

Menstipspromenad för äldre barn

Detta är färdiga menspromenadfrågor som passar äldre barn. Det finns ett annat dokument med frågor som passar yngre barn.

Välj de frågor som passar bäst i det sammanhang du är och skriv rätt nummer på frågorna.

Facit

En del har mensvärk när de har mens. Vad beror mensvärk på?

Svar: 1

En del känner sig lite extra arga eller ledsna innan mensesn kommer. Det kallas PMS, vad står det för?

Svar: 2

Hur många milliliter blod kommer det vanligtvis under en mens?

Svar: X

Hur många dagar är de flestas menscykel?

Svar: X

Vad betyder regelbunden mens?

Svar: 1

Vad heter stället där ägganlagen ligger innan de mognar och släpper i en ägglossning?

Svar: 1

Varför har man flytningar?

Svar: X

Varför har vi mens?

Svar: X

Vilka hormoner är viktigast för menscykeln?

Svar: 2

Vid vilken ålder kan det vara bra att snacka med en skolsköterska om man inte fått mens ännu?

Svar: 2

Sedan 2014 finns internationella mensdagen.

Vilket datum är den?

Svar: X

Vad beror det oftast på om mensesn är klumpig?

Svar: 1

Hur blir flytningarna under ägglossningen?

Svar: X

Vad behöver man göra innan man använder tampong första gången?

Svar: X

Vilket mensskydd kan man använda om man vill bada i en bassäng, sjö eller hav?

Svar: X

Vad heter den del av slemhinnan som är veckad och sitter precis i slidöppningen?

Svar: 2

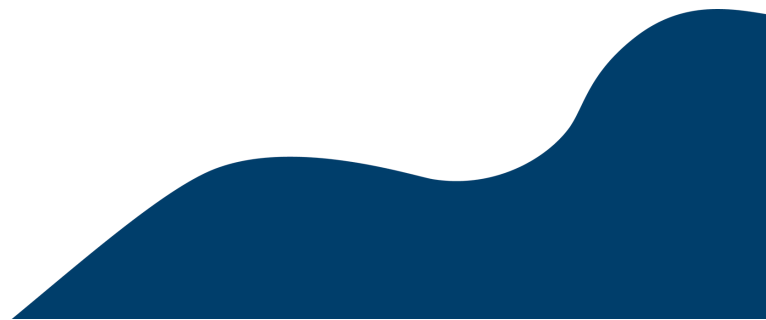
Fråga

En del har mensvärk när de har mens. Vad beror mensvärk på?

1. Att livmodern som är en muskel krampar för att få ut mensesen

X. Att mensesen kommer för att det är ett sår inne i kroppen och det gör ont

2. Att man druckit för lite vatten



Fråga

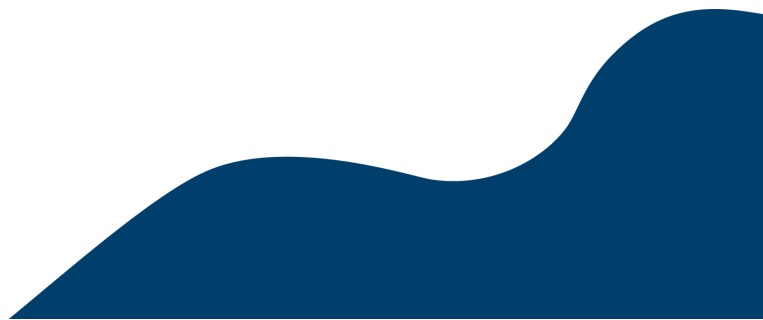
En del känner sig lite extra arga eller ledsna innan mensen kommer. Det kallas PMS, vad står det för?

1. Placebo

menstruationssjukdom


X. Pubertal mensstämning

2. Premenstruellt syndrom



Fråga

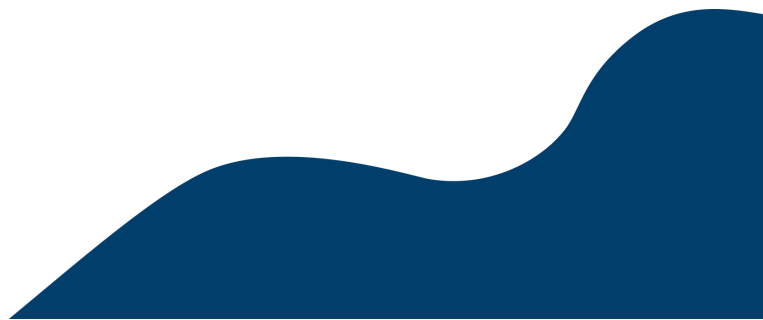
Hur många milliliter blod kommer det vanligtvis under en mens?

- 1. 2-8 milliliter
 - X. 20-80 milliliter
 - 2. 120-180 milliliter
- 

Fråga

Hur många dagar är de flestas
menscykel?

- 1. 10-20 dagar
- X. 25-35 dagar
- 2. 40-50 dagar



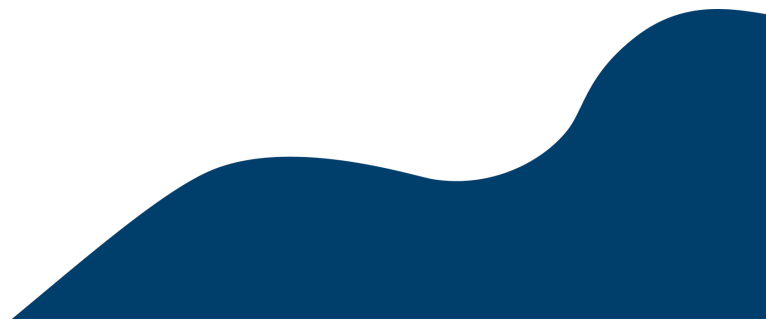
Fråga

Vad betyder regelbunden mens?

1. Att mensesen kommer med ungefär lika många dagar emellan

X. Att det är lika mycket blod varje dag på mensesen

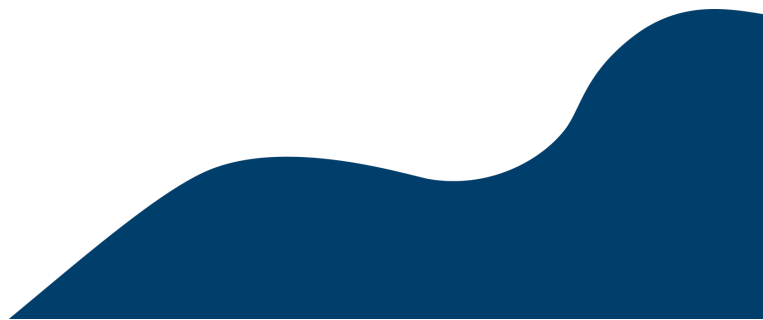
2. Att man börjat använda en app för att hålla koll på mensesen



Fråga


Vad heter stället där ägganlagen ligger innan de mognar och släpper i en ägglossning?

- 1. Äggstock
- X. Äggledare
- 2. Livmodertapp



Fråga

Varför har man flytningar?

1. Ingen anledning, ska bara tvättas bort
 - X. För att de håller snippan ren och mjuk
 2. För att man torkat sig dåligt
- 

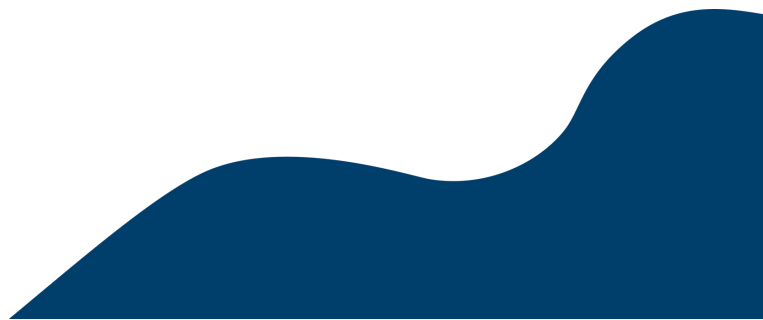
Fråga

Varför har vi mens?

1. För att kroppen har för mycket blod annars

X. För att kroppen förbereder sig på att bli med barn

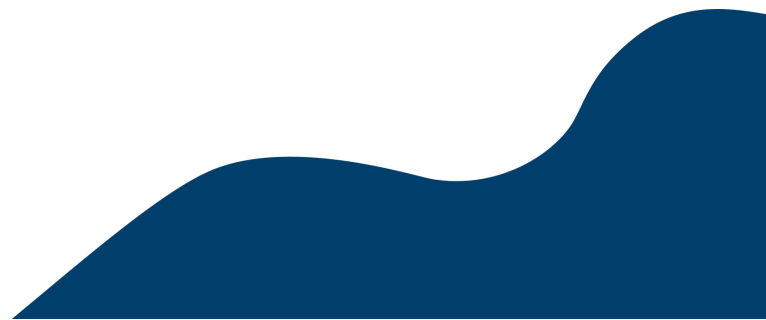
2. För det blivit ett sår inne i kroppen som blöder



Fråga

Vilka hormoner är viktigast för menscykeln?

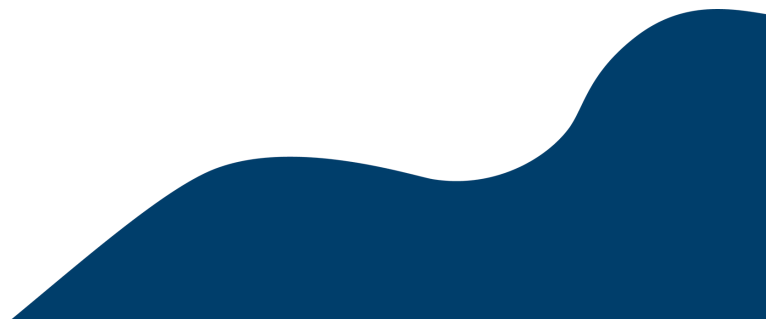
1. Östrogen och testosteron
- X. Adrenalin och serotonin
2. Östrogen och progesteron



Fråga

Vid vilken ålder kan det vara bra att snacka med en skolsköterska om man inte fått sin första mens ännu?

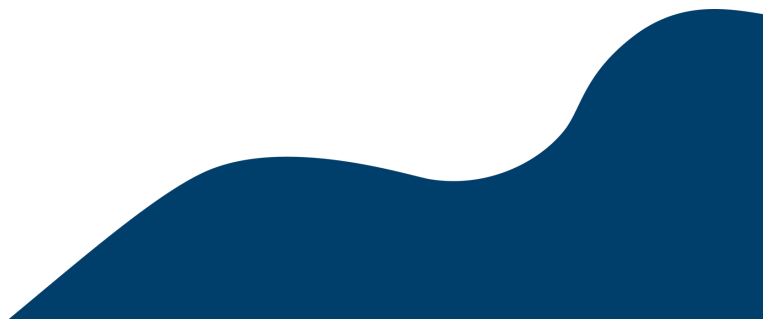
- 1. 14 år
- X. 15 år
- 2. 16 år



Fråga

Sedan 2014 finns internationella mensdagen för att uppmärksamma hur det är att ha mens runt om i världen. Vilken dag är den?

- 1. 24 januari
- X. 28 maj
- 2. 18 oktober



Fråga

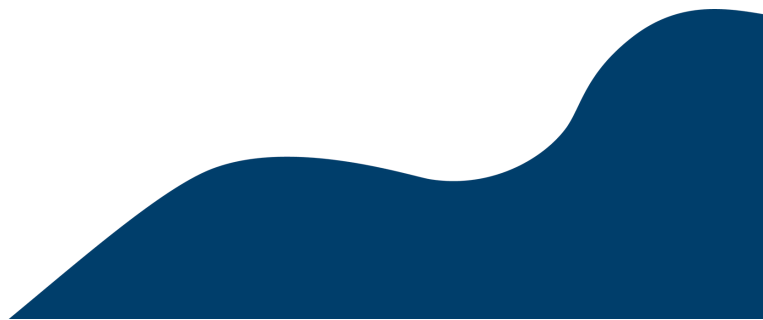
Vad beror det oftast på om mensen är klumpig?

1. Att blodet stelnat lite på vägen ut ur snippan
- X. Att man druckit för lite
2. Att man ätit för mycket choklad

Fråga

Hur blir flytningarna under ägglossningen?

1. Extra torra
- X. Extra slajmiga
2. Lite gröna



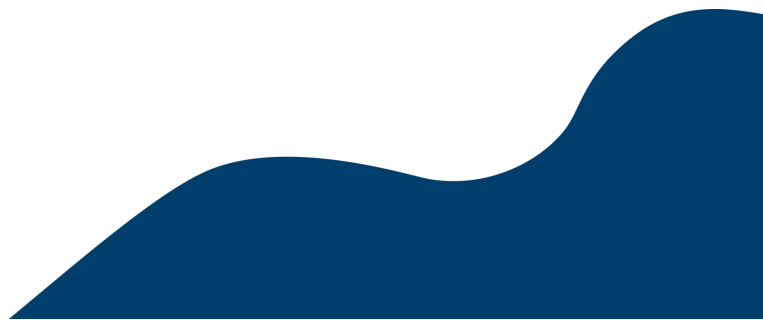
Fråga

Vad behöver man göra innan man använder tampong första gången?

1. Fylla 15 år

X. Inget, det är bara att prova

2. Haft mens i minst 2 år



Fråga

Vilket mensskydd kan man använda om man vill bada i en bassäng, sjö eller hav?

- 1. Trosskydd
- X. Menskopp
- 2. Tygbinda



Fråga

Vad heter den del av slemhinnan som är veckad och sitter precis i slidöppningen?

- 1. Slidringen
- X. Slidvecket
- 2. Slidkransen

