



- 1. A nyák minden esetben valami kórosra utal.**
 - a) Igaz. Ha egy nő nyákot tapasztal, jobb, ha orvoshoz fordul vele.
 - b) Hamis. A nyák a nők által megfigyelhető biomarkerek egyike, ha megtanulják jól értelmezni, akkor tökéletesen eltájékozódhatnak a ciklusukban.
 - c) Hamis. A nyák jelenléte a nőknél 20-45 életkor között természetes.
- 2. Egy nőnek a ciklusa közepe környékén néhány tized fokkal megnő az ébredési hőmérséklete. Ennek mi az oka?**
 - a) Az ovulációt követően elkezdődik a progeszterontermelés, ez okozza az enyhe hőmérsékletemelkedést.
 - b) Nem igaz, nem emelkedik meg a hője.
 - c) Azért emelkedik meg a hőmérséklete, mert ciklus közepén a nők sokkal aktívabbak.
- 3. Egy nő a ciklusának fele idejében termékeny.**
 - a) Hamis. Egy nő az ovulációs fázisban tekintendő termékenynek, ami általában 7-9 napot jelent
 - b) Igaz. Ciklusonként nagyjából két hétig termékeny egy nő.
 - c) Hamis. Mivel a petesejt 12-24 órán át termékenyíthető meg, a termékenység egy napig tart.
- 4. A hímivarsejt élettartama:**
 - a) A hímivarsejt élettartama néhány óra.
 - b) Megfelelő körülmények között (jó minőségű nyákos közegben), a hímivarsejt akár 3-5 napon át életképes.
 - c) Mindkét fenti állítás igaz
- 5. Egy nő menstruációkor biztos, hogy nem termékeny.**
 - a) Igaz.
 - b) Hamis, mert ha egy nőnek rövid a ciklusa, akkor az ovulációs szakasz elkezdődhet a menstruáció utolsó napjaiban is, azaz már megkezdődik a termékenység. A cikluskövetést alkalmazó nő, ezt meg tudja állapítani.
 - c) Hamis, mert ismerek olyan nőt, aki menstruációkor szeretkezett a férjével és akkor termékenyült meg.
- 6. A nyugdíjas korú / 65+ férfiak nem termékenyek.**
 - a) Igaz, mert a férfiaknak is elmúlik a termékenysége egy bizonyos kor után.
 - b) Hamis, mert egy egészséges férfi mindig termékeny, bár az tény, hogy életkorral a termékenység csökkenhet
 - c) Igaz, mert 65 év fölött már nagyon ritka a termékeny férfi.
- 7. Egy nő nem tudhatja, mikor van peteérése.**
 - a) Hamis, mert egy, a ciklusát követő nő elég pontosan meg tudja állapítani, hogy volt-e és nagyjából mikor peteérése.
 - b) Igaz, a peteérés csak úgy történik a nővel.
 - c) Igaz, ahogy a menstruációt sem lehet pontosan előre látni, úgy a peteérés sem meghatározható.

8. Ha egy pár kisbabát szeretne, a 14. napon kell együtt lenniük.

- a) Hamis, mert nem mindenre igaz, hogy a ciklus 14. napján termékeny.
- b) Ha egy pár a ciklus 14. napján szeretkezik, tutibiztos, hogy a nő várandós lesz.
- c) Nem muszáj pontosan a 14. napon, de ha a 12-15 napok valamelyikén szeretkeznek, akkor szinte biztos, hogy a nő várandós lesz.

9. A ciklust befolyásolhatják a következő tényezők:

- a) életkor, testmozgás, életmód, költözés, gyógyszer
- b) alvás, stressz, betegség, utazás, esküvő
- c) az összes fentebb felsorolt

10. Egy egészséges felnőtt nő esetében (aki nem várandós és nem szoptat épp) szabályos hosszúságúnak számít egy

- a) min. 24 max. 29 napos ciklus
- b) min. 27 max. 33 napos ciklus
- c) min. 24 max. 35 napos ciklus

BETŰKERESŐ

A betűk között 15 ciklussal kapcsolatos szót rejtettünk el. Találd meg mind!

S	D	H	T	K	O	A	É	F	Z	Á	Ú	Y	G	N
V	M	I	É	K	F	O	L	L	I	K	U	L	U	S
E	Ő	D	G	S	S	Ű	B	N	O	T	N	K	Y	L
R	U	O	Á	L	H	J	É	M	Y	C	T	K	N	Ő
O	H	K	S	H	R	U	A	É	N	D	V	T	Y	Ú
V	C	M	S	S	F	G	L	O	E	U	T	E	Á	B
U	M	V	O	Y	A	M	É	H	K	H	C	K	K	E
L	L	F	K	Ő	L	U	C	F	É	L	I	J	H	E
Á	E	R	Í	U	H	T	F	T	M	R	K	R	F	E
C	T	Ü	S	Z	Ő	H	K	P	R	K	L	O	E	G
I	D	F	U	F	G	D	S	F	E	B	U	D	Ő	J
Ó	F	G	K	K	H	É	P	E	T	E	S	E	J	T
E	H	V	H	H	N	Y	Ú	L	Ó	S	S	Á	G	K
F	B	S	J	E	K	O	I	É	K	Y	O	É	H	D
B	C	P	R	O	G	E	S	Z	T	E	R	O	N	L