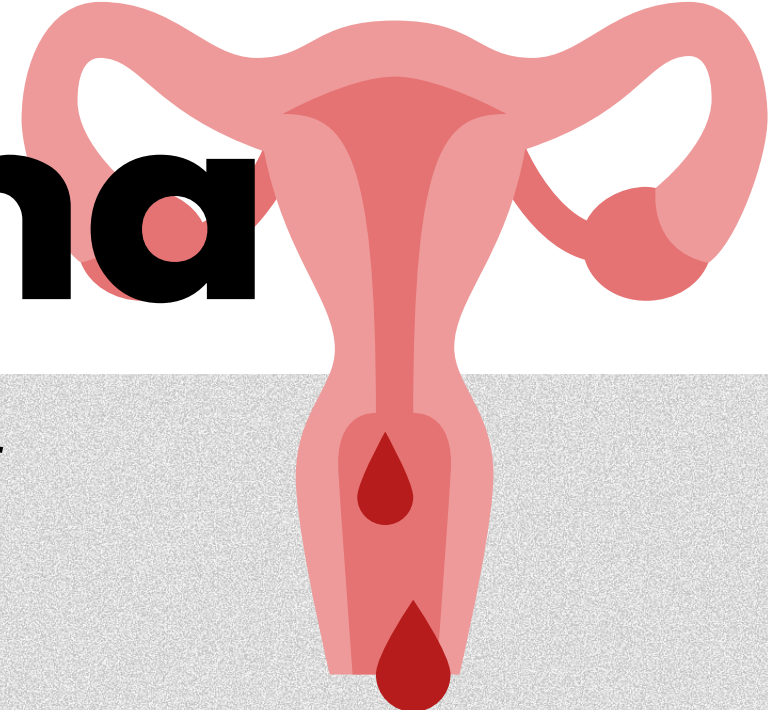




# Tíðahringur kvenna

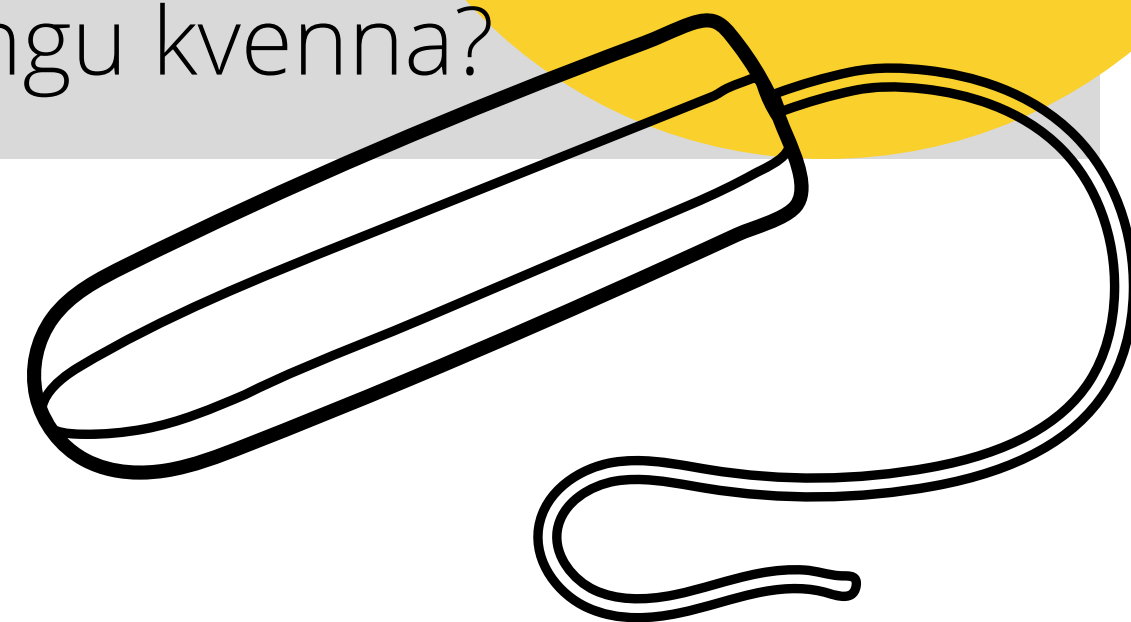


Í þessu verkefni munið þið velta fyrir ykkur  
**tíðahring kvenna.**

**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**