



**Kaja Kastelic^{1,2},
Petra Starbek³, Barbara Jurša Potocco⁴, Nastja Podrekar Loredan^{4,5}**

Slovenski prevod Mednarodnih smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov

Izvleček

Mnogi otroci in mladostniki so izdatno sedentarni tako v šoli kot tudi izven šole. Študije kažejo, da visoka količina sedentarno preživetega časa predstavlja dejavnik tveganja za zdravje in zdrav razvoj otrok in mladostnikov. Namen pričujočega članka je predstaviti postopek prevajanja Mednarodnih smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov v slovenski jezik ter širši slovenski strokovni javnosti predstaviti nove smernice. V postopek prevoda, ki je vključeval osem korakov, so bile vključene tri strokovnjakinje (s področja kineziologije in fizioterapije), anglistka, vodilni avtor smernic in lektor. Rezultat tega postopka so v slovenski jezik prevedene smernice, ki so sestavljene iz uvodnega nagovora, krajšega slovarja uporabljenih izrazov, priporočil za s šolo povezano sedentarno vedenje in strategij, kako priporočila uresničevati v praksi. Šolsko okolje nudi pomembno priložnost za vplivanje na gibalno vedenje in posledično na zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov. Smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje so tako lahko v pomoč pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti za krepitev zdravja in dobrega počutja šoloobveznih otrok in mladostnikov. Ugotavljamo, da nove smernice vključujejo priporočila, ki smiselno dopolnjujejo obstoječa nacionalna priporočila s področja gibalnega vedenja otrok in mladostnikov.

Ključne besede: priporočila, sedenje, sedentarnost, gibalni odmor, učenci, dijaki



Slovenian translation of the International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth

Abstract

Many children and youth are excessively sedentary at school as well as outside of school. Studies have showed that higher levels of time spent in sedentary behaviour present a risk factor for health and healthy development of children and youth. The aim of this study is to present the process of translating the International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth into the Slovenian language, and to present the novel recommendations to the broader professional public in Slovenia. The translation process consisted of eight steps and included three experts (from the field of kinesiology and physiotherapy), a professional translator, the leading author of the recommendations, and a proofreader. The result of this process is the Slovenian translation of the recommendations that consists of the preamble, a glossary of terms, school-related sedentary behaviour recommendations, and implementation strategies. School environments offer an important opportunity to influence students' movement behaviours and thereby their health and well-being. Recommendations for school-related sedentary behaviour provide guidance on planning and implementing actions for enhancing health and well-being of school-aged students. We have recognised that the novel recommendations meaningfully complement the existing national recommendations for movement behaviours of children and youth.

Keywords: guidelines, sitting, sedentariness, movement break, pupils, students

¹Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem, Muzejski trg 2, 6000 Koper, Slovenija

²InnoRenew CoE, Livade 6a, 6310 Izola, Slovenija

³Evropski center Maribor, Alma Mater Europea, Slovenska ulica 17, 2000 Maribor, Slovenija

⁴Fakulteta za vede o zdravju, Univerza na Primorskem, Polje 42, 6310 Izola, Slovenija

⁵Bolnišnica Sežana, Cankarjeva ulica 4, 6210 Sežana

■ Uvod

Sedentarno vedenje je opredeljeno kot vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije ($\leq 1,5$ MET-a (slo. presnovni ekvivalent)) in pri katerem je posameznik v sedečem ali ležečem položaju (Kastelic, Podrekar Loredan in Šarabon, 2022; Tremblay idr., 2017). Otroci in mladostniki so pogosto sedentarni v šoli (npr. med poukom), na poti v šolo in iz nje (npr. na avtobusu), med udejstvovanjem v obšolskih dejavnostih (npr. med igranjem inštrumenta v glasbeni šoli), med opravljanjem domače naloge ter v prostem času (npr. med gledanjem televizije). Zmerna količina sedentarnega vedenja je sestavni del zdravega dne (Tremblay idr., 2016), medtem ko izdatnejša količina predstavlja dejavnik tveganja za zdravje in zdrav razvoj otrok in mladostnikov (Carson idr., 2016; Chaput idr., 2020; Kuzik idr., 2022).

Študije kažejo, da večja količina sedentarno preživetega časa lahko poveča tveganje za debelost (Tremblay idr., 2011), presnovno zdravje (Verswijveren idr., 2021), kostno-mišično zdravje (Dumuid idr., 2020), telesno pripravljenost (Dumuid idr., 2021), duševno zdravje in dobro počutje (Rodriguez-Ayllon idr., 2019). Študije tudi kažejo, da so nekateri omenjeni izidi povezani le z določeno obliko sedentarnega vedenja. Udejstvovanje v mirnih aktivnostih, kot so risanje, zlaganje sestavljanek, poslušanje pravljic in igranje namiznih iger, je, denimo, pomembno za zdrav razvoj otrok (Chaput idr., 2020). Prav tako je branje, učenje in opravljanje domačih nalog pomembno za spoznavni razvoj in učno uspešnost mladostnikov (Carson idr., 2016). Po drugi strani je večja količina časa, preživetega pred zasloni (npr. gledanje televizije, uporaba tablice ali računalnika), povezana s slabšim socialnim vedenjem ter slabšo samozavestjo otrok in mladostnikov (Carson idr., 2016).

V preteklem desetletju so številne mednarodne in nacionalne organizacije prepoznale problematiko sedentarnega vedenja ter izdale javno-zdravstvene smernice (Parrish idr., 2020). Večina slednjih vključuje priporočila, naj se celokupno dnevno količino sedentarnega vedenja omeji (zlasti količino časa, preživetega pred zasloni), dolgotrajno sedentarno vedenje pa pogosto prekinja. Omenjene smernice ne podajajo posebnih priporočil glede s šolo povezanega sedentarnega vedenja (ali s šolo povezanega časa pred zasloni), čeprav so otroci in mladostniki izrazito sedentarni ravno v šoli, med učenjem in med opravljanjem

domačih nalog. Študije kažejo, da otroci in mladostniki preživijo kar 63 % časa v šoli sedentarno (Egan idr., 2019) ter da dolgotrajno sedenje redkeje prekinjajo v šoli kot izven nje (Abbott, Straker in Erik Mathiasen, 2013). Številni učitelji, šolski strokovni delavci, odločevalci in starši/skrbniki so v preteklosti večkrat izrazili potrebo po posebnih priporočilih za s šolo povezano sedentarno vedenje (Saunders idr., 2022).

Potrebo po priporočilih za s šolo povezano sedentarno vedenje so prepoznali tudi vidnejši predstavniki Združenja za preučevanje sedentarnega vedenja (ang. Sedentary Behaviour Research Network (SBRN)). SBRN je mednarodno prepoznana organizacija, ki združuje raziskovalce, zdravnike in zdravstvene delavce z zanimanjem za sedentarno vedenje in katere poslanstvo je obveščanje strokovne in splošne javnosti o raziskovalnih izsledkih z dotičnega področja (za več informacij o SBRN glej: www.sedentarybehaviour.org). Konec leta 2020 so pričeli s postopkom oblikovanja na dokazih temelječih priporočil za s šolo povezano sedentarno vedenje, pri čemer so sledili že uveljavljeni metodologiji za vzpostavitev javno-zdravstvenih smernic (Saunders idr., 2022).

Predstavniki SBRN-ja so ustanovili usmerjevalni odbor za oblikovanje smernic ter mednarodno strokovno komisijo, ki so jo sestavljali strokovnjaki z različnih področij (Saunders idr., 2022). Člani odbora so zbrali in preučili naslednje gradivo: (i) obstoječe mednarodne in nacionalne smernice za sedentarno vedenje otrok in mladostnikov, (ii) obstoječe smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje, (iii) obstoječ pregled literature na temo sedentarnega vedenja ter zdravja otrok in mladostnikov ter (iv) opravili nov pregled literature na temo s šolo povezanega sedentarnega vedenja in zdravja ter učne uspešnosti (Kuzik idr., 2022). Nato so oblikovali osnutek smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje in ga skupaj z zbranim gradivom predstavili mednarodni strokovni komisiji (Saunders idr., 2022). Sledilo je razpravljanje o ustreznosti in predlogih za spremembe osnutka smernic. V začetku leta 2021 so izpopolnjeni osnutek smernic predstavili še deležnikom (zunanjim strokovnjakom, odločevalcem, raziskovalcem in drugi zainteresirani javnosti) ter jih pozvali h kritični presoji. Usmerjevalni odbor je preučil komentarje deležnikov ter pripravil končni osnutek smernic, ki ga je mednarodna strokovna komisija potrdila septembra 2021.

V Mednarodnih smernicah za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov so predstavljeni načini, kako ohraniti koristi s šolo povezanega sedentarnega vedenja ter hkrati karseda zmanjšati kvarni vpliv na zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov (Saunders idr., 2022). Smernice vključujejo štiri glavna priporočila: (1) dolgotrajno sedentarno vedenje naj se prekinja z gibalnimi odmori, (2) količino domačih nalog, ki zahtevajo sedentarno vedenje, naj se omeji, (3) s šolo povezan čas pred zasloni naj bo preživet miselno aktivno ali telesno dejavno ter naj se omeji, (4) oblike učenja, ki zahtevajo sedentarno vedenje, naj se nadomešča z oblikami učenja, ki temeljijo na gibanju (za več informacij glej Sliko 3). Smernice spremlja tudi uvodni nagovor (za več informacij glej Sliko 1), krajši slovar uporabljenih izrazov (za več informacij glej Sliko 2) in praktični predlogi, kako priporočila uresničevati v praksi ter kako prepoznati znake problematične rabe zaslonov (za več informacij glej Sliko 4).

Smernice so bile širši strokovni javnosti prvič predstavljene oktobra 2021, na simpoziju Mednarodnega združenja za telesno dejavnost in zdravje (ang. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)), ko so avtorji pozvali k prevodu novih smernic v čim več jezikov. Na ta poziv se je odzvala tudi naša raziskovalna skupina, ki je nove smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje prevedla v slovenski jezik. Namen pričujočega članka je predstaviti postopek prevajanja smernic v slovenski jezik ter širši slovenski strokovni javnosti predstaviti nove Mednarodne smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov.

■ Metode

Izvirni jezik Mednarodnih smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov je angleški (Saunders idr., 2022). Pri prevodu smernic v slovenski jezik smo se poslužili priporočil za prevajanje z zdravjem povezanih standardiziranih vprašalnikov (Beaton, Bombardier, Guillemin in Ferraz, 2000; Wild idr., 2005), ki se jih lahko uporablja tudi pri prevodu smernic in podobnih dokumentov. Prevod smernic je potekal po spodaj opisanih korakih.

Prvi korak: vzpostavitev stika z avtorjem smernic

Preko elektronske pošte smo stopili v stik z vodilnim avtorjem smernic (Travis J. Saunders (Saunders idr., 2022)) ter izrazili in-

teres za prevod smernic v slovenski jezik. Pridobili smo smernice v izvirnem jeziku in dovoljenje avtorjev za prevod smernic v slovenski jezik.

Drugi korak: prevod iz angleškega v slovenski jezik

Tri strokovnjakinje, dve s področja kinezologije (Nastja Podrekar Loredan in Kaja Kastelic) in ena s področja fizioterapije (Petr Starbek), so neodvisno druga od druge prevedle smernice iz angleškega v slovenski jezik. Vse tri prevajalke tekoče govorijo in pišejo slovensko in angleško, pri čemer je njihov materni jezik slovenščina. Neodvisno druga od druge so ob prevodu zabeležile tudi komentarje glede morebitnih jezikovnih pomislekov in utemeljile jezikovne izbire.

Tretji korak: sinteza treh neodvisnih prevodov

Vsaka od treh prevajalk je svojo različico prevoda posredovala drugima dvema v vpogled in kritično presojo. Prevajalke so se sestale in razpravljale o jezikovnih in terminoloških razlikah med prevodi, se posvetovale z jezikoslovci ter oblikovale poenoten slovenski prevod smernic.

Četrti korak: prevod poenotenega slovenskega prevoda v angleški jezik

Anglistka (Barbara Jurša Potocco), ki predhodno ni bila seznanjena s smernicami v izvirnem jeziku in katere materni jezik je

slovenščina, je poenoten slovenski prevod smernic prevedla nazaj v angleški jezik.

Peti korak: primerjava prevedene in izvirne angleške različice smernic

Z namenom prepoznati morebitna razhajanja v pomenu prevedenih in izvirnih smernic smo avtorju smernic (Travis J. Saunders) posredovali anglistkino prevedeno angleško različico. Avtor smernic jo je primerjal z izvirno angleško različico ter nam posredoval komentarje glede razhajanj v pomenu.

Šesti korak: popravki poenotenega slovenskega prevoda

Vse tri prevajalke in profesionalna anglistka so podrobno pregledale komentarje avtorja smernic ter vnesle manjše popravke v poenoten slovenski prevod smernic.

Sedmi korak: končni jezikovni pregled

Slovenski prevod smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov smo posredovali lektorju (Davorin Dukič) v končni jezikovni pregled.

Osmi korak: oblikovanje končne različice smernic

Vse tri prevajalke in profesionalna anglistka so podrobno pregledale manjše popravke lektorja, potrdile končno različico slovenskega prevoda smernic ter jo poslale avtorju smernic.

Rezultati

Ob primerjavi treh neodvisno izdelanih prevodov smernic v slovenski jezik (iz drugega koraka) smo v tretjem koraku prevoda ugotovili več manjših jezikovnih in terminoloških razhajanj. Med razpravo o razlikah med prevodi so se prevajalke med drugim zedinile, da se »classroom management« prevede kot vodenje razreda, »health promoting school« kot zdrava šola, »media-multitasking« kot medijska večopravilnost, »movement break« kot gibalni odmor, »offline play« kot igra brez uporabe zaslonov, »school administrators« kot strokovni sodelavci, »screen-based media« kot naprave z zaslonom, »screen time« kot čas pred zasloni, »sedentary behaviour« kot sedentarno vedenje, »movement-based activities« kot gibalne dejavnosti in »stakeholder input« kot doprinos deležnikov.

Smernice vključujejo tudi strategijo ureničevanja smernic z uporabo pristopa štirih M-jev (ang. four M's approach), ki se nanašajo na angleške pojme »manage«, »meaningful«, »model« in »monitor«. Ob prevodu slednjih v slovenski jezik je poimenovanje pristopa (kot pristopa štirih M-jev) izgubilo svoj pomen, s čimer se je pojavila potreba po drugačnih rešitvah. Med razpravo so se prevajalke zedinile, da se pristop preimenuje v pristop štirih S-jev, pri čemer se slednji nanašajo na pojme »spremljanje«, »spodbujanje«, »smiselno« in »svetovanje« (za več informacij glede

Smernice so namenjene šolajočim se otrokom in mladostnikom (običajno starosti od 5 do 18 let) ne glede na spol, kulturno pripadnost, državljanstvo in družbeno-ekonomski položaj.

Smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih, soglasju strokovnjakov in prispevku deležnikov ter so v podporo šolam, ki spodbujajo zdravje. Znano je, da učencem in dijakom koristi uravnoteženost med vsakodnevnimi učnimi dejavnostmi, ki potekajo tako v zaprtih prostorih kot na prostem, ter raznovrstnimi sedentarnimi in gibalnimi dejavnostmi.

Učitelji, strokovni sodelavci, odločevalci, starši/skrbniki, negovalci, zdravniki in ostali zdravstveni delavci bi morali otroke in mladostnike podpirati pri doseganju teh priporočil. Vpeljevanje priporočil mora biti prilagojeno različnim zmožnostim, potrebam in interesom posameznih otrok in mladostnikov.

Raziskave, na podlagi katerih slonijo priporočila kot tudi usmeritve za prihodnje raziskave, so dostopne na www.sedentarybehaviour.org.

Slika 1: Uvod v smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje.

Naslov: Mednarodne smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov

Otroci: učenci starosti od 5 do 11 let.

Zdrava šola: šola, ki spodbuja zdravje in učenje z vsemi razpoložljivimi ukrepi (World Health Organization, b. d.).

Domača naloga: dodeljena naloga, ki jo učenci opravijo izven rednega pouka (Merriam-Webster, b. d.); lahko vključuje tudi vaje in naloge s strani zasebnih ustanov z namenom izboljšanja učne uspešnosti.

Medijska večopravnost: sočasna uporaba dveh ali več različnih naprav z zaslonom (npr. gledanje televizije med pisanjem elektronskih sporočil) ali uporaba naprav z zaslonom med aktivnostjo, ki ne vključuje uporabe zaslona (npr. pisanje elektronskih sporočil ali uporaba družbenih medijev med učenjem ali hojo) (van der Schuur idr., 2015).

Miselno aktiven čas pred zasloni: z uporabo zaslonov povezan čas, ki zahteva miselni napor kot npr. pri branju ali reševanju problemov.

Miselno pasiven čas pred zasloni: z uporabo zaslonov povezan čas, ki zahteva malo miselnega napora ali udeleževanja kot npr. pri prostočasnem gledanju videoposnetkov.

Gibalni odmor: prekinitev sedentarnega vedenja s telesno dejavnostjo katere koli intenzivnosti (stoja, nizka, zmerna ali visoka intenzivnost) (Tremblay idr., 2017).

Telesna dejavnost: vsakršno vedenje v času budnosti, ki ni sedentarno (npr. stoja, hoja, igranje) (Tremblay idr., 2017).

S šolo povezano: kar se dogaja med šolskim časom (npr. v razredu, med odmori) ali izven šolskega časa, vendar v povezavi s šolo (npr. domače naloge, dodeljeno učenje).

Čas pred zasloni: čas uporabe naprav z zasloni, vključujoč uporabo pametnih telefonov, pametnih tablic, računalnika, televizije in igranje videoiger; vključuje tako čas pred zasloni z namenom izobraževanja kot z namenom preživljanja prostega časa (Tremblay idr., 2017).

Sedentarno vedenje: vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži (npr. sedenje, branje, gledanje televizije) (Tremblay idr., 2017).

Mladostniki: učenci in dijaki starosti od 12 do 18 let.

Viri in literatura

Health Promoting Schools. World Health Organization, 2021. https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Dostop 17. septembra 2021.

»Homework.« *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>. Dostop 15. septembra 2021

Hallgren, Mats, et al. »Cross-Sectional and Prospective Relationships of Passive and Mentally Active Sedentary Behaviours and Physical Activity with Depression.« *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413–419.

Van Der Schuur, Winneke A., et al. »The Consequences of Media Multitasking for Youth: A Review.« *Computers in Human Behavior* 53 (2020): 204–215.

Tremblay, Mark et al. »Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project Process and Outcome.« *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14.1 (2017): 1–17.

Slika 2: Slovar uporabljenih izrazov v smernicah za s šolo povezano sedentarno vedenje.

Zdrav šolski dan vključuje:

- **Prekinjanje dolgotrajnega sedentarnega vedenja z načrtovanimi in nenačrtovanimi gibalnimi odmori:**
 - v starosti od 5 do 11 let vsaj enkrat na 30 minut;
 - v starosti od 12 do 18 let vsaj enkrat na 60 minut;
 - gibalni odmori naj bodo različnih intenzivnosti in trajanja (npr. stoja, odmor za raztezanje, premik v drugo učilnico, aktivni pouk, aktivni odmori).
- **Različne vrste gibanja (npr. nizko intenzivna telesna dejavnost, ki zahteva gibanje katerega koli dela telesa, in zmerna do visoko intenzivna telesna dejavnost, ki zahteva večji telesni napor) kot del domače naloge, kadar je to mogoče, in hkrati omejevanje domačih nalog, ki zahtevajo sedentarno vedenje, na največ 10 minut na dan glede na razred. V Sloveniji npr. to pomeni, da naj reševanje domače naloge, ki zahteva sedentarno vedenje, v 1. razredu ne traja več kot 10 minut na dan, v 6. razredu pa ne več kot 60 minut na dan)¹.**
- **Ne glede na lokacijo mora biti s šolo povezan čas pred zasloni preživet smiselno, miselno aktivno ali telesno dejavno ter služiti določenemu pedagoškemu namenu, ki izboljša učenje v primerjavi z alternativnimi metodami. Za s šolo povezan čas pred zasloni naj velja:**
 - omejitev časa pred zasloni, zlasti za učence, stare od 5 do 11 let;
 - prekinitev aktivnosti pred zaslonom vsaj vsakih 30 minut;
 - odsvetovanje medijske večopravnosti v učilnici in med opravljanjem domače naloge;
 - izogibanje domačim nalogam, ki zahtevajo uporabo zaslonov eno uro pred spanjem.
- **Nadomeščanje oblik učenja, ki zahtevajo sedentarno vedenje, z oblikami učenja, ki temeljijo na gibanju (vključno s stojo), in nadomeščanje oblik učenja, ki zahtevajo rabo zaslonov, z oblikami učenja, ki tega ne zahtevajo (npr. pouk na prostem), lahko dodatno prispeva k zdravju in dobremu počutju otrok in mladostnikov.**

¹ Primeri iz drugih držav so na voljo na www.sedentarybehaviour.org.

Slika 3: Priporočila za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov.

polnega pomena pristopa štirih S-jev glej Slika 4).

V četrtem koraku prevoda je anglistka smernice prevedla nazaj v angleški jezik, v petem koraku pa je avtor smernic primerjal angleški prevod z izvirnikom. Avtor je predlagal odstranitev besede »Kanada«, tako da se dotični del smernic sedaj glasi »v Sloveniji npr. to pomeni, da ...« Opozoril

je na potrebna tehnična popravka znotraj opomb, in sicer spremembo vira v »www.sedentarybehaviour.org.« ter spremembo letnice iz 2017 v 2019. Avtor je opozoril tudi na neskladje v priporočilih med izvirnim »meaningful« in prevedenim »sensible«. V poenotenem slovenskem prevodu je bil izvirni »meaningful« preveden kot »smiselno« in prevajalke so ponovno presodile, da je

njihov slovenski prevod besede primeren. V sedmem koraku prevoda je lektor opravil jezikovni pregled smernic, pri katerem je opozoril na nekaj manjših slovničnih popravkov ter predlagal zamenjavo pojma »doprinosa« s pojmom »prispevek« in dopolnil besedno zvezo, ki se sedaj bere kot »... mora biti s šolo povezan čas pred zasloni preživet smiselno, ...«

Kako uresničevati priporočila²:

Učitelji, šolski strokovni sodelavci, odločevalci, starši/skrbniki, negovalci, zdravniki in ostali zdravstveni delavci lahko ta priporočila uresničujejo z uporabo pristopa štirih S-jev.

- **Spremljanje**, načrtovanje, spreminjanje sedentarnega vedenja:
 - glej zgornja priporočila.
- **Spodbujanje** smiselne uporabe zaslonov:
 - neposreden človeški stik naj ima prednost pred stikom prek zaslona;
 - uporaba naprav z zasloni naj služi kot pedagoško orodje takrat, ko je kakovost učenja s tem občutno izboljšana;
 - uporaba naprav z zasloni naj spodbuja miselno aktivnost in telesno dejavnost in naj ne bo namenjena zgolj pasivnemu gledanju;
 - zasloni naj bodo izklopljeni, kadar se ne uporabljajo, vključno s televizijo ali videoposnetki v ozadju med opravljanjem šolskih ali domačih nalog;
 - izogibanje uporabi naprav z zasloni med obroki in prigrizki;
 - izogibanje uporabi naprav z zasloni kot privzete metode za predajanje učne snovi ali vodenje razreda;
 - spodbujanje otrok in mladostnikov, da sami spremljajo in nadzorujejo čas, ki ga preživijo pred zasloni, ter načrtujejo čas za igro na prostem in za telesno dejavnost.
- Vzgojitelji, zdravstveni delavci, starši in skrbniki naj bodo zgled za zdravo in **smiselno** uporabo zaslonov.
- Prepoznavanje znakov problematične uporabe zaslonov in **svetovanje** s strani zdravnika ali zdravstvenih delavcev v primeru težav. Znaki problematične uporabe zaslonov:
 - pritoževanje, da je otrok ali mladostnik brez dostopa do tehnologije dolgočasen ali nesrečen;
 - težave pri sprejemanju omejitev časa, preživetega pred zasloni;
 - uporaba zaslonov, ki ovira udejstvovanje v šolskih in/ali družinskih dejavnostih, vpliva na spanje, telesno dejavnost, igro brez uporabe zaslonov ali na osebne stike;
 - negativna čustva po igranju videoiger, pisanju elektronskih sporočil ali uporabi družbenih medijev.

² Prirejeno z dovoljenjem Kanadskega pediatričnega združenja (Canadian Paediatric Society, 2019).

Slika 4: Strategije uresničevanja priporočil za s šolo povezano sedentarno vedenje

Po tehničnem pregledu smernic so prevajalke v osmem koraku prevoda potrdile končno različico slovenskega prevoda smernic ter jo poslale avtorju izvirnega be-

sedila. V začetku aprila 2022 so bile smernice uradno izdane (Saunders idr., 2022). Do danes so dostopne že v dvajsetih jezikih, med drugim v slovenskem (naš slovenski

prevod smernic je dostopen na spletni strani mednarodne organizacije SBRN: <https://www.sedentarybehaviour.org/school-related-sedentary-behaviour-recommendations>

ons/). Smernice sestavljajo uvodni nagovor (Slika 1), krajši slovar uporabljenih izrazov (Slika 2), priporočila (Slika 3) in strategije njihovega uresničevanja (Slika 4).

Razprava

V pričujočem članku smo predstavili postopek prevajanja Mednarodnih smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov v slovenski jezik. V postopek, ki je vključeval osem korakov, so bile vključene tri strokovnjakinje (s področja kineziologije in fizioterapije), anglistka, vodilni avtor smernic ter lektor. Končni rezultat tega postopka so v slovenski jezik prevedene smernice, ki so sestavljene iz uvodnega nagovora, krajšega slovarja uporabljenih izrazov, priporočil za s šolo povezano sedentarno vedenje in iz strategij, kako priporočila uresničevati v praksi. V želji po prepoznavnosti in čim boljši sprejetosti novih priporočil v slovenskem prostoru je nastal tudi pričujoči članek.

Šolsko okolje nudi pomembno priložnost za vplivanje na gibalno vedenje in posledično zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov. Smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje so lahko učiteljem, strokovnim delavcem, odločevalcem, staršem/skrbnikom, negovalcem, zdravnikom in ostalim zdravstvenim delavcem v pomoč pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti ter oblikovanju politik za krepitev zdravja in dobrega počutja šoloobveznih otrok in mladostnikov (Saunders idr., 2022). Pri nastanku smernic so avtorji sledili že uveljavljeni metodologiji za oblikovanje na dokazih temelječih javno-zdravstvenih smernic. Pregledali so znanstveno literaturo na temo sedentarnega vedenja in zdravja med otroci in mladostniki kot tudi že obstoječa priporočila za sedentarno vedenje ter opravili nov sistematični pregled literature na temo s šolo povezanega sedentarnega vedenja in zdravja ter učne uspešnosti, ki so ga objavili sočasno z novimi smernicami (Kuzik idr., 2022). Novi pregled literature je pokazal, da je večja količina s šolo povezanega sedentarnega vedenja sicer povezana z boljšimi spoznavnimi in socialno-čustvenimi kazalci, ampak da ima neugoden vpliv na količino spanja, telesne dejavnosti in sedentarnega vedenja izven šole. Rezultati raziskav podobno nakazujejo, da ima večja količina domače naloge ugoden vpliv na spoznavne in socialno-čustvene kazalce (pri mladostnikih in ne

pri otrocih), vendar je povezana s slabšim zdravjem in počutjem.

Avtorji preglednega članka opozarjajo, da velika količina domačih nalog in učenja, ki zahtevajo sedentarno vedenje, lahko izpodrinejo čas, ki bi ga otroci in mladostniki sicer preživeli v gibanju ali tako, da bi spali (Kuzik idr., 2022). Zavedati se je namreč potrebno, da ima vsak dan le 24 ur in da več sedentarno preživetega časa neizogibno vodi v manj telesne dejavnosti (različnih intenzivnosti) in/ali spanja (Pedišić, Dumuid in Olds, 2017). Dovolj telesne dejavnosti in spanja pa je prav tako izrednega pomena za spoznavne sposobnosti (ter zdravje in dobro počutje) otrok in mladostnikov (Chaput idr., 2016; Poitras idr., 2016). Potrebne so študije v katerih bi preučevali vpliv različnih kombinacij telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in spanja (tj. 24-urnega gibalnega vedenja) na spoznavne sposobnosti ter zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov. Ob zavedanju, da telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje vplivajo na zdravje ter zdrav razvoj otrok in mladostnikov ter da so ta vedenja soodvisna, so nekatere države, med drugim Kanada (Tremblay idr., 2016), Avstralija (Australian Government, 2019) in Nova Zelandija (New Zeland Government, 2017), že izdale smernice za 24-urno gibalno vedenje otrok in mladostnikov, ki vključujejo priporočila za telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Tovrstne smernice je izdala tudi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), a zaenkrat le za otroke, mlajše od petih let starosti (WHO, 2019).

V Sloveniji imamo trenutno več aktualnih smernic, objavljenih v ločenih dokumentih, ki vključujejo priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje ali spanje otrok in mladostnikov. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je nedavno prevedel SZO smernice za telesno dejavnost in sedentarno vedenje (NIJZ, 2022), ki vključujejo tudi priporočila za otroke in mladostnike. V slednjih lahko najdemo priporočilo, da naj se sedentarni čas (zlasti količino prostoročasnne uporabe zaslonov) omeji. NIJZ je v ločenem dokumentu nedavno objavil tudi priporočila za spanje (NIJZ, 2020). Med pandemijo Covida-19, ko so se številni otroci in mladostniki šolali na daljavo ob pomoči zaslonovskih medijev in bili bolj sedentarni kot sicer (Povšič, Kastelic in Šarabon, 2022; Starbek, Kastelic in Šarabon, 2022), so bile v Sloveniji izdane Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki jih je izdala Sekcija za primarno pediatrijo Zdru-

ženja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva (Spreitzer idr., 2021). Smernice vključujejo številna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času, v vrtcih in šolah ter v času pouka na daljavo. Med drugim odsvetujejo uporabo zaslonov v šolah brez vodstva učitelja, vsaka uporaba zaslonov za namene izobraževanja pa mora vključevati kakovostne vsebine in biti osmišljena. Smernice prepoznavajo nekatere koristi uporabe zaslonov v času pouka na daljavo (npr. zasloni kot orodje za izvajanje pedagoškega procesa na daljavo, ohranjanje komunikacije med vrstniki), a hkrati opozarjajo na povečana tveganja za neugodne zdravstvene izide. Smernice med drugim priporočajo, da naj pouk na daljavo vključuje načrtovane gibalne odmore, da naj se učence in dijake spodbuja k oblikam učenja, ki vključujejo gibanje v odsotnosti zaslonov, ter da naj se s šolo povezan čas pred zasloni omeji. Smernice tudi poudarjajo pomen ohranjanja redne telesne dejavnosti na prostem ter dovolj spanja. Ugotavljamo, da nove Mednarodne smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov dopolnjujejo zgoraj omenjene smernice za sedentarno vedenje in uporabo zaslonov.

Novim smernicam na pot

Mnogi otroci se z dolgotrajnim in prisiljenim sedentarnim vedenjem prvič srečajo ravno v šolskem okolju (Steene-Johannessen idr., 2020). Čeprav slednje služi določenim pedagoškim namenom, je z vidika zagotavljanja pogojev za ohranjanje zdravja in dobrega počutja smiselno, da se ponovno vprašamo, v katerih primerih so tovrstne ustaljene prakse res potrebne. Raziskave kot tudi praksa kažejo, da se marsikatero s šolo povezano aktivnost, ki se tradicionalno izvaja sede, lahko izvaja tudi stoje ali v gibanju. Dober primer iz šolskega okolja je v slovenskem prostoru že poznana FIT pedagogika, ki temelji na učenju v gibanju (Konda, 2019). Čeprav se smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje lahko uresničuje v učilnicah s tradicionalnim šolskim pohištvom, je uporaba dviznih miz prav gotovo koristen pripomoček. Dvizne mize, ki so že prisotne na nekaterih slovenskih šolah (Podrekar, Kastelic in Šarabon, 2020), otrokom in mladostnikom omogočajo, da lahko med branjem ali pisanem tudi stojijo (torej niso sedentarni).

Poslanstvo vsakih smernic je njihova uporaba v praksi, k čemur si prizadevamo tudi avtorice slovenskega prevoda smernic za

s šolo povezano sedentarno vedenje. Z namenom promocije smernic v slovenskem prostoru smo z dovoljenjem avtorjev prevedli tudi grafična letaka, ki povzemata ključne informacije smernic. Letaka se razlikujeta po obliki, pri čemer je prvi bolj primeren za digitalno rabo (dostopno na: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6948772>), drugi pa za tisk (dostopno na: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7007049>). Oba letaka sta prosto dostopna in na voljo vsem zainteresiranim, da ju uporabljajo v promocijske namene in s tem prispevajo k uresničevanju priporočil v praksi. Da bi smernice z večjo gotovostjo našle pot v šole, smo avtorice prevoda aktivne tudi pri komunikaciji s predstavniki odločevalskih institucij, ki jim predlagamo premislek o morebitnem vključevanju smernic v strokovne dokumente ali o drugih oblikah podpore smernicam.

Prednosti in šibkosti ter usmeritve za nadaljnje delo

Pomembni prednosti našega prevoda smernic sta, da smo sledili uveljavljenim priporočilom za prevajanje tovrstnih dokumentov ter da smo postopek prevajanja transparentno predstavili v pričujočem članku. Hkrati želimo izpostaviti tudi šibkost, in sicer to, da postopek prevajanja ni vključeval preverjanja razumljivosti prevedenih smernic med končnimi uporabniki (npr. učitelji, starši/skrbniki). Kakorkoli, smernice vključujejo slovar uporabljenih izrazov, ki bo prav gotovo prispeval k njihovemu boljšemu razumevanju.

V prihodnje bi bilo smiselno izvesti raziskavo mnenja glede novih smernic v našem prostoru. Na primer, ali končni uporabniki smernice podpirajo; ali menijo, da je uresničevanje priporočil izvedljivo v slovenskem šolskem prostoru; ter katere so po njihovem mnenju ovire za uresničevanje priporočil v praksi. Nedavna mednarodna raziskava je pokazala, da večina učiteljev (78 %) meni, da je uspešno uresničevanje dotičnih priporočil v praksi izvedljivo (Saunders idr., 2022). Podobno je raziskava, izvedena med slovenskimi učitelji in profesorji, pokazala, da jih večina (95 %) meni, da je izvajanje kratkih gibalnih odmorov med poukom izvedljivo (Podrekar idr., 2020). Večina slovenskih učiteljev (88 %) tudi meni, da bi bila uporaba dviznih miz v slovenskih šolah izvedljiva. V prihodnje bi bilo smiselno izvesti tudi raziskavo, v kateri bi uvedli izvajanje novih priporočil v praksi ter spremljali, kako so slednja sprejeta s strani učencev in di-

jakov, kolikšni so učinki na zdravje in učno uspešnost in ali je izvajanje smernic povezano z morebitnimi finančnimi vložki.

Zaključek

Mednarodne smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov so bile prevedene v slovenski jezik skladno s priporočili za prevajanje tovrstnih dokumentov. Smernice so lahko v pomoč učiteljem, strokovnim delavcem, odločevalcem, staršem/skrbnikom, negovalcem, zdravnikom in ostalim zdravstvenim delavcem pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti ter oblikovanju politik za krepitev zdravja in dobrega počutja šoloobveznih otrok in mladostnikov. Smernice vključujejo priporočila, ki smiselno dopolnjujejo obstoječa nacionalna priporočila s področja gibalnega vedenja otrok in mladostnikov. V slovenskem prostoru je potrebna nadaljnja promocija novih smernic z namenom njihove prepoznavnosti in uresničevanja priporočil v praksi.

Zahvala

Avtorji se zahvaljujejo Evropski komisiji za financiranje projekta InnoRenew CoE (Sporazum o dodelitvi sredstev št. 739574) v okviru programa Obzorje 2020 (H2020 WIDESPREAD-2-Teaming; #739574) in Republiki Sloveniji (Financiranje naložb Republike Slovenije in Evropske unije v okviru Evropskega sklada za regionalni razvoj). Zahvaljujemo se Lektorskemu društvu Slovenije in jezikoslovki Urški Kamenšek za strokovno mnenje glede ustreznosti nekatere prevodov. Zahvaljujemo se tudi lektorju Davorinu Dukiču iz Založbe Univerze na Primorskem za končni jezikovni pregled slovenskega prevoda Mednarodnih smernic za s šolo povezano sedentarno vedenje otrok in mladostnikov.

Literatura

- Abbott, R. A., Straker, L. M. in Erik Mathiassen, S. (2013). Patterning of children's sedentary time at and away from school. *Obesity*, 21(1), E131-E133. doi:<https://doi.org/10.1002/oby.20127>
- Australian Government, D. o. H. (2019). *Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5-17 years) – An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep*. 2019. Dostopno na: <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-24-hours-phys-act-guidelines>

- hging.nsf/Content/health-24-hours-phys-act-guidelines
3. Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F. in Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine (Phila Pa 1976)*, 25(24), 3186-3191. doi:10.1097/00007632-200012150-00014
4. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S240-265. doi:10.1139/apnm-2015-0630
5. Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B. in Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. doi:10.1186/s12966-020-01037-z
6. Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S266-282. doi:10.1139/apnm-2015-0627
7. Dumuid, D., Simm, P., Wake, M., Burgner, D., Juonala, M., Wu, F., Magnussen, C. G. in Olds, T. (2020). The "Goldilocks Day" for children's skeletal health: compositional data analysis of 24-hour activity behaviors. *Journal of Bone and Mineral Research*, 35(12), 2393-2403. doi:10.1002/jbmr.4143
8. Dumuid, D., Wake, M., Burgner, D., Tremblay, M. S., Okely, A. D., Edwards, B., Dwyer, T. in Olds, T. (2021). Balancing time use for children's fitness and adiposity: Evidence to inform 24-hour guidelines for sleep, sedentary time and physical activity. *PLoS One*, 16(1), e0245501. doi:10.1371/journal.pone.0245501
9. Egan, C. A., Webster, C. A., Beets, M. W., Weaver, R. G., Russ, L., Michael, D., Nesbitt, D. in Orendorff, K. L. (2019). Sedentary Time and Behavior during School: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Health Education*, 50(5), 283-290. doi:10.1080/19325037.2019.1642814
10. Kastelic, K., Podrekar Loredan, N. in Šarabon, N. (2022). Kako prevajati angleški izraz „sedentary behaviour“? Krajša razprava o izrazoslovju. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 70(3/4), 54-59.
11. Konda, B. (Ur.) (2019). *Zbornik prispevkov = Conference proceedings / 1. Fit4kid mednarodna znanstvena konferenca Fit učenje za fit*

- otroke 2019, Portorož, Slovenija 6.-8. marec 2019 = 1st Fit4kid International Scientific Conference Fitting Teaching for Fit Kids 2019, Portorož, Slovenia, 6th-8th March, 2019 ; [urednik Barbara Kondaj]. Ljubljana: Forma 3 D.
12. Kuzik, N., da Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., Bélanger, S., Carson, V., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Salmon, J., Tomasone, J. R., Wachira, L.-J., Wijndaele, K. in Saunders, T. J. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 40. doi:10.1186/s12966-022-01258-4
 13. New Zealand Government (2017). *Sit Less, Move More, Sleep Well : Physical Activity Guidelines for Children and Young People*. Dostopno na: <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/pages/physical-activity-guidelines-for-children-and-young-people-may17.pdf>
 14. NIJZ (2020). Zakaj je spanje pomembno? Dostopno na: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zakaj-je-spanje-pomembno.pdf>
 15. NIJZ (2022). Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje : slovenski prevod WHO smernic. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/who_smernice_td_slv.pdf
 16. Parrish, A.-M., Tremblay, M. S., Carson, S., Veldman, S. L. C., Cliff, D., Vella, S., Chong, K. H., Nacher, M., del Pozo Cruz, B., Ellis, Y., Aubert, S., Spaven, B., Sameeha, M. J., Zhang, Z. in Okely, A. D. (2020). Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 16. doi:10.1186/s12966-020-0914-2
 17. Pedišić, Ž., Dumuid, D. in Olds, T. S. (2017). Integrating sleep, sedentary behaviour, and physical activity research in the emerging field of time-use epidemiology: definitions, concepts, statistical methods, theoretical framework, and future directions. *Kinesiology*, 49(2), 252-269.
 18. Podrekar, N., Kastelic, K. in Šarabon, N. (2020). Teachers' Perspective on Strategies to Reduce Sedentary Behavior in Educational Institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22). doi:10.3390/ijerph17228407
 19. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S197-239. doi:10.1139/apnm-2015-0663
 20. Povšič, T., Kastelic, K. in Šarabon, N. (2022). The impact of COVID-19 restrictive measures on physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a systematic review. *Kinesiology*, 54(1), 175-191. doi:doi.org/10.26582/k.54.1.18
 21. Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaino, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B. in Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
 22. Saunders, T. J., Rollo, S., Kuzik, N., Demchenko, I., Bélanger, S., Brisson-Boivin, K., Carson, V., da Costa, B. G. G., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Ponti, M., Markham, C., Salmon, J., Tomasone, J. R., Van Rooij, A. J., Wachira, L.-J., Wijndaele, K. in Tremblay, M. S. (2022). International school-related sedentary behaviour recommendations for children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 39. doi:10.1186/s12966-022-01259-3
 23. Spreitzer, M. V., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, S., Selak, S., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: Priročnik za strokovnjake*. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.
 24. Starbek, P., Kastelic, K. in Šarabon, N. (2022). The Impact of Online-Schooling during COVID-19 on Device-Measured 24-Hour Movement Behaviours among High School Students: A Compositional Data Analysis. *Children*, 9(5), 667. doi:10.3390/children9050667
 25. Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Dale, K. E., Kolle, E., Northstone, K., Möller, N. C., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Kriemler, S., Page, A. S., Puder, J. J., Reilly, J. J., Sardinha, L. B., van Sluijs, E. M. F., Andersen, L. B., van der Ploeg, H., Ahrens, W., Flexeder, C., Standl, M., Schulz, H., Moreno, L. A., De Henauw, S., Michels, N., Cardon, G., Ortega, F. B., Ruiz, J., Aznar, S., Fogelholm, M., Decelis, A., Olesen, L. G., Hjorth, M. F., Santos, R., Vale, S., Christensen, L. B., Jago, R., Basterfield, L., Owen, C. G., Nightingale, C. M., Eiben, G., Polito, A., Lauria, F., Vanhelst, J., Hadjigeorgiou, C., Konstantel, K., Molnár, D., Sprengeler, O., Manios, Y., Harro, J., Kafatos, A., Anderssen, S. A. in Ekelund, U. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe - harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17(1), 38. doi:10.1186/s12966-020-00930-x
 26. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M. in Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. doi:10.1186/s12966-017-0525-8
 27. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., Rodenburg, S., Sampson, M., Saunders, T. J., Stone, J. A., Stratton, G., Weiss, S. K. in Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-327. doi:10.1139/apnm-2016-0151
 28. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. in Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. doi:10.1186/1479-5868-8-98
 29. Verswijveren, S. J. J. M., Salmon, J., Daly, R. M., Arundell, L., Cerin, E., Dunstan, D. W., Hesketh, K. D., Della Gatta, P. A. in Ridgers, N. D. (2021). Reallocating sedentary time with total physical activity and physical activity bouts in children: Associations with cardiometabolic biomarkers. *Journal of Sports Sciences*, 39(3), 332-340. doi:10.1080/02640414.2020.1822584
 30. WHO (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Dostopno na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
 31. Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S., McElroy, S., Verjee-Lorenz, A. in Erikson, P. (2005). Principles of Good Practice for the Translation and Cultural Adaptation Process for Patient-Reported Outcomes (PRO) Measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value in Health*, 8(2), 94-104. doi:10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x

mag. Kaja Kastelic, asist.
Inštitut Andrej Marušič, Univerza na
Primorskem
kaja.kastelic@iam.upr.si