



bilans nastolatki

Imię	Nazwisko	Data urodzenia	Wiek

- ✓ **WYSOKOŚĆ CIAŁA** cm centyl
- ✓ **MASA CIAŁA** kg centyl
- ✓ **CIŚNIENIE** mm Hg
- ✓ **WZROK**
ostrość wzroku: bez okularów w okularach OP OL
wada refrakcji
zez: niewidoczny widoczny
cover test: ujemny dodatni
odbicie światła na rogówkach: symetryczne niesymetryczne
- ✓ **SŁUCH**
 prawidłowy nieprawidłowy test: słowny audiometryczny
- ✓ **UKŁAD RUCHU**
 prawidłowy podejrzenie: skoliozy koślawych kolan stóp płasko-koślawych

inne uwagi:

wydano skierowania:

.....
data

.....
podpis i pieczęć pielęgniarki

Gdy już miesiączkujesz...

- ✓ data pierwszej miesiączki:
- ✓ pamiętaj zaznaczać w kalendarzyku kiedy pojawia się okres,
- ✓ pobierz aplikację Cycle i kontroluj swój cykl,
- ✓ spakuj do plecaka podpaskę, wtedy nie zaskoczy Cię wcześniejsza miesiączka.

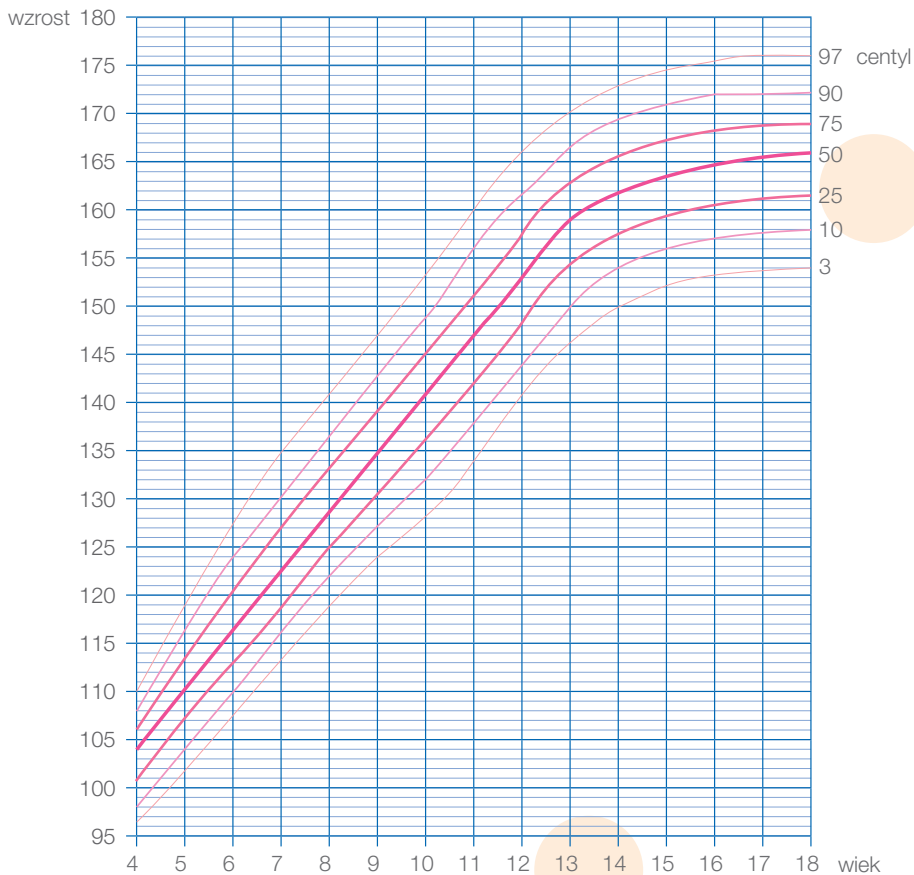
Pamiętaj!

- ✓ pierwsze miesiączki mogą być nieregularne,
- ✓ regularny cykl trwa od 24 do 36 dni,
- ✓ pierwszy dzień cyklu to pierwszy dzień miesiączki.

Okres dojrzewania to czas, kiedy zmienia się pH miejsc intymnych
- możesz już zacząć używać delikatne płyny do higieny intymnej.



siatka centylowa WYSOKOŚCI CIAŁA DZIEWCZĄT



siatka centylowa MASY CIAŁA DZIEWCZĄT

