



MENSTRUALNI KOLEDAR

Datum prvega dne krvavitve: _____

Luna:

DAN	MOČ KRVAVITVE	FIZIČNO POČUTJE	EMOC. POČUTJE	TABLETA Da/Ne (katera)	POTREBA PO HRANI	ŽELA PO DRUŽENJU	OBČUTLJIVOST NAPETOST	SLUŽENJE POMOČ	NARAVNANOST PL-A-D-PO	ZADOVOLJSTVO S SABO	ŽELJA PO SPOLNOSTI	LASTNOSTI IDEALENGA PARTNERJA
Primer	BOLEČINE	Op1	ŽALOSTNA	DA (Lekadol)	SLADKARIJE				PO		NEŽNA	ROMANTIČ NEŽEN
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

DAN	MOČ KRVAVITVE	FIZIČNO POČUTJE	EMOC. POČUTJE	TABLETA Da/Ne (katera)	POTREBA PO HRANI	ŽELA PO DRUŽENJU	OBČUTLJIVOST NAPETOST	SLUŽENJE POMOČ	NARAVNANOST PL-A-D-PO	ZADOVOLJSTVO S SABO	ŽELJA PO SPOLNOSTI	LASTNOSTI IDEALENGA PARTNERJA
14	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
15	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
16	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
17	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
18	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
19	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
20	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
21	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
22	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
23	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
24	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
25	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
26	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
27	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
28	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
29	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
30	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	

Opombe (prosim, da opombe številčite po vrsti od 1 naprej)

Primer: Op1 – dobila sem hudo gripo

Lined area for writing notes, containing 21 horizontal lines for text input.

Navodila za izpolnjevanje menstrualnega koledarja

DATUM: vnesite datum prvega dne krvavitve. Takrat šele začnete izpolnjevati koledar.

LUNA: obkrožite v katerem delu cikla je luna prvi dan krvavitve.

DAN: kateri dan menstruacije je danes? Prvi dan krvavitve je dan 1. Takrat začnete izpolnjevati koledar.

MOČ KRVAVITVE: pobarvajte toliko zvezdic, kolikor močna je krvavitev. **Ni**č zvezdic pomeni, da ne krvavite, **ena** zvezdica pomeni, da krvavite zelo malo in **pet** zvezdic pomeni, da krvavite zelo močno. Če imate krče ali bolečine vas prosim, da napišete na črto pod zvezdice še bolečine.

FIZIČNO POČUTJE:

	ZELO SLABO	Pobarvajte eno zvezdico, če se fizično počutite zelo slabo in bi najrajši kar ležale, dve če se počutite slabo, tri , če ste OK vendar nič posebnega, štiri če ste počutite dobro in pet če se počutite odlično. <u>Pod zvezdice napišite</u> tudi ali imate krče oz. menstrualne bolečine. <u>Če imate dodaten razlog</u> , da se počutite slabo (npr. ste bile včeraj na maratону, imate hudo gripo, vreme je grozno...) napišite v kvadratek Op in potem pod opombe na strani 3 v enem stavku razložite razlog. Npr. Op1 = imam hudo angino z visoko vročino ali pa vreme je čisto sivo in depresivno.
	SLABO	
	SREDNJE	
	DOBRO	
	ODLIČNO	

EMOCIONALNO POČUTJE:

	ZELO SLABO	Pobarvajte eno zvezdico, če je vaše emocionalno stanje zelo slabo in če imate črn dan, dve če se emocionalno počutite slabo, tri če se ste nekje na sredini, štiri če se emocionalno počutite dobro in pet , če se počutite emocionalno odlično. <u>Pod zvezdice vpišite emocijo</u> , ki vas najboljše opiše (čez cel dan): strah (prestrašena, tesnobna, ankciozna, panična, bojazljiva), jeza (razkjurjena, besna, nejevoljna, razdražena, zafrustrirana, sprvocirana), osramočenost (kriva, nesamozavestna, ponižana), sreča (zadovoljna, vesela, radostna, vedra) ali žalost (otožna, bridka, turbna, melanholična). Izberite eno, največ dve emociji.
	SLABO	
	SREDNJE	
	DOBRO	
	ODLIČNO	

V tabeli je pet osnovnih emocij. Poiščite katera vas preko celega dne najboljše opiše. Če se je zgodilo kaj tragičnega, kar vas je vrglo iz tira (npr. popoldan ste izvedela, da vam je umrla prijateljica, otrok je domov prinesel ukor, dobile ste visoko vročino ...), pogledajte katera emocija je bila prisotna v tem dnevu preden se je zgodil dogodek. Najbolje je, da vsak dan pogledate katero čustvo je najbolj prisotno že ko vstanete.











TABLETA: Če ste vzele tableto proti bolečinam, prosim če vpišete v okvirček T ter katero tableto npr. T(nalgesin).

POTREBA PO HRANI:











	NAJRAJŠI NE BI JEDLA	Pobarvajte eno zvezdico, če vam ploh ni do hrane, dve če sicer jeste, ampak nimate posebne želje po hrani, tri , če je vaša želja po hrani običajna, štiri če si želite jesti več kot običajno in pet , če bi se najrajši kar naprej basale s hrano. Prosim navedite kaj si želite, ne kaj dejansko počnete.
	NI MI PREVEČ DO HRANE	
	SREDNJE	
	ŽELIM SI VELIKO JESTI	
	NON STOP BI SE BASALA	

Pod zvezdice vpišite, če imate željo po specifični hrani (npr. sladkarije, kislata hrana, siri...). Če vam je praktično vseeno kaj jeste, napišite VSE.











ŽELJA PO DRUŽENJU:

 	ČISTO SAMA	Pobarvajte eno zvezdico, če bi bile najrajši čisto same, dve če bi bile rade sami ali samo z izbranimi ljudmi, tri če vam je vseeno ali se družite ali ste same, štiri , če si želite družbe in pet če neznansko uživate v družbi drugih ljudi in bi vam bilo celo težko biti same.
 	SAMA	
 	VSEENO	
 	ŽELIM SI DRUŽBE	
 	ZELO SI ŽELIM DRUŽBE	

OBČUTLJIVOST/NAPETOST:











 	NEOBČUTLJIVA	Pobarvajte eno zvezdico, če vam je danes skoraj vseeno kaj se okoli vas dogaja, ker se imate super, ste sproščeni in vas stvari ne prizadanejo, dve če ste sicer malo občutljivi, vendar še vedno zadovoljni s svetom in sproščeni, tri , če ste srednje občutljivi, štiri , če ste občutljivi in napeti in je boljše, če se ljudje z vami lepo pogovarjajo ali se vam izognejo in pet če ste tako občutljivi in napeti, da vam gre na jok, če vam kdo stopi na žulj.
 	MALO OBČUTLJIVA	
 	SREDNJE OBČUTLJIVA	
 	OBČUTLJIVA	
 	IZREDNO OBČUTLJIVA	

SLUŽENJE / POMOČ:






 	ZELO SI ŽELIM POMOČ	Tukaj bodite pozorne, da ne mešate karakterja! Nekatere ste npr. navajene stalno dajati in pomagati drugim in to tudi delate. Ne zanima me toliko koliko dejansko dajete/prejemate, ampak bolj koliko bi si želeli dajati/prejemati. Tudi če npr. niste sposobne prositi za pomoč, si lahko želite, da bi danes namesto vas nekdo skuhal kosilo ali zlikal perilo. Pobarvajte eno zvezdico, če bi danes ve želele, da nekdo za vas naredi stvari, vas razvaja, namesto vas skuha kosilo, pazi otroke..., težko pa vam je, če vas kdo prosi za pomoč, dve če si želite pomoč in vam nimate energije, da bi kaj naredili za druge, tri , če lahko v enaki meri sprejemate kot tudi dajete, štiri , če si želite pomagati drugim ljudem in pet če ne potrebujete pomoči, si pa zelo želite pomagati drugim. Veseli ste, če vas kdo prosi za pomoč.
 	ŽELIM POMOČ	
 	DAJANJE = PREJEMANJE	
 	ŽELIM DAJATI	
 	LAHKO POMAGAM VSEM	

NARAVNANOST (PL-A-D-PO) – vpišite v okvirček **PL** kadar ste v fazi, ko uživate v planiranju (imate veliko idej, kaj bi lahko naredili), **A** če ste v akciji in naredite vse, kar ste prejšnje dni odlagali za drugič, **D** če je vse kar si želite to, da se družite z drugimi ljudmi, delo vam ni tako zanimivo in **PO** če si želite samo počivati (postelja, knjiga, sedenje ob čaju...). Napišite kaj si želite ne kaj ste dejansko počeli.

ZADOVOLJSTVO S SABO:

 	GROZNA SEM	Pobarvajte eno zvezdico, če se zjutraj pogledate v ogledalo in nič ne štima, če se zdite sama sebi grozna, če si sploh niste všeč niti fizično niti kakorkoli drugače. Pobarvajte dve zvezdici, če si niste všeč in je vaša samozavest nizka, tri če veste, da ste OK ampak nič posebnega, štiri , če ste danes čudoviti in veste, da ste vredni vsega dobrega in pet če ste navdušena nad svojo podobo, lastnostmi, življenjem.
 	NISEM SI VŠEČ	
 	SREDNJE SEM SI VŠEČ	
 	LEPA SEM	
 	KAR ŽARIM, VŠEČ SEM SI	

ŽELJA PO SPOLNOSTI:

	DEFINITIVNO NOČEM SPOLNOSTI	Zapišite moč <u>želje</u> po spolnosti, ne ali ste jo dejansko uresničile. Pod spolnost šteje spolni odnos z drugo osebo, kot tudi samozadovoljevanje in spolne fantazije.
	NE ŽELIM SI SPOLNOSTI	Pobarvajte eno zvezdico, če veste, da danes definitivno spolnost ne pride v poštev, dve če si ne želite spolnosti, tri , če vam je OK eno ali drugo, štiri , če si želite spolnosti in pet če imate veliko potrebo po spolnosti.
	NEKAJ SREDNJEGA	Pozor! Napišite kaj si želite, ne kaj ste dejansko delale.
	ŽELIM SPOLNOSTI	Na črto pod zvezdice napišite kakšne vrste spolnost bi vam bila najljubša: CB = samo cartanje in božanje, D = divje, orgazmično ljubljene, Z = zabavno ljubljenje, U = dolgo, uživaško, emocionalno ljubljenje, Q = kviki (kratko, sladko ljubljenje).
	ZELO SI ŽELIM SI SPOLNOST	

LASTNOSTI IDEALNEGA PARTNERJA: Izberite lastnost, ki bi jo imel danes vaš idealen partner (ne zanima me ali je to možno ali ne, samo kaj bi vam danes najbolj ustrezalo). Lastnosti med katerimi lahko izbirate so: - romantičen in nežen, - drzen, odločen in stabilen, - strasten, seksi, partner, ki vas razvaja, - prilagodljiv, emocionalen, - najrajši bi bila brez moškega, - ostalo – pojasnite s svojimi besedami.