

ARBEITSBLATT
MENSTRUATIONS-
KALENDER

Name

Jule führt seit ihrer ersten Menstruation (Monatsblutung) 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 ihrer Monatsblutung ging.



**1. SIEH DIR JULES MENSTRUATIONSKALENDER AN.
IST JULES ZYKLUS REGELMÄSSIG ODER UNREGELMÄSSIG? ZÄHLE DIE TAGE PRO ZYKLUS:**

LOVELINE.de
DAS FRAUENPORTAL 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	31				



JANUAR FEBRUAR MÄRZ APRIL MAI JUNI

Tage im Zyklus
Tage mit Blutung

Name



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

Sieh dir ihren Menstruationskalender an. Sollte Jule Tampons einpacken? Begründe deine Entscheidung.



Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regelblutung 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.