

Sjálfsmynd og heilbrigði ungmenna

Áhrif hreyfingar og næringu á sjálfsmynd

Halldóra Rún Sófusdóttir



2018

Leiðbeinandi: Salóme Rut Harðardóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	2
Hreyfing	2
Ráðlögð hreyfing ungmenna	2
Ávinningur hreyfingar	3
Næring.....	4
Mikilvægi holls mataræðis	4
Næring og unglingsárin	5
Sjálfsmynd	5
Sjálfsmynd og unglingar	6
Aðferð	7
Niðurstöður	7
Umræða.....	12
Lokaorð	13
Heimildaskrá	14

Inngangur

Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á hreyfingu, mataræði og sjálfsmynd unglunga og þá er aðaláherslan lögð á sjálfsmynd. Rannsakanda langar að kanna hvort hreyfing og mataræði hafi áhrif á sjálfsmynd unglunga nú til dags. Rannsóknarspurningin er: Hefur hreyfing og næring áhrif á sjálfsmynd ungmenna? Og er þá verið að athuga hvort að það hafi jákvæð áhrif.

Sjálfsmynd er mjög mikilvægur þáttur í lífinu þá sérstaklega fyrir andlega líðan og er mjög mikilvægt fyrir unglunga að hafa góða sjálfsmynd. Unglingar eru á því skeiði þar sem fólk er að þroskast og finna sjálfan sig. Það má því segja að sjálfsmynd sé sú sýn sem maður hefur á sjálfum sér. Einnig eru mataræði og hreyfing mjög stór þáttur í lífinu fyrir góða andlega og líkamlega líðan.

Rannsakandi mun leggja fram könnun fyrir tvo skóla en það eru Verkmenntaskóli Austurlands og Fjölbrautaskóli Norðurlands Vestra. Könnunin mun innihalda spurningar um mataræði, hreyfingu og sjálfsmynd. Ritgerðin verður uppsett þannig að fyrst er fræðilegur kafli þar sem fjallað er um mataræði, hreyfingu og sjálfsmynd. Síðan kemur kafli um rannsóknaraðferðina þar sem fjallað er um rannsóknina sjálfa. Þar á eftir kemur kafli sem sýnir niðurstöðurnar úr rannsókninni en þær verða settar upp bæði á skriflegan og á myndrænan hátt. Í lok ritgerðarinnar koma lokaorð þar sem teknar verða saman allar niðurstöður og rannsakandi segir einnig frá sinni eigin skoðun á niðurstöðum.

Hreyfing

Hreyfing er mjög mikilvæg fyrir alla og er maðurinn skapaður til þess að hreyfa sig svo að hann þroskist eðlilega. Sýnt hefur verið fram á að hreyfing hafi mjög mikil áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu og einnig að hreyfing geti haft áhrif á starfshæfni fólks (Hreyfing og heilbrigði barna og ungmenna, e.d).

Ráðlögð hreyfing ungmenna

Ráðlögð hreyfing fyrir ungmenni er 60 mínútur á dag samkvæmt Embætti landlæknis. Bæði af erfiðri æfingu og einnig miðlungserfiðri æfingu. Einnig er talað um að gott sé að það sé fjölbreytni í hreyfingu ungmenna til þess að vinna úr og efla alla þætti líkamans eins og t.d. vöðva, lunga, viðbragð, samhæfingu, liðleika, hjarta fleira sem mikilvægt er að sé í góðu lagi (Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglunga, 2016). Við hreyfingu er manneskja að nota alla

beinagrindarvöðva sína og felur það einnig í sér eyðslu á orku. Þegar verið er að tala um erfiða hreyfingu þá er það 6-9 sinnum grunnorkuþörf mannsins. Grunnorka er sú orka sem við þurfum til að viðhalda lífi eða sú orka þegar við erum í algjörrri hvíld og erum ekki að hreyfa okkur (Sigurbjörn Árni Arngrímsson, 2015). Regluleg hreyfing hjá unglingum getur haft áhrif á marga góða þætti í lífinu eins og t.d. námið, en þeir sem hreyfa sig eru líklegri til þess að ná betri árangri í skóla. Hreyfing getur einnig haft áhrif félagslega þætti, en þeir sem stunda hreyfingu til dæmis í skipulagðri íþrótt með félagi geta átt auðveldara með samskipti, sameiningu og hafa aukið sjálfstraust. Regluleg hreyfing getur líka haft áhrif á áhættu hegðun unglunga og þá góð áhrif en þeir verða ólíklegri til þess að gera ýmis hluti eins og að drekka, reykja eða nota fíkniefni.

Ávinningur hreyfingar

Þegar að fólk hreyfir sig reglulega, stundar líkamsrækt eða skipulagða íþrótt á æskuárum er það líklegra til þess að halda því áfram þegar að það verður fullorðið. Þess vegna skiptir miklu máli að hreyfa sig reglulega til þess að viðhalda því með árunum. Það sem að hreyfingin styrkir aðallega eru beinin og allt okkar líf eru beinin okkar að endurnýjast. Kynþroskaaldurinn er mikilvægasti tíminn fyrir beinin, þá eru þau að styrkjast mikið. Ef líkaminn fær ekki næga hreyfingu getur það valdið beinþynningu eða beinbrotnun. Rannsókn var framkvæmd á stelpum þar sem kom fram að bæði hreyfing og vöðvamagn hafði mjög jákvæð áhrif á beinmagn stúlkanna. Til að koma í veg fyrir beinbrot eða beinþynningu er mikilvægast að líkaminn fái hæfilega líkamsáreynslu á unglingsárunum. (Halldóra Björnsdóttir, 2009).

Það getur verið mjög gott fyrir ungmenni að vera í skipulagðri íþrótt því að það er mjög góð leið til að efla tilfinninga-, félags-, og siðgæðisþroska þeirra. Þau læra einnig að hvetja, hrósa og vinna með öðrum. (Hreyfing og heilbrigði barna og ungmenna, e.d.). Þegar unglingar stunda hreyfingu ná þeir góðu sambandi við annað fólk sem gerir þeim kleift að þroska félags- og samskiptahæfni þeirra og einnig eykst vellíðan þeirra mikið við hreyfinguna. Til að ungmenni geti haft möguleika á góðri hreyfifærni þurfa þau að vera í umhverfi þar sem þau hafa möguleika á að stunda íþróttir, útivist og leik. Það eru margir kostir við það að stunda íþróttir fyrir unglunga til dæmis hjálpar það þeim að hvílast betur og veitir þeim líkamlegan og andlegan styrk. Einnig betri beinheilsu, þol, vöðvastyrk og heilsusamlegra holdafar og aukna vellíðan. Það getur verið mjög skaðlegt að stunda ekki hreyfingu en þá eykst hættan á ýmsum sjúkdómum eins og t.d. æða- og hjartasjúkdómum (Hreyfing, e.d.).

Næring

Næring er mjög mikilvæg, úr henni fáum við þau næringarefni sem mikilvæg eru fyrri líkamann og þurfum á að halda. Einnig stuðlar næring að vellíðan og góðri heilsu. Æskilegast er að borða þau þau matvæli sem að innhalda mikið af næringarefnum frá náttúrunni eins og grænmeti, ávexti, hnetur, ber, fræ, kjöt, fisk, heilkornavörur og fleira sem kemur frá náttúrunnar hendi (Arndís Sverrisdóttir, e.d.).

Mikilvægi holls mataræðis

Hollt mataræði er öllum mjög nauðsynleg en ráðlagt er að 30% af orkunni komi frá fitu, ekki meira en 10% úr mettaðri eða harðri fitu, prótín veiti allavega 10%, kolvetni 55-60% og ekki æskilegt að fá meira en 10% af viðbættum sykri og ekki meira en 5 grömm af salti á dag. (Björn Sigurður Gunnarsson, 2005). Þá skiptir það miklu máli að fólk hafi mataræði sitt fjölbreytt því að það gerir okkur kleift að fá öll þau næringarefni sem eru líkamanum mikilvæg og einnig hefur það mikil áhrif á vellíðan og heilsu okkar. Fæða er byggingarefni líkamans, hún er það sem viðheldur lífi okkar og gefur okkur einnig orku. Baunir, ávextir, grænmeti, linsur, heilkorn, hnetur, fræ, ber, fiskur, kjöt, vatn og mjólkurvörur eru þau matvæli sem að landlæknir ráðleggur fólki að borða og innihalda þessi matvæli mikið af mikilvægum næringarefnum frá náttúrunni. Salt, sykur og þau matvæli sem innhalda mikið af harðri fitu á fólk ekki að borða mikið af og ráðlagt er fólki að passa neyslu sína á þeim matvælum.

Það skiptir miklu máli fyrir fólk að fá D-vítamín vegna þess að ekki er hægt að finna mikið af því vítamíni í fæðunni enda fáum við D-vítamín úr útfjólubláu geislunum úr sólinni og myndast þá vítamínið í húðinni. Ekki er mikil sól á Íslandi þá sérstaklega ekki yfir veturinn og er þá nauðsynlegt að fólk passi sig að fá nóg af D-vítamíni og með því að taka D-vítamín töflur og lýsi þá er fólk að fá ráðlagðan dagskammt af vítamíninu (Arndís Sverrisdóttir, e.d.). Bestu næringarefnin eru þau sem að koma úr matvælum sem að koma beint úr náttúrunni en ekki þau sem eru mikið unnin. Einnig þarf að gæta að því að maturinn sem fólk borðar sé fjölbreyttur og næringarríkur. Einnig þarf passa upp á skammtastærðirnar. Það er engin töfralausn til heldur eru þetta áhrifaríkir þættir til að varðveita góða líkamlega heilsu og passa upp á vellíðan (Næring, e.d.).

Næring og unglingsárin

Á unglingsárunum verða miklar breytingar á líkamanum og getur þá það gerst að unglingar séu oft svangir og vilji mat og er það alveg eðlilegur hlutur enda þarf líkaminn meiri næringu á þeim árum. Líklegra er að þeir unglingar sem að ekki borða máltíðir reglulega borði yfir sig heldur en þeir sem borða matinn reglulega, vegna þess að þeir sem borða matinn ekki reglulega eiga það til að fá sér sjaldnar en borða þá mikið í einu. Það er auðveldara fyrir unglingsmann að komast í gegnum daginn ef að hann borðar hollt því það gefur honum mikla orku. Matur sem inniheldur mikinn sykurlu eða fitu veitir honum kannski orku í smá tíma og svo kemur þreyta og orkuleysi. Talað er um að betra sé fyrir unglinga að leita frekar í flókin kolvetni eins og ávexti, grænmeti, gróft brauð, hrökkbrauð eða flatböku í staðinn fyrir þau einföldu sem eru t.d. hvítt brauð, sælgæti, gos eða hvítt pasta (Gott mataræði, e.d.). Mikilvægt er fyrir þá unglinga sem að stunda íþróttir að borða vel og þá í samræmi við æfingarnar sem þeir stunda. Það skiptir miklu máli að mæta þessari svokallaðri orkuþörf bæði fyrir æfingar og einnig fyrir vöxt og þroska þeirra. Það hefur komið fram í ýmsum rannsóknum að hollt mataræði sé íþróttafólki mikilvægt til að ná góðum árangri í hreyfingu og einnig hjálpar það líkamanum að jafna sig eftir átök (Næring íþróttafólks, 2016).

Sjálfsmynd

Sjálfsmynd er sú eða skoðun sem við höfum á sjálfum okkur. Það er mjög gott að vera með góða sjálfsmynd því hún hefur mikil áhrif á andlega líðan og það hvernig við bæði hegðum okkur, tölum og hugsnum. Rannsóknir hafa sýnt að fólk sem hefur góða sjálfsmynd er oft líklegra til þess að ná betri árangri en þeir sem eru ekki með góða sjálfsmynd.

Ástæðan er talin vera sú að þeir sem hafa góða sjálfsmynd séu með mikla trú á sjálfum sér en ekki endilega það að þeir séu hæfari. Þeir sem hafa lítið sjálfstraust eiga það til að þora ekki að taka krefjandi verkefni að sér vegna þess að þeir treysta sér ekki til þess eða vanmeta hæfni sína sem er slæmt fyrir sjálfsmyndina því að þá styrkja þeir ekki sína hæfni. Því er haldið fram að sjálfsmyndin sé ekki meðfædd heldur mótist fólk af samskiptum og reynslu. Hvernig við tölum við okkur sjálf hefur mikil áhrif á sjálfsmyndina okkar, ef við tölum mikið niður til okkar þá minnkar sjálfsmyndin okkar mikið og ýtir ekki undir vellíðan (Hvað er

sjálfsmynd?, 2012). En ef við tölum vel um sjálfan okkur, hrósum okkur fyrir hlutina sem við tökum okkur fyrir hendi og leyfum okkur að gera mistök þá eykur það sjálfsmyndina.

Þegar fólk hefur góða sjálfsmynd er það líklegra til þess að virða sjálfan sig, og þegar fólk hefur góða sjálfsvirðingu er líklegra að það virði annað fólk í kringum sig í leiðinni.

Sjálfsmyndin byrjar að mótast í æsku og stoppar hún aldrei að mótast og breytist sífellt með aldrinum. Sjálfsmyndin í æsku mótast mikið af því hvernig fólk kemur fram við okkur sem börn eða unglinga, en fullorðið fólk hefur ákveðnar hugmyndir um sjálfan sig og móta þær hugmyndir sjálfsmynd fólksins (Ingibjörg Þórðardóttir, 2016). Það fólk sem hefur lítið sjálfstraust á stundum erfitt að taka við hrósi og túlkar það oft hlutina verr en þeir eru í raunveruleikanum, þegar fólk hrósar þeim halda þau kannski frekar að fólk sé bara að reyna að vera vingjarnlegt en ekki að hrósa þeim (Hvað er sjálfsmynd?, 2012).

Sjálfsmynd og unglingar

Það getur verið mikið álag að fara úr barni yfir í fullorðna manneskju, og koma oft fram miklar tilfinningasveiflur og einnig mótþrói og er það mjög eðlilegt. Erfitt getur verið fyrir þá sem umgangast unglinga með miklar tilfinningasveiflur því það getur valdið erfiðleikum í samskiptum en auðvitað er hægt að koma í veg fyrir það að það verði erfiðleikar í samskiptunum og snýr það að því að bera virðingu fyrir hugsunum og tilfinningum unglinganna. Á meðan unglingar eru að ganga í gegnum bæði miklar tilfinningalegar og líkamlegar breytingar er mikið meira um að vera hjá þeim og geta oft t.d. nám og félagsleg samskipti verið flókin. Á sama tíma eykst ábyrgðin um eigin hegðun. Þessi tími getur reynst mjög erfiður fyrir unglinga (María Hrönn Nikulásdóttir, 2013).

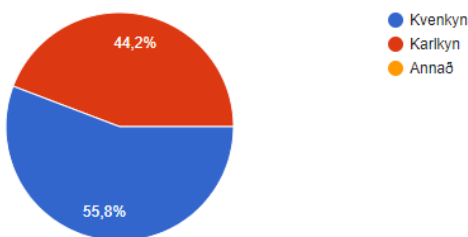
Það sem unglingar eiga stundum til að gera er að leggja of mikið á sig með því að setja sér of stór markmið sem er ekki alltaf gott fyrir sjálfsmyndina. Stundum ætlað þeir sér of mikið eins og að fá hæstu einkunnina í bekknum og halda að annars séu þau glötuð sem að hefur mjög neikvæð áhrif á sjálfsmyndina. Unglingurinn verður svo kannski ekki hæstur heldur kannski annar eða þriðji og verður hann þá ekki ánægður með það (Vertu með raunhæfar væntingar, 2017). Mikilvægt er að hlusta á tilfinningar unglinga því að þá læra þau á heilbrigðan hátt að tjá sig. Ekki er gott að bíða eftir því að neikvæðu tilfinningarnar komi hjá þeim því það getur haft neikvæð áhrif og einnig neikvæð viðbrögð hjá fólki í kringum þau. Þannig er best að leyfa þeim að tjá sig og hlusta á þau og um leið að kenna þeim góða hegðun (María Hrönn Nikulásdóttir, 2013).

Aðferð

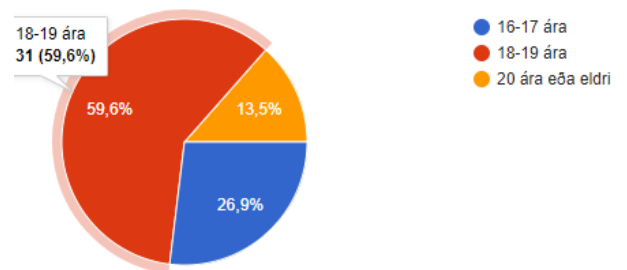
Við þessa rannsókn var notað meginlega aðferðafræði. Þegar notuð er meginleg aðferðafræði er beitt rannsóknaraðferð náttúruvísinda á viðfangsefni félagsvísinda. Skoðaður er veruleikinn með því að magnbinda hann, mæla og skrá með tölum. Settar eru fram almennar tilgátur og kenningar á félagslegum fyrirbærum, reynslugagna er aflað um þau og til að prófa tilgátur er tiltölulegum samanburði beitt (Jón Gunnar Bernburg, 2005).

Þessi rannsókn var sett upp á rafrænan hátt, sett var fram könnun á netið með ýmsum spurningum um sjálfsmýnd, hreyfingu og næringu en aðaláherslan var lögð á sjálfsmýndina. Þátttakendur voru nemendur í Verkmenntaskóla Austurlands og nemendur í Fjölbautaskóla Norðurlands Vestra bæði karlkyn og kvenkyn og var aldurinn 16 til 20 ára og eldri. Til þess að nemendur í Verkmenntaskóla Austurlands gætu svarað könnuninni setti rannsakandi könnunina inn á Facebook hóp þar sem að allar VA eru inni í, en þetta var sett öðruvísi upp hjá Fjölbautaskóla Norðurlands Vestra því þá sendi rannsakandi póst til íþróttakennara í skólanum og kom hann könnuninni á framfæri til nemenda. Könnunin var opin frá 7 mars til 23 mars og höfðu þá þátttakendur tækifæri á að svara henni allan þann tíma.

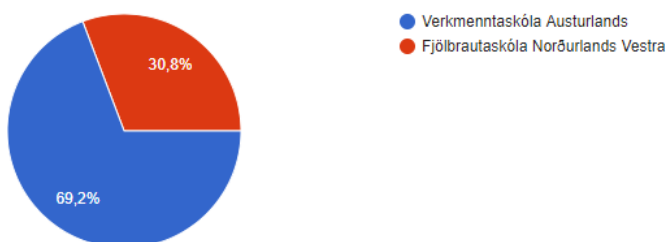
Niðurstöður



Mynd 1. Kyn þáttakenda

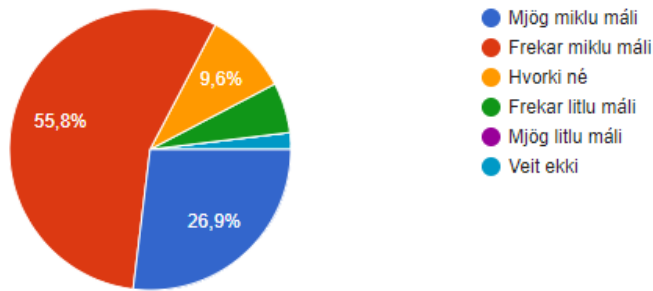


Mynd 2. Aldur þáttakenda

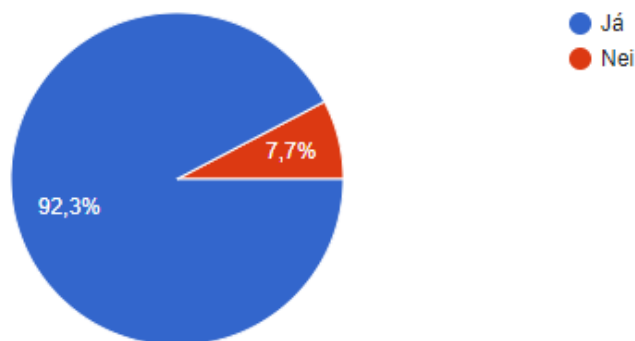


Mynd 3. Svörun eftir skóla.

Mynd 1 og 2 sýna aldur og kyn þáttakenda. Mynd 3 sýnir svörun þáttakenda eftir skóla.

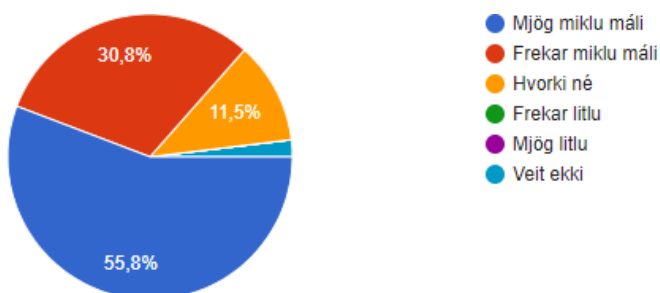


Mynd 4. Svörun um mikilvægi mataræðis

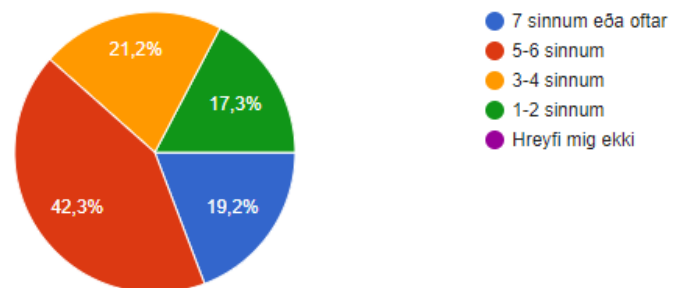


Mynd 5. Svörun þáttakenda um hvort hugað er að hollu mataræði

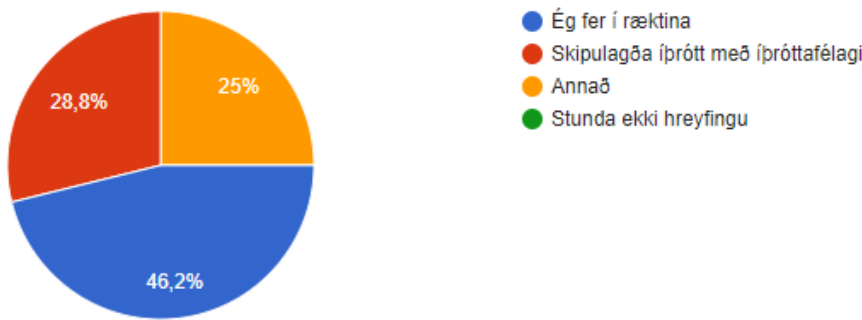
Mynd 4 sýnir svörun þáttakenda um hversu mikilvægt mataræði er fyrir þeim, sést að það skiptir flestum þáttakendum frekar miklu máli. Mynd 5 sýnir svörun þáttakenda á því hvort þau hugi að hollu mataræði og eru langflestir sem að gera það.



Mynd 6. Svörun um mikilvægi hreyfingar

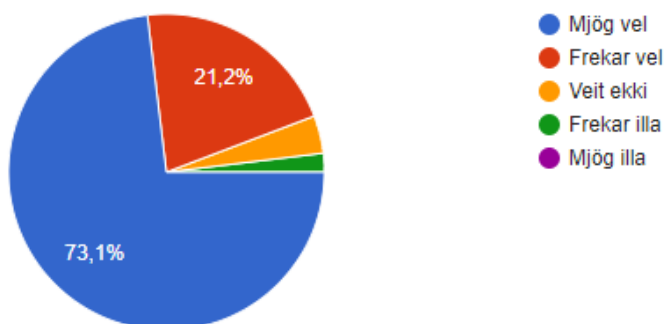


Mynd 7. Vikuleg hreyfing þáttakenda

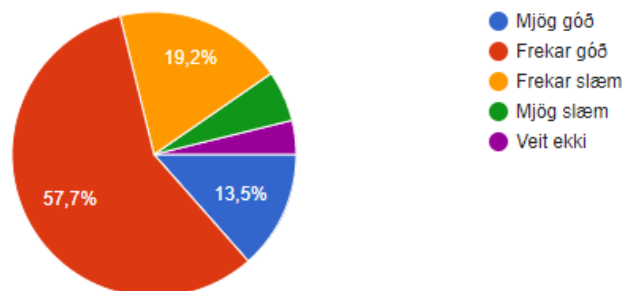


Mynd 8. Svörun þátttakenda á hvernig hreyfingu þeir stunda.

Mynd 6 sýnir svörun þátttakenda um mikilvægi hreyfingar og sést þar að hreyfing skiptir lang flesta miklu máli. Mynd 7 sýnir hversu marga daga þátttakendur hreyfa sig í viku og eru flestir sem hreyfa sig 5-6 sinnum en allir þátttakendur hreyfa sig eitthvað í viku. Mynd 8 sýnir hvernig hreyfingu þátttakendur stunda og sést að flestir fara í ræktina en aðrir stunda skipulagða íþrótt eða annað.

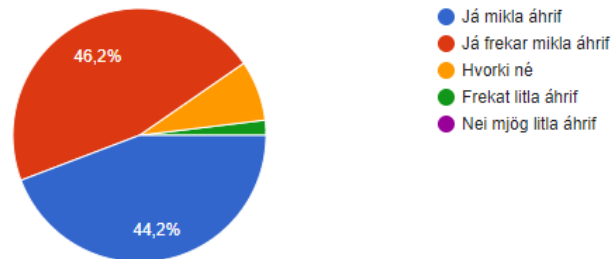


Mynd 9. Svörun þátttakenda um líðan á meðan hreyfingu stendur

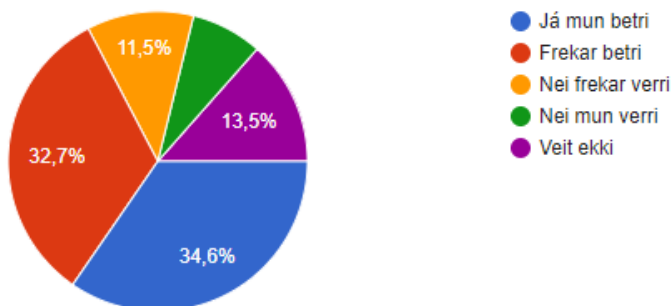


Mynd 10. Þátttakendur meta sína sjálfsmynd.

Mynd 9 sýnir svörun þátttakenda um hvernig þeim líður á meðan hreyfingu stendur og sést að lang flestum líði vel. Mynd 10 sýnir svörun þátttakenda hvernig þau telja sýna sjálfsmynd vera, flestir telja sína sjálfsmynd frekar góða en því miður eru margir sem telja sína sjálfsmynd vera slæma.

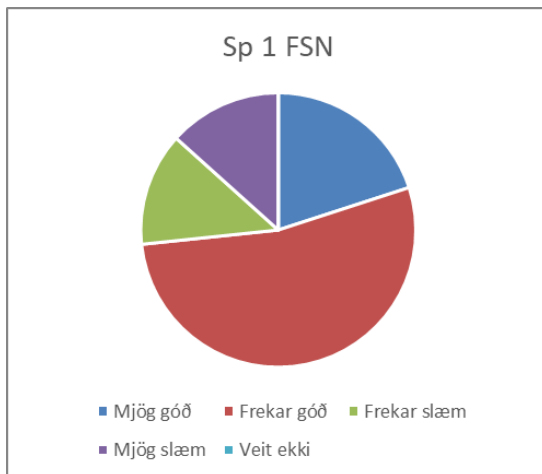


Mynd 11. Svörun þátttakenda um áhrif hreyfingar á sjálfsmynd

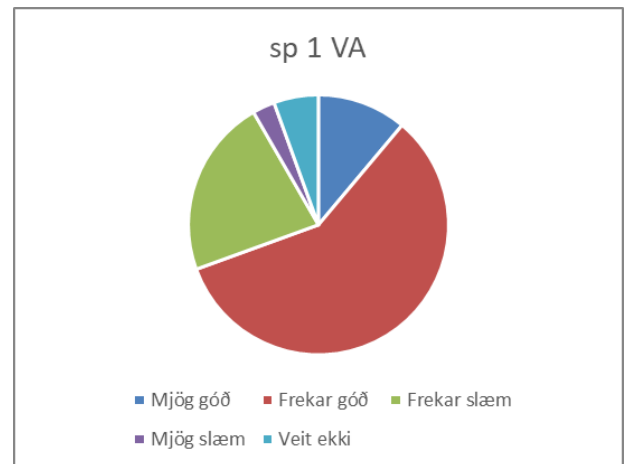


Mynd 12. Munur á sjálfsmynd þátttakenda í grunnskóla og menntaskóla.

Mynd 11 sýnir hversu mikla áhrif þátttakendur telja hreyfingu hafa á sjálfsmynd og telja flestir þátttakendur hreyfingu hafa áhrif. Mynd 12 sýnir svörun þátttakenda um hvort þeim finnst sjálfsmynd þeirra vera betri eða verri núna heldur en í grunnskóla, meirihlutinn telur sjálfsmynd sína vera betri núna en nokkrir telja hana þó vera verri.

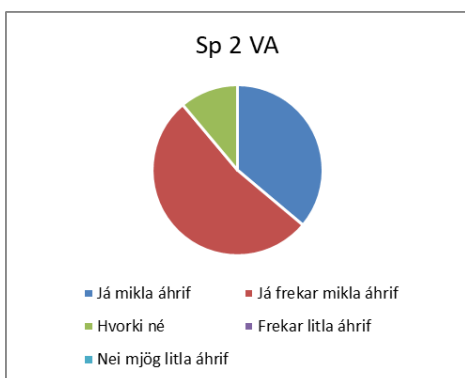


Mynd 13. Nemendur í FNV meta sína sjálfsmynd

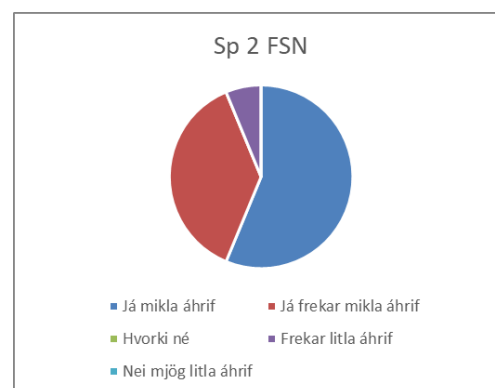


Mynd 14. Nemendur VA meta sína sjálfsmynd

Mynd 13 sýnir svörun nemenda í Fjölbrautaskóla Norðurlands Vestra þegar þeir meta sína sjálfsmynd hvort hún sé góð eða slæm, flestir nemendur telja hana vera góða en er þó mikill fjöldi sem telja hana frekar slæma eða mjög slæma sem er alls ekki gott. Mynd 14 sýnir svörun nemenda í Verkmenntaskóla Austurlands þegar þeir meta sína sjálfsmynd hvort hún sé góð eða slæm, einnig er meirihlutinn hjá þeim sem telja hana mjög góða og eru færri í þeim skóla sem telja hana vera slæma en þó nokkrir vita ekki hvernig þeirra sjálfsmynd er.



Mynd 15. Svörun nemenda í VA um áhrif hreyfingar á sjálfsmynd.



Mynd 16. Svörun nemenda í FNV um áhrif hreyfingar á sjálfsmynd

Mynd 15 sýnir svörun nemenda í VA um hvort þeim finnst hreyfing hafa áhrif á sjálfsmynd og finnst öllum nemendum hún hafa áhrif nema nokkrum finnst það ekki skipta máli.

Mynd 16 sýnir svörun nemenda í FNV um hvort þeim finnst hreyfing hafa áhrif á sjálfsmynd og finnst flestöllum hún hafa mikil eða einhver áhrif en nokkrum finnst hreyfingin hafa lítil áhrif á sjálfsmyndina ólíkt þeim í VA.

Umræða

Ef niðurstöður eru teknar saman úr þessari rannsókn má sjá að hreyfing hefur áhrif á sjálfsmyndina. Það voru langflestir þátttakendur sem svöruðu því að hún hafi mikil eða frekar mikil áhrif. Ef skoðaðar eru niðurstöður um hvernig þátttakendur meta sína sjálfsmynd eru langflestir sem að telja hana vera góða en þó of margir sem telja sína sjálfsmynd vera slæma. Ef litið er á mun á skólunum með sjálfsmyndina þá sést að það eru mun fleiri í Fjölbrautaskóla Norðurlands Vestra sem að telja sína sjálfsmynd vera slæma heldur en í Verkmenntaskóla Austurlands, en þó voru mun fleiri þátttakendur sem að svöruðu hjá VA heldur en FNV. Má sjá að það eru flest allir sem að hugsa um og stunda hreyfingu og einnig hugsa um mataræðið sem er mjög gott, því það er mjög mikilvægur þáttur í lífinu.

Það má því segja að rannsóknin hafi tekist vel, rannsakandi fékk nægja svörun út úr könnuninni þar sem alls 52 manns svöruðu. Það sem hefði mátt fara betur í þessari rannsókn er að það hefði verið betra ef að það hefðu fleiri nemendur Fjölbrautaskóla Norðurlands Vestra hefðu svarað könnuninni vegna þess að það voru mun fleiri þátttakendur úr Verkmenntaskóla Austurlands heldur en Fjölbrautaskóla Norðurlands Vestra. Ef það hefðu verið svipað margir úr báðum skólunum þá væru niðurstöðurnar miklu betri og hægt að bera skólana betur saman. En rannsakandi telur að rannsóknin hafi gengið upp þrátt fyrir þetta.

Lokaorð

Rannsóknarspurning þessarar ritgerðar var: hefur hreyfing og næring áhrif á sjálfsmynd ungmenna? Og var þá markmiðið að athuga hvort að þetta hefði jákvæða áhrif á sjálfsmyndina. En til að svara rannsóknarspurningunni má segja að hreyfing og næring hafi jákvæð áhrif á sjálfsmyndina og sást það vel á niðurstöðum rannsóknarinnar. Eins og sást í fræðilega kaflanum er hreyfing og mataræði mjög mikilvægur partur í lífinu fyrir bæði andlegu og líkamlegu hliðina og var þá mjög gott að sjá að ungmenni nú til dags eru greinilega að hugsa um sína hreyfingu og einnig mataræði sitt og. Rannsakanda fannst þá gott að sjá hversu mikið þátttakendur hugsa út í sinn lífstíl en leiðinlegt var að sjá hvað margir töldu sína sjálfsmynd vera slæma því það er rosalega gott að hafa góða sjálfsmynd og þá sérstaklega á þessum aldri. En þessi rannsókn gekk og fengið var góðar niðurstöður. Þá er hægt að segja að hreyfing og mataræði skiptir miklu máli og hefur áhrif á sjálfsmynd okkar.

Heimildaskrá

- Arndís Sverrisdóttir. (e.d.). Næring og hreyfing. Sótt af: <http://doktor.is/grein/naering-og-hreyfing>
- Björn Sigurður Gunnarsson. (2005, 4. apríl). Hvað er hollt mataræði?. Sótt af: <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=4867>
- Gott mataræði. (e.d.). Sótt af: http://www.ummig.is/grein.php?id_grein=29
- Halldóra Björnsdóttir. (2009, 19. október). Hreyfing styrkir beinin og gefur góða daga. Sótt af: <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14680/Hreyfing-styrkir-beinin-og-gefur-goda-daga>
- Hreyfing. (e.d.). Sótt af: <https://reykjavik.is/foreldravefurinn/hreyfing>
- Hreyfing og heilbrigði barna og ungmenna. (e.d.). Sótt af: <http://doktor.is/grein/hreyfing-og-heilbrigdi-barna-og-ungmenna>
- Hvað er sjálfsmýnd? (2012, 5. október). Sótt af: <https://sjalfsmynd.wordpress.com/2012/10/05/hvad-er-sjalfsmynd/>
- Ingibjörg Þórðardóttir. (2016, 22. febrúar). Sjálfsmýnd – hvað er það? [bloggfærsla]. Sótt af: <http://www.hugrekki.is/hugleithingar/sjalfsmynd-hva-er-a>
- Jón Gunnar Bernburg. (2005, 21. nóvember). Hvernig útskýrir maður aðferðafræði félagsvísinda?. Sótt af: <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5420>
- María Hrönn Nikulásdóttir. (2013, 13. janúar). Virðing í samskiptum við unglinga. Sótt af: <https://sjalfsmynd.wordpress.com/tag/unglingar/>
- Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglinga. (2016, 23. nóvember). *eyjafrettir.is*. Sótt af: <http://www.eyjafrettir.is/greinar/mikilvaegi-hreyfingar-fyrir-born-og-unglinga/2016-11-23>
- Næring. (e.d.). Sótt af: <https://www.krabb.is/fraedsla-forvarnir/heilsan-min-mitt-lif/naering/>
- Næring íþróttafólks. (2016, 5. september). *heilsutorg.is*. Sótt af: <http://www.heilsutorg.is/is/frettir/naering-ithrottafolks>
- Sigurbjörn Árni Arngrímsson. (2015, 15. júní). Hreyfing íslenskra ungmenna. Sótt af: <http://www.sibs.is/frettatengt-efni/greinar/1391-hreyfing-islenskra-ungmenna>
- Vertu með raunhæfar væntingar. (2017, 22. september). Sótt af: <https://sjalfsmynd.wordpress.com/>