

## Efnisyfirlit

Myndayfirlit .....	2
Töfluyfirlit.....	3
Inngangur .....	4
<i>Pyngd</i> .....	10
<i>Hreyfing/heilsa og ofþyngd</i> .....	12
<i>Sjónvarpsáhorf og ofþyngd</i> .....	16
<i>Líðan og sálfræðileg heilsa</i> .....	20
<i>Samantekt og tilgátur</i> .....	25
Aðferð .....	27
<i>Gögn</i> .....	27
<i>Páttakendur</i> .....	27
<i>Framkvæmd</i> .....	28
Niðurstöður .....	30
<i>Hreyfa of þung börn og unglingsar sig minna?</i> .....	35
<i>Horfa of þung börn og unglingsar meira á sjónvarp?</i> .....	37
<i>Líður of þungum börnum og unglungum verr í skóla?</i> .....	38
Umræður .....	41
<i>Eru of þung börn og unglingsar að hreyfa sig minna?</i> .....	41
Horfa of þung börn og unglingsar meira á sjónvarp? .....	42
<i>Líður of þungum börnum og unglungum verr í skóla?</i> .....	42
Viðauki:.....	51

## Myndayfirlit

<b>Mynd 1.</b> Hlutfall kynjanna sem tóku þátt í könnuninni. ....	31
<b>Mynd 2.</b> Hlutfall bekkja sem tóku þátt í könnuninni. ....	32
<b>Mynd 3.</b> Hlutfall þeirra sem eru í eðlilegri þyngd og þeirra sem eru of þungir samkvæmt BMI stuðli.....	33
<b>Mynd 4.</b> Hlutfall allra nemanda, sem tóku þátt í könnuninni, varðandi hvernig þeim líður almennt í skólanum. ....	38
<b>Mynd 5.</b> Hlutfall allra stráka, sem tóku þátt í könnunninni, varðandi hvernig þeim líður almennt í skólanum. ....	39
<b>Mynd 6.</b> Hlutfall allra stúlkna, sem tók þátt í könnunninni, varðandi hvernig þeim líður almennt í skólnum .....	40

## Töfluyfirlit

<b>Tafla 1.</b> Meðaltal (M) líkamsþyngdarstuðulsins BMI og staðalfrávik (SD) milli kynja og milli bekkja .....	34
<b>Tafla 2.</b> Hversu marga daga í viku að meðaltali(M) nemendur í hverjum bekk hreyfa sig.....	35
<b>Tafla 3.</b> Meðaltal (M) þeirra klukkustunda sem nemendur eyða í sjónvarpsáhorf á virkum dögum.....	37