VELUX®

HEAD DOWNERS RAPORT 2021

Zapatrzeni w dół, tęskniący za tym, co nad głowami

O jakości naszego życia decyduje wiele czynników, wśród których bardzo istotny jest kontakt z naturą. Zależy on od codziennych wyborów i świadomości, że natura odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszego samopoczucia. Niestety, stosunkowo silna potrzeba bycia blisko natury i wiedza o jej wpływie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne nie idą w parze z tym, jak zachowujemy się na co dzień. Ciągły brak czasu, przeciążenie nowymi technologiami, złe nawyki, bieżące problemy, a także przesyt informacyjny – to wszystko pochłania naszą, i tak już ograniczoną, uwagę. W rezultacie przestajemy widzieć otaczający nas świat, cieszyć się drobiazgami, takimi jak codzienne spacery, patrzenie w niebo i na drzewa, kontakt z innymi ludźmi. Wszechobecność algorytmów i ekranów nie oznacza jednak, że powinniśmy kroczyć przez życie ze spuszczoną głową.

Raport VELUX HEAD DOWNERS 2021 pokazuje silne napięcie między tym, jak postrzegamy wartość kontaktu z naturą a codzienną praktyką i nawykami. Nasze przyzwyczajenia często zabierają nam czas, który moglibyśmy spędzać na świeżym powietrzu.

Chcemy, aby wnioski z raportu wpłynęły na codzienne wybory, od których zależy nasze zdrowie i samopoczucie. Najmłodszym pokoleniom należy uświadamiać kluczowe znaczenie świata przyrody – to zagwarantuje, że w przyszłości będą o niego dbać, w pełni go doświadczać i umiejętnie wykorzystywać jego zasoby. Dzięki temu lepiej poradzą sobie ze stresem i nadmiarem informacji, a także wieloma innymi obciążeniami wynikającymi z globalnego postępu technologicznego.

Światło dzienne poprawia zdolności poznawcze i pozytywnie wpływa na samopoczucie, a oglądanie naturalnej zieleni, nieba i chmur niweluje uczucie zmęczenia. Powinniśmy świadomie kierować wzrok w górę, korzystać z uroków przyrody i cieszyć się korzyściami, które gwarantuje spędzanie czasu na łonie natury. Czas spojrzeć w górę i zmienić perspektywę.

Metodologia

Badanie porównawcze przeprowadzone na zlecenie VELUX przez Kantar metodą CAWI, zrealizowano w dniach 3-6 września 2021 r. wśród respondentów w wieku 18-65 lat z wykorzystaniem reprezentatywnych grup demograficznych modelujących populacje ośmiu krajów europejskich: Chorwacji, Czech, Węgier, Polski, Rumunii, Serbii, Słowacji i Słowenii na próbie N = 2 408 respondentów.

Zapatrzeni w dół, tęskniący za tym, co nad głowami.

Główne wnioski

95%

Większość badanych **(95 proc.)** docenia przyrodę i uważa, że należy o nią dbać. Na tę opinię nie miały znaczącego wpływu ani wiek, ani miejsce zamieszkania respondentów.

Większość respondentów stwierdziła, że brakuje im kontaktu z naturą, przy czym ta tęsknota jest silniejsza wśród osób mieszkających w dużych aglomeracjach miejskich. W tej grupie odnotowano również najwyższy odsetek osób, które w ciągu dnia spędzały najmniej czasu na świeżym powietrzu, a także wyższy odsetek osób, które deklarują, że zbyt dużo czasu spędzają przed ekranem telefonu lub komputera. Osoby mieszkające na obrzeżach miast i na wsi znacznie więcej czasu spędzają na świeżym powietrzu, zarówno w weekendy, jak i w dni powszednie. Przy czym o wiele mniej z nich przyznaje, że spędza zbyt dużo czasu przed ekranem.

Większość respondentów zgadza się, że obcowanie z naturą i spędzanie czasu na świeżym powietrzu pomaga im odpocząć, jest również korzystne dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia.

Respondenci są przekonani **(94 proc.)**, że dzieci i młodzież spędzają obecnie mniej czasu na świeżym powietrzu niż wcześniejsze pokolenia. Co ciekawe, taką opinię wyrażają zarówno osoby starsze, jak i młodsze (poniżej 35. roku życia). Zdecydowana większość **(93 proc.)** rodziców dzieci do 18. roku życia uważa, że ich dzieciństwo było bardziej zorientowane na przyrodę niż ma to miejsce w przypadku ich synów i córek. Jeszcze wyższy odsetek odpowiedzi twierdzących **(97 proc.)** zanotowali rodzice młodzieży w wieku 15-18 lat. Co piąty respondent nie zgadza się z opinią, że dzisiejsze dzieci i młodzież mają wiele innych, atrakcyjniejszych sposobów spędzania czasu wolnego, niż przebywanie na świeżym powietrzu.

3/4

Ponad połowa wszystkich respondentów regularnie spogląda na niebo i poświęca czas na obserwację pogody, ptaków, chmur i słońca. Prawie trzy czwarte respondentów jest w stanie rozpoznać nie więcej niż 10 gatunków ptaków. Co trzeci respondent rozpoznaje też do 5 gatunków drzew. Wszyscy zapytani mają także problemy z nazywaniem typów chmur i konstelacji gwiazd.

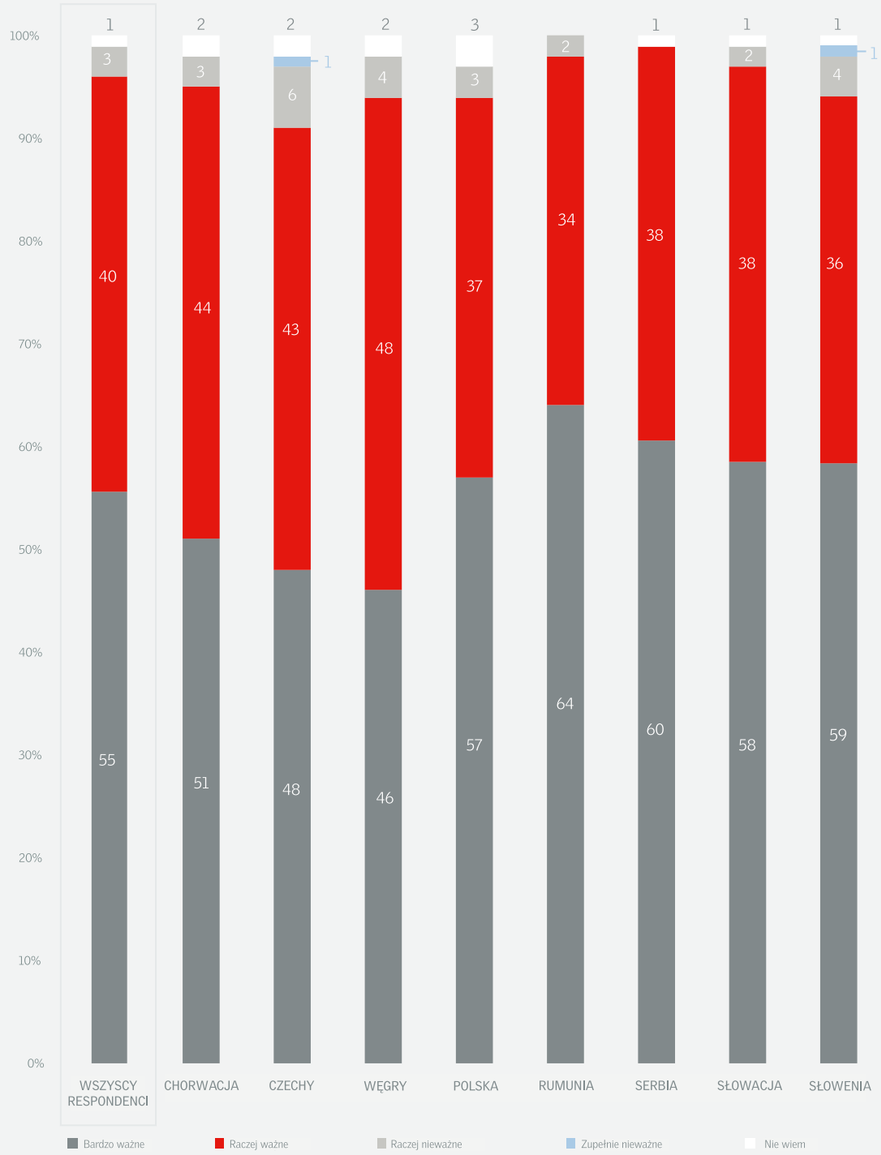
97%

Zdecydowana większość **(97 proc.)** respondentów zgadza się ze stwierdzeniem, że uczenie dzieci szacunku do przyrody jest ważne, a nieco mniej **(94 proc.)** sądzi, że konieczne jest kontrolowanie czasu spędzanego przez dzieci przed ekranami smartfonów i komputerów. Jednocześnie tylko co trzeci respondent uważa, że młodsze pokolenia bardziej dbają o środowisko, niż robiły to poprzednie generacje. Odsetek osób zgadzających się z tym stwierdzeniem jest znacznie wyższy wśród osób w wieku 18-34 lata, a także wśród osób posiadających dzieci.

Kontakt z naturą? Ważny, ale coraz bardziej sporadyczny

Większość respondentów, niezależnie od kraju pochodzenia, uważa, że kontakt z naturą ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia. Rodzice dzieci w wieku 0-18 lat mają podobne zdanie, co osoby niebędące rodzicami. 9 na 10 respondentów zgadza się, że spędzanie czasu na świeżym powietrzu to świetny sposób na naładowanie baterii. Co ciekawe, prawie co dziesiąty węgierski respondent nie zgadza się ze stwierdzeniem, że spędzanie czasu na łonie natury sprzyja relaksowi. Ludzie są również przekonani **(93 proc.)**, że bliskość natury jest korzystna dla ich zdrowia. Czescy rodzice wyrażają taką opinię częściej niż osoby niebędące rodzicami.

Jak ważny jest w Twoim życiu kontakt z przyrodą i dbanie o środowisko?



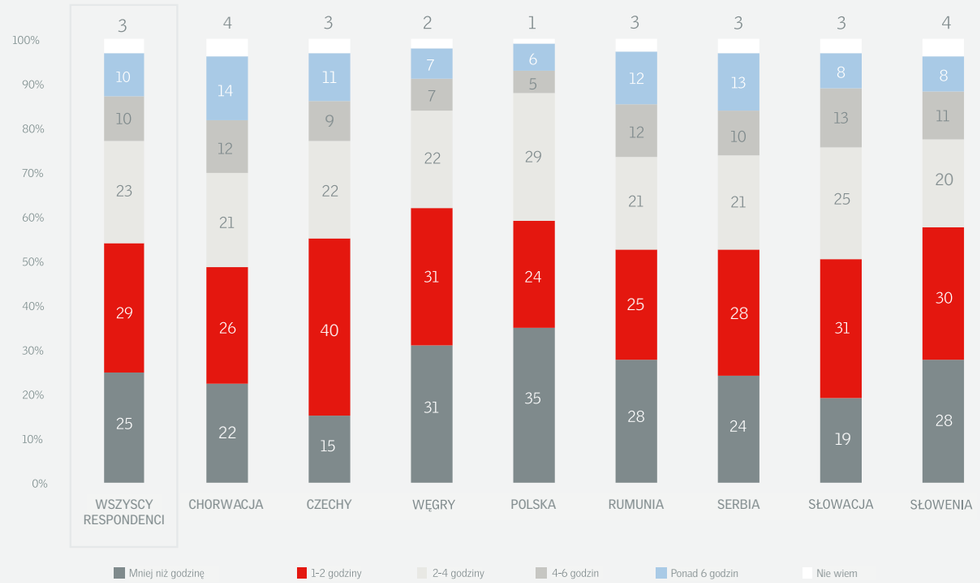
Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

Atomizacja życia społecznego zaczyna się od utraty wrażliwości na przyrodę. Tęsknimy za naturą i za relacjami z ludźmi.

Choć deklarujemy, że cenimy przyrodę, często spędzamy na zewnątrz mniej niż godzinę dziennie. Potwierdził to co czwarty respondent. Większość naszego życia toczy się w czterech ścianach.

Polacy są tu niechlubnymi rekordzistami, aż **35 proc.** respondentów spędza na zewnątrz mniej niż godzinę dziennie.

Ile czasu spędzasz **na świeżym powietrzu** w zwykły dzień?



Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

Rozumiemy korzyści płynące ze spędzania czasu na świeżym powietrzu, w lasach i parkach, ale ta świadomość nie wystarcza – wielu respondentów, niezależnie od kraju, z którego pochodzą, bardzo mało czasu spędza na zewnątrz.

Takie sytuacje częściej zdarzały się rodzicom niż pozostałym respondentom. Jest to najbardziej widoczne wśród ankietowanych z Serbii **(83 proc.)**, Węgier **(82 proc.)** i Chorwacji **(79 proc.)**. Wyjątkiem jest Słowenia – tu zaledwie **49 proc.** respondentów deklaruje, że pragnie być bliżej natury.

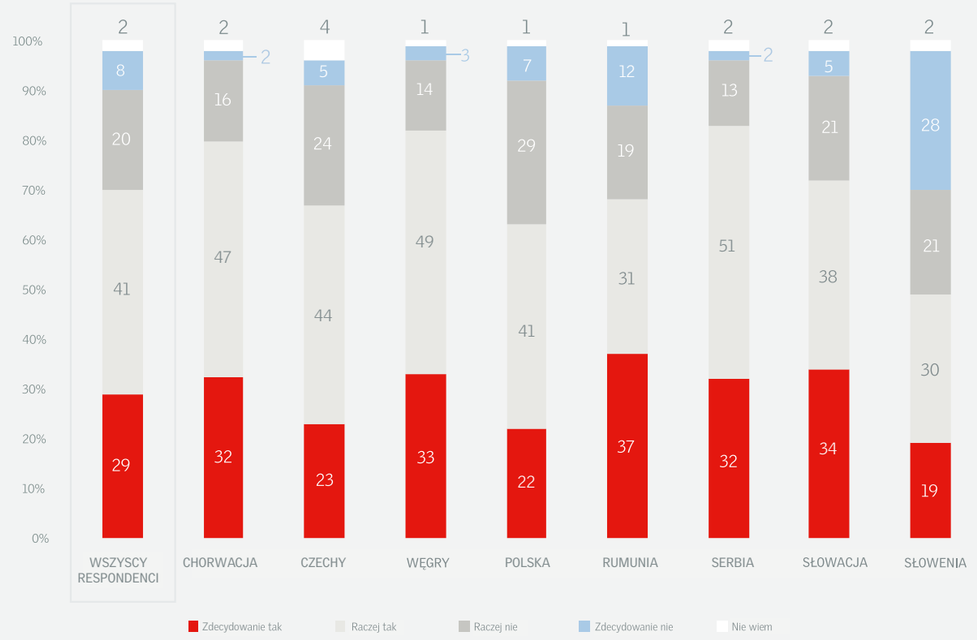
35%

35 proc. Polaków, **31 proc.** Węgrów oraz co dziesiąty Czech spędza mniej niż godzinę na świeżym powietrzu w dni robocze. Co więcej, co trzeci respondent z Czech, Węgier i Polski spędza na zewnątrz zaledwie 2 godziny w dni wolne.

12%

Nasze życie toczy się w pomieszczeniach, nawet w te dni, kiedy nie pracujemy. Chociaż czas spędzany na świeżym powietrzu wydłuża się w weekendy i święta, **6 proc.** Serbów i **12 proc.** Węgrów nie udaje się spędzić nawet godziny poza domem.

Czy uważasz, że na co dzień **brakuje Ci kontaktu z naturą?**



Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

Magnetyzująca moc technologii

Ciągłe spędzanie czasu w zamkniętych pomieszczeniach może skutkować szeregiem komplikacji zdrowotnych. Istnieje nawet specjalna nazwa dla zwyrodnienia kręgosłupa szyjno-piersiowego, spowodowanego spędzaniem zbyt dużej ilości czasu z głową skierowaną w stronę ekranu. „Syndrom SMS-owej szyi" ma już rangę choroby cywilizacyjnej.

Uważa się, że „syndrom SMS-owej szyi" jest spowodowany złą postawą, która wynika z ciągłego przechylania głowy podczas skrolowania ekranów naszych telefonów i innych urządzeń, takich jak laptopy i tablety. W ten sposób zmieniamy naturalną krzywiznę naszego kręgosłupa, a to może doprowadzić do długotrwałych uszkodzeń i bólu mięśni pleców, szyi, ramion, a nawet dolnej części pleców. Syndrom ten dotyka każdego, od dorosłych po nastolatki, a nawet małe dzieci.

1 https://www.primalpictures.com/blogs/text-neck-anatomy-modern-spine-condition/; https://aip.scitation.org/doi/abs/10.1063/5.0036429

5,000h

Badania wykazały, że **niektórzy z nas spędzają prawie 5000 godzin rocznie, wpatrując się w telefony, laptopy, telewizory, urządzenia do gier i czytniki e-booków**. Oznacza to, że przeciętny dorosły spędza 34 lata swojego życia wpatrując się w ekran.[2]

TEXT NECK

Termin „syndrom SMS-owej szyi" został po raz pierwszy użyty przez doktora Kennetha Hansraja, amerykańskiego neurologa.

Czy zdajemy sobie sprawę, że „syndrom SMS-owej szyi" dotyka także nas samych? Odpowiedzi wskazują, że tak. Jesteśmy świadomi swojej złej postawy, ale niestety niewiele z tym robimy. **70 proc. respondentów zgadza się, że spędza zbyt dużo czasu przed telefonem, komputerem lub telewizorem.** Odsetek ten jest wyższy wśród osób młodszych (75 proc. wśród respondentów w wieku 18-34 lata), a także mieszkających w dużych miastach (78 proc.). Najwięcej czasu spędzają przed ekranem Rumuni (80 proc.), Chorwaci (73 proc.), Polacy (73 proc.) i Serbowie (74 proc.). Najmniej – Czesi (62 proc.) i Słowacy (60 proc.).

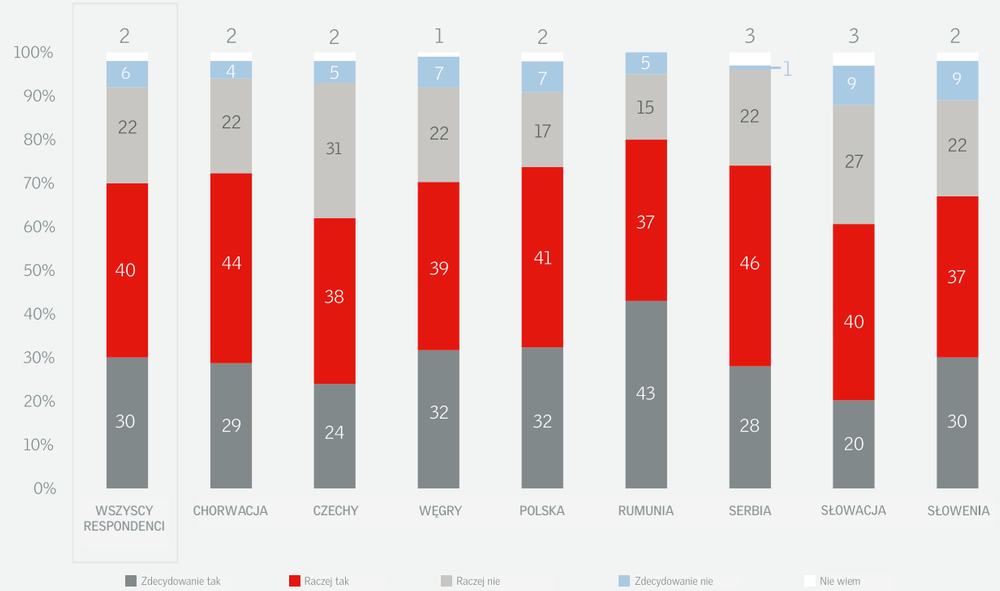
2 https://www.independent.co.uk/life-style/fashion/news/screen-time-average-lifetime-years-phone-laptop-tv-a9508751.html

Nasza perspektywa jest równie ograniczona, jak dostęp do światła dziennego. Tymczasem nawet najlepsze sztuczne oświetlenie nie może mu dorównać. Badania naukowe wykazały związek między niedoborami światła dziennego, a problemami fizycznymi i psychicznymi rozmaitej natury. Eksperci szacują, że 15 proc. światowej populacji cierpi na różne poziomy SAD (sezonowe zaburzenie afektywne lub depresja zimowa), a tendencja ta rośnie wraz ze wzrostem szerokości geograficznej.[3] Wiadomo jednak, że terapia światłem i ekspozycja na światło dzienne powyżej 1000 luksów może działać tu jak lekarstwo.[4] W naszym regionie kontakt z naturalnym światłem powinien być wręcz przepisywany na receptę.

Czy kontrola czasu spędzanego przed ekranem jest rozwiązaniem?

94 proc. badanych uważa, że należy kontrolować czas spędzany przez dzieci przed ekranem. Opinii tej nie różnicuje znacząco bycie rodzicem oraz narodowość, choć Polacy i Rumuni wyrażają to przekonanie w najbardziej zdecydowany sposób (odpowiednio 71 proc. i 72 proc. odpowiedzi „zdecydowanie tak"), a Czesi najmniej. Co ciekawe, odsetek osób chcących kontrolować czas spędzany przez dzieci przed ekranem jest niższy wśród osób, dla których kontakt z naturą nie jest ważny (80 proc.).

Spędzam **zbyt dużo czasu przed ekranem mojego komputera**, telefonu lub telewizora.*

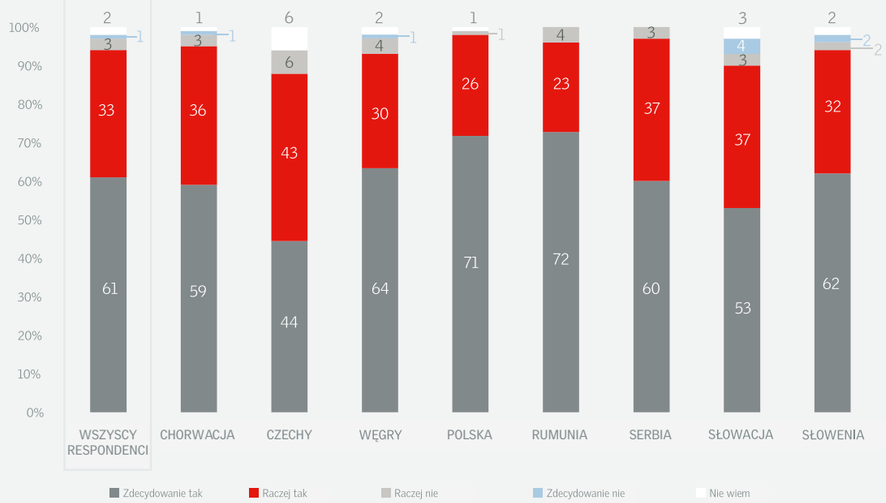


*W jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższym stwierdzeniem? Za dużo czasu spędzam przed komputerem, telefonem lub telewizorem

Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

3 https://www.velux.com/indoorgeneration/daylight-is-a-necessity-not-a-luxury
4 https://greenbuildingencyclopaedia.uk/wp-content/uploads/2018/06/a-guide-to-designing-healthy-homes-20180305.pdf

Należy kontrolować czas spędzany przez dzieci i młodzież przed ekranami (np. komputerami, telefonami komórkowymi, telewizorami).*



*W jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższym stwierdzeniem? Należy kontrolować czas spędzany przez dzieci i młodzież przed ekranami (np. komputerami, telefonami komórkowymi, telewizorami).

Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

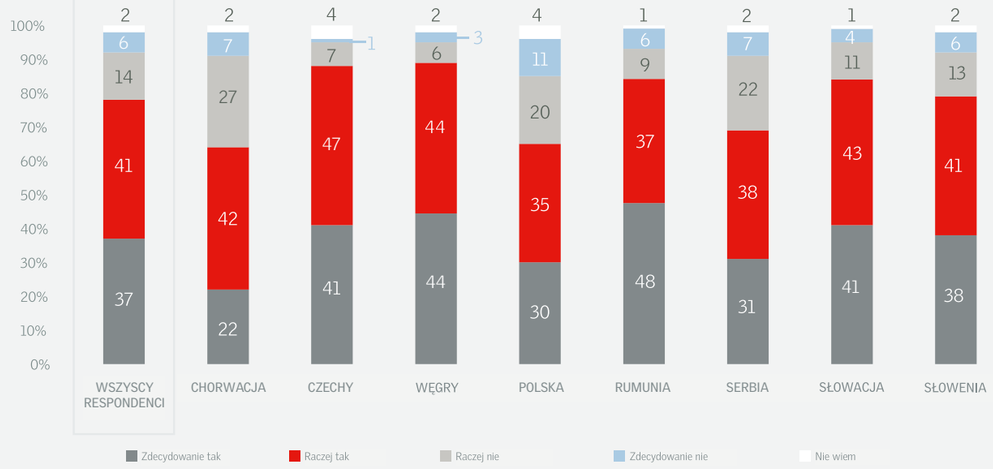
Wirtualne podwórko

Dzieciństwo w cyfrowym świecie

W dzisiejszych czasach wydaje się, że dzieci chętniej wybierają zabawę z przyjaciółmi online zamiast na podwórku. Co więcej, za poważny problem uważa się powszechne uzależnienie dzieci i młodzieży od technologii (ponad 90 proc. respondentów zgadza się z tym stwierdzeniem), a prawie wszyscy respondenci wyrażają pogląd, że młodzi ludzie spędzają dziś mniej czasu na świeżym powietrzu niż poprzednie pokolenia.

Ponad 90 proc. wszystkich respondentów, niezależnie od narodowości, zgadza się, że dzieci należy uczyć szacunku i troski o środowisko. Zdaniem większości badanych nie jest to jednak takie proste. Obecnie jest wiele innych zajęć bardziej atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży niż spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Tak widzi to większość osób uwzględnionych w badaniu, w tym nawet 88 proc. ankietowanych Czechów i Węgrów.

W dzisiejszych czasach istnieje wiele **innych aktywności**, które są bardziej atrakcyjne dla dzieci i nastolatków niż spędzanie czasu na zewnątrz.*



W jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższym stwierdzeniem? W dzisiejszych czasach istnieje wiele innych zajęć, które są bardziej atrakcyjne dla dzieci i młodzieży niż spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

Inwestycja w zdrowie dzieci

Dziewięciu na dziesięciu respondentów we wszystkich badanych krajach zgadza się, że dzisiejsze młodsze pokolenia spędzają mniej czasu na świeżym powietrzu niż starsze generacje (94 proc.).

72 proc. Polaków zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem. Również zdecydowana większość (ponad 90 proc.) ankietowanych rodziców jest przekonana, że ich dzieciństwo (w porównaniu z dzieciństwem ich dzieci) było bardziej zorientowane na przyrodę. Ten wynik jest niższy w przypadku rodziców z Czech (60 proc.).

Co tracą dzieci?

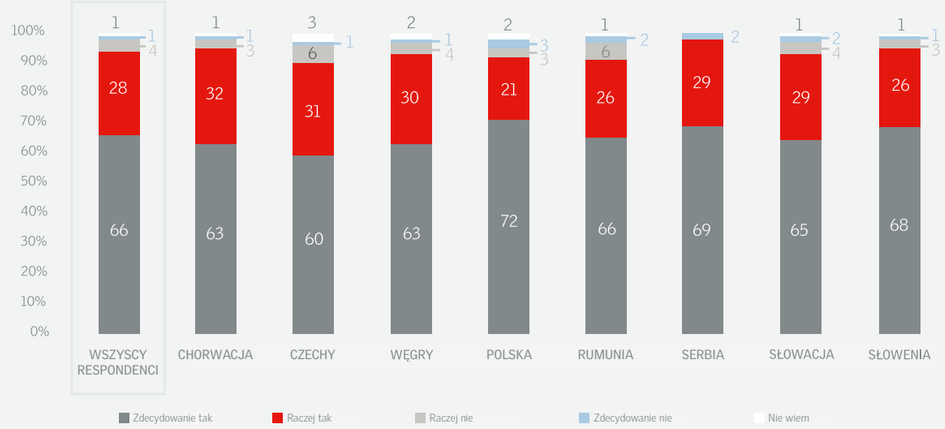
Istnieje wiele badań naukowych, które pomagają dokładnie zrozumieć, co tracą dzieci, gdy nie mają kontaktu z naturą. Zbiorowe wnioski tych opracowań skłoniły Richarda Louva, autora książki „Ostatnie dziecko lasu" do sformułowania terminu „syndrom deficytu natury".

Niedobór witaminy D3 , nasilenie objawów zaburzeń, takich jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), oraz obniżona motywacja to główne objawy obserwowane przez Louva u dzieci z „syndromem deficytu natury".

Ważne badanie z 2008 roku, przeprowadzone przez Susannę Huh i Catherine Gordon, wykazało wyraźny związek między skróceniem czasu spędzanego na świeżym powietrzu, a szybko rosnącym odsetkiem dzieci cierpiących na niedobór witaminy D3 .[5]

Ta witamina, wytwarzana przez organizm ludzki w wyniku ekspozycji na światło słoneczne, jest niezbędna dla zdrowia kości i zębów, a także pomaga zapobiegać niektórym chorobom, w tym cukrzycy typu 1. Jak pisze Louv: „Czas poświęcony na kontakt z naturą to nie to samo, co czas rekreacji; jest to ważna inwestycja w zdrowie naszych dzieci (a przy okazji nasze)."[6]

Dzieci i młodzież **spędzają mniej czasu na zewnątrz** niż poprzednie pokolenia.*



*W jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższym stwierdzeniem? Dzieci i młodzież wydają się bardziej dbać o przyrodę i środowisko niż poprzednie pokolenia.
Procenty mogą nie sumować się do 100, ponieważ wartości zostały zaokrąglone.

5 https://www.researchgate.net/publication/5675275_Vitamin_D_Deficiency_in_Children_and_Adolescents_Epidemiology_Impact_and_Treatment
6 https://grist.org/article/schalit/

Spójrz w górę, zauważysz nowe rzeczy

Wpatrywanie się w ekran i utrata kontaktu z naturą wpływa na naszą zdolność do budowania relacji z innymi ludźmi. Natomiast kiedy patrzymy w górę i na świat, który nas otacza, zauważamy nowe rzeczy i czynimy więcej własnych obserwacji. Stajemy się bardziej otwarci – nie tylko na to, co na zewnątrz, ale także na innych ludzi.

90%

Utrata kontaktu z naturą i spędzanie większości czasu przed ekranem ma negatywny wpływ na naszą zdolność do budowania i utrzymywania relacji. **90 proc. respondentów uważa, że relacje między ludźmi z biegiem lat uległy spłyceniu; zgadzają się również z tym, że postęp cywilizacyjny oddzielił człowieka od natury.** Na trudności w budowaniu relacji najczęściej wskazują Rumuni (55 proc.). Spośród wszystkich krajów objętych naszym badaniem, Czechy wydawały się najmniej dotknięte tym problemem (39 proc.). W tym przypadku Czesi bardzo różnią się od Słowaków (57 proc.).

43%

Nie obserwujemy otoczenia i nie zwracamy uwagi na to, co dzieje się na zewnątrz. Większość z nas nie potrafi nawet nazwać drzew i ptaków, które są za oknem. Blisko połowa wszystkich respondentów ankiety nie pamięta, kiedy ostatni raz patrzyła w niebo. Wygląda na to, że spędzamy życie, patrząc w dół. 51 proc. Czechów twierdzi, że w ciągu ostatniego tygodnia nie znalazło czasu, aby spojrzeć w niebo. Podobne odpowiedzi pochodziły od respondentów z Polski i Słowenii (po 46 proc.). Tymczasem nawet proste czynności, takie jak spacer lub patrzenie w niebo, przybliżają nas do świata przyrody.

95%

95 proc. wszystkich respondentów zgadza się, że ludzie muszą zmienić swoje zachowanie i stosunek do przyrody, aby uratować świat przed katastrofą klimatyczną. Musimy zmienić siebie i swoje przyzwyczajenia oraz sposób, w jaki edukujemy młodsze pokolenia. 37 proc. wszystkich mieszkańców Unii Europejskiej za najważniejsze wyzwania środowiskowe uważa wymieranie gatunków i naturalnych ekosystemów.[7]

40%

Czy nasze dzieci zauważą, że na drzewie przed ich domem nie ma czyżyków? To wątpliwe. **Spośród 10 000 gatunków ptaków na świecie 40 proc. dorosłych respondentów zna tylko 5 lub mniej.** Co dziesiąty respondent z Chorwacji, Czech i Słowenii rozpoznaje tylko 1 lub 2 gatunki ptaków. Spośród wszystkich 60 000 gatunków drzew na świecie większość respondentów potrafi przypomnieć sobie tylko 6 do 10 gatunków. Prawie 40 proc. respondentów z Chorwacji, Węgier i Rumunii potrafi rozpoznać tylko do 5 rodzajów drzew.

63%

Większość respondentów nie jest w stanie rozróżnić typów chmur, chociaż poziom wiedzy różni się w zależności od kraju. Najlepiej znają je Rumuni i Węgrzy, a najmniej Słowacy i Czesi. **Prawie 80 proc. Czechów i 73 proc. Słowaków w ogóle nie zna żadnych typów chmur.** Dużo trudniej jest im przewidzieć możliwą zmianę pogody bez polegania na aplikacjach i prognozach.

7 Special Eurobarometer 501: Attitudes of European citizens towards the Environment, Grudzień 2019.

Jak nauczyć dzieci szanować naturę?

Badanie wykazało, że – według rodziców – dzieci spędzają na świeżym powietrzu mniej czasu niż poprzednie pokolenia. Dorośli przyznają, że ich dzieciństwo było bardziej zorientowane na przyrodę. Dzisiejsze dzieci i młodzież wydają się angażować w działania prośrodowiskowe, jednak większość badanych (55 proc.), zwłaszcza starszych (61 proc. w grupie respondentów powyżej 50. roku życia) nie zgadza się, że dzieciom i młodzieży zależy na przyrodzie bardziej niż poprzednim pokoleniom. Zdecydowana większość badanych (97 proc.) jest przekonana, że dzieci należy uczyć szacunku do przyrody.

Zwróć uwagę na ptaki gniazdujące na pobliskim drzewie, zrelaksuj się przez kilka minut, obserwując chmury nad głową, otwórz okno i weź głęboki oddech.

To wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Czasami drobne zmiany mają duży wpływ na nasze życie. Powinniśmy wprowadzić je do naszej codziennej rutyny, aby móc spędzać więcej czasu na łonie natury. Życie w zdrowiu i szczęściu zaczyna się tam, gdzie spędzamy większość czasu – w domu. Wiemy już, że niedostatek światła dziennego i świeżego powietrza negatywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Zadbajmy więc, aby otoczenie, w którym przebywamy na co dzień, działało na naszą korzyść.

Głowa do góry. Zmień perspektywę

Głowa do góry.
Zmień perspektywę
VELUX®
www.VELUX.pl