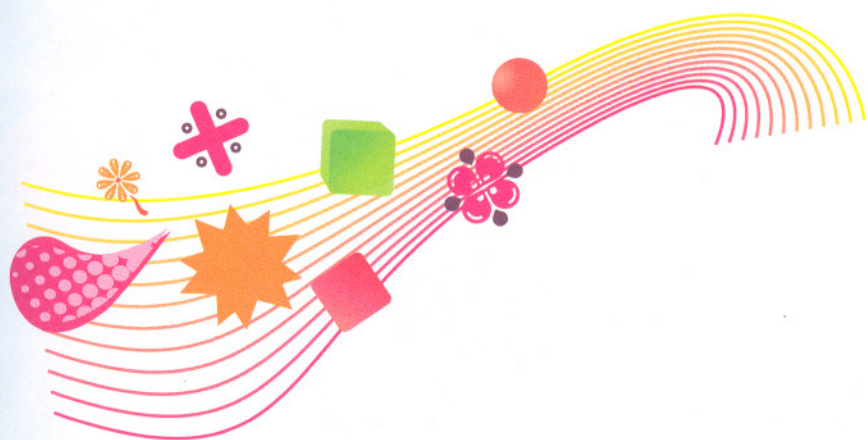


# BILJEŽNICA

ZA SVAKU  
DJEVOJČICU



# MOJE ZDRAVLJE

## MENSTRUALNI KALENDAR

Čim dobiješ menstruaciju, počni voditi menstrualni kalendar. Ta vrsta evidencije veoma je važna. Prvo, uvijek ćeš znati kada si dobila menstruaciju, koliko je dana trajala i kad možeš očekivati sljedeću. Zatim, evidencija će te upozoriti je li menstruacija uredna ili se još nije ustalila, a ti podatci bit će ti korisni kada odeš kod ginekologa, kad budeš planirala putovanje ili neku sportsku aktivnost. Zapisivanje podataka bitno je i za određivanje ovulacije, što će ti biti važno jednog dana kad budeš planirala trudnoću ili kad je budeš željela izbjeći. Ovulacija je obično u sredini ciklusa, između 9. i 16. dana od početka menstruacije, računajući i prvi dan, a uglavnom je 14. dana kod onih djevojaka čiji ciklus traje 28 dana. Ponekad je možeš osjetiti po kratkotrajnoj boli u predjelu jajnika. Ako je budeš osjetila, u svoj kalendar upiši znak O (ovulacija). Otprilike 14 dana poslije tog dana dobit ćeš menstruaciju.

# DNEVNIK ZDRAVE PREHRANE

U *Knjizi za svaku djevojčicu* (135. – 153. str.) pronaći ćeš sve što trebaš znati o zdravoj prehrani i dnevnim potrebama organizma za namirnicama koje svakodnevno trebaš unositi da bi bila zdrava i da bi se pravilno razvijala. Popuni tablicu na sljedećoj stranici, pa ćeš vidjeti što prevladava u tvojoj prehrani. Hraniš li se zdravo? Svakog dana tijekom jednog tjedna označi znakom **x** sve što pojedeš. Na kraju tjedna moći ćeš zaključiti hraniš li se pravilno.



# KRETANJE I FORMA

## TRENINZI

Kretanje je za tebe nužno. Možda želiš trenirati odbojku, košarku, tenis, karate, umjetničko klizanje, ritmiku, plivanje ili atletiku? Možda ti se više sviđaju pilates, joga ili aerobika... ? Ili voliš plesati balet? No koju god igru ili sport od navedenih izabereš (ili možda nešto drugo), ići ćeš na treninge ili satove, i to nekog određenog dana u točno određeno vrijeme. Ne bi bilo loše da se navikneš zapisivati u koje vrijeme imaš te obveze i svoje napomene u vezi s tim. Ovdje je pravo mjesto za to.

