

מצב הקביעות ושאר הערות	ימי פרישה בחודש הבא			הפרש הימים: הפלגה	בח"פ	בשבע	עונה (יום או לילה)	הרגשת הגוף לפני הוסת	לוח החודש																													
	לבעלת וסת קבוע	לבעלת וסת לא קבוע							שבת	שני	רביעי	חמישי	שלישי	שישי	ראשון																							
		יום	עונה בינונית													הפלגה																						
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט

הערות אישיות:

הסברים בקצרה: (אין בהוראות אלו כדי לפסוק הלכה וצריך לשאול מורה הוראה)

חודש: עברי לא לועזי (כמובן).
לוח החודש: יש לסמן את יום התחלת הוסת ("וסת" פירושו כאשר רואה עם הרגשה, או שרואה דם בשפע דווקא), שאר ימי הוסת אינם נלקחים בחישוב הוסתות. לאחר החישובים אפשר לסמן בלוח גם את ימי הפרישה. למען הנוחות הובלטו ימים טובים ימי צום וכדומה. כמובן שאפשר להיעזר בלוח כדי לסמן בו גם את הימים הנקיים ואת יום הטבילה, ימי המבוכה וכו'.
הרגשת הגוף לפני הוסת: כגון כאב הנובע מחמת הראיה, צמרמורת, בחילות, פיהוק ממושך ביותר, וכ"כ יש לרשום מעשה שעשתה שיכול לגרום לראיה, דהיינו קפיצה או אכילת דברים חריפים.
עונה: יום או לילה. לעניין זה יום = מנץ החמה עד השקיעה, לילה = מהשקיעה עד נץ החמה. (ואין להתחשב לא בצאת הכוכבים ולא

בעלות השחר). זמנים אלו יש למצוא בלוח המתאים למקום הגיאוגרפי שבו היתה האשה בזמן הראיה.
יום בשבוע: נחוץ על מנת לבדוק אם יש קביעות לוסת השבוע. יש לשים לב שמוצ"ש יש לרשום ליל א', ויום ראשון בלילה יש לרשום ליל ב', וכן על זה הדרך.
יום בחודש: על מנת לבדוק אם יש קביעות לוסת החודש.
הפרש הימים: (הפלגה): הימים בין תחילת הוסת הקודם ובין התחלת הוסת הנוכחי, כולל ימי הראיה הקודם והנוכחי.

ימי פרישה בחודש הבא

הפלגה: מחשב של הפלגה שווה יש לפרוש בחודש הבא לאחר שעברו מספר ימים כמו ההפרש הנ"ל.
 (המשך ההסברים מעבר לדרך)

בכל ספק ושאלה יש לפנות למורה הוראה!

מצב הקביעות ושאר הערות	ימי פרישה בחודש הבא				הפרש הימים: הפלגה	בחודש יום	בשבוע יום	עונה (יום או לילה)	הרגשת הגוף לפני הוסת	לוח החודש																													
	לבעלת וסת קבוע	לבעלת וסת לא קבוע								שבת	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	ראשון	חודש																						
		יום	עונה בינונית	הפלגה																																			
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
										א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל

הערות אישיות:

המשך ההסברים: (כאמור אין בהוראות אלו כדי לפסוק הלכה וצריך ולשאל מורה הוראה)

פעמים בשתי הפלגות שוות, שיש לשים לב בחודש הבא שיתכן ותקבע בו וסת. וכ"כ מומלץ לרשום תזכורת לבעלת וסת קבוע ששנתה וראתה שלא כפי הוסת הקבוע, שמלבד השינוי עליה להמשיך ולחשוש גם לוסת הקבוע שהיה לה ולבדוק את עצמה גם בהם שלושה פעמים עד שתעקור את הוסת בחודשים הבאים לגמרי.

אם היתה קביעות של וסת בעבר אפילו אם שינתה יותר מ-3 פעמים בכ"ז אם תראה בוסת הישן, תחזור קביעות הוסת הישנה למקומה. לכן יש לזכור קביעות ישנות עד לעקירתם המוחלטת ע"י קביעות וסת חדשה (שו"ע יו"ד סי' קפ"ט סי"ד וסט"ו).

שאר הערות: כמו הריון, שימוש בתרופות, טיפולים וכו'. (צריך שאלת חכם שמורה הוראה בהלכות הללו).

עונה בינונית: 30 יום מיום הוסת (ויש השומרים גם את יום ה-31). יש למנות גם את היום הראשון של הוסת הנוכחי. (נמצא שמיום הוסת יש למנות ארבעה שבועות קדימה ועוד יום אחד נוסף).

יום החודש: אותו היום בחודש העברי הבא.

בחודש חסר (דהיינו שר"ח שלאחר הראיה הוא יום אחד בלבד אז) יצאו יום החודש והעונה הבינונית באותו יום (סומן באפור).

לבעלת וסת קבוע: אם יש וסת קבוע צריך לפרוש לפי הקביעות בלבד ואין צורך לפרוש בימים הנ"ל (הפלגה, עו"ב ויום החודש) אא"כ חל שינוי בקביעות הוסת.

מצב הקביעות: מומלץ לרשום פה את מצב הקביעות כמו "וסת החודש לב' בחודש". כ"כ אפשר לרשום פה תזכורות כמו "עומדת לקבוע" כגון כשראתה פעמיים באותו יום בחודש או שלושה

יש לרשום את הקביעות שהיו עד כה ושלא נעקרו לגמרי 3 פעמים בדף של השנה הבאה. ברוב המקרים יש לשמור דף זה למשך מספר חודשים בשנה הבאה.

בכל ספק ושאלה יש לפנות למורה הוראה!