

Übung Zykluskalender

Yanina ist 13 Jahre alt und hat erst seit einigen Monaten ihre Menstruation. Ihr Zyklus ist noch unregelmäßig. Yanina trägt ihre Periode regelmäßig im Kalender ein, um zu beobachten, wie sich der Zyklus entwickelt. Wenn er sich eingespielt hat, wird sie besser abschätzen können, wann die nächste Regel zu erwarten ist.

Aufgabe: Lies bitte in der Beschreibung, wann Yanina ihre Regel in den letzten Monaten bekam und wie lange sie jeweils dauerte. Markiere den Anfangspunkt und die Dauer im Menstruationskalender, indem du für jeden Tag der Periode das entsprechende Feld ausfüllst:

- Sie bekam ihre Periode am 1. Mai, diese dauerte 5 Tage.
- Die folgende Regel fing am 10. Juni an und dauerte ebenfalls 5 Tage.
- Sie bekam ihre nächste Periode am 12. Juli, diese dauerte 5 Tage.
- Im August verreiste Yanina mit ihren Eltern. Dabei verzögerte sich ihre Periode etwas. Sie hat sie erst wieder am 24. August bekommen, diesmal für 7 Tage.
- Die nächste Regel begann am 21. September und dauerte wieder 5 Tage.
- Am 23. Oktober bekam Yanina die folgende Periode. Auch diese dauerte 5 Tage.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Januar																																
Februar																																
März																																
April																																
Mai																																
Juni																																
Juli																																
August																																
September																																
Oktober																																
November																																
Dezember																																

a) Wie lange dauerte jeder einzelne Zyklus?

- 1.) 2.) 3.) 4.) 5.)

b) Wann kann Yanina ungefähr ihre nächste Periode erwarten, wenn sie von einer durchschnittlichen Zykluslänge von 30 Tagen ausgeht? Markiere den Tag im Menstruationskalender, indem du das Feld ankreuzt.

c) Wie lange wird ihre nächste Periode voraussichtlich dauern? Kreuze auch diesmal die entsprechenden Tage im Kalender an.