalender an. Sollte Jule Menstruationsprodukte mitnehmen, die sich auch im Schwimmbad eignen? Begründe deine Entscheidung.

Jules Zyklus ist schon sehr regelmäßig. Dennoch sollte sie Menstruationsprodukte einpacken, die sich auch im Schwimmbad eignen. Dann ist sie vorbereitet, falls sie welche benötigt. Denn auch ein regelmäßiger Zyklus kann von Monat zu Monat schwanken. Eine Blutung am 19. September wäre also nicht ungewöhnlich.