



## **Czy stajemy się pokoleniem zamkniętym w budynkach?**

**Na dworze spędzamy średnio jedną godzinę w tygodniu lub mniej – to mało optymistyczne wyniki badań przeprowadzonych w 15 krajach, w Ameryce Północnej i Europie, w tym również w Polsce. Specjaliści alarmują, że taki styl życia może być przyczyną bezsenności, trudności z koncentracją i obniżoną odpornością. Na problem oddalenia się ludzi od natury zwraca uwagę nowa społeczna kampania firmy VELUX „Wpuść naturę do domu”. Towarzyszy jej film obrazujący potrzebę zapewnienia w domach dostępu do światła naturalnego i świeżego powietrza.**

Z najnowszych badań zrealizowanych przez YouGov<sup>1</sup> na zlecenie Grupy VELUX wśród blisko 17 tys. dorosłych w 15 krajach, między innymi w Polsce, w Niemczech, Danii, Francji, Hiszpanii, wynika, że 52 proc. respondentów spędza na dworze średnio jedną godzinę w tygodniu lub mniej. W Polsce odsetek jest ten nieco niższy i wynosi 41 proc., ale aż 94 proc. badanych Polaków ma poczucie, że więcej czasu przebywało na dworze będąc dzieckiem niż obecne pokolenie najmłodszych. Według Światowej Organizacji Zdrowia przebywamy w budynkach średnio 90 proc. swojego życia.<sup>2</sup> Jednocześnie, jak wynika z badań, kontakt z naturą jest dla Polaków bardzo ważny – 95 proc. badanych deklaruje, że chciałoby spędzać więcej czasu w sąsiedztwie natury, a 87 proc. uważa, że powinni wprowadzić zmiany w swoim życiu umożliwiające im większy kontakt z naturą. To szczególnie ważne deklaracje mając na uwadze przyszłość najmłodszego pokolenia, które ma coraz mniej okazji, aby poczuć to, co daje nam fizyczny kontakt z przyrodą.

## **Współczesne życie toczy się w budynkach**

Procesy urbanizacyjne, nowe technologie i wzrost natężenia ruchu samochodowego sprawiają, że ludzie coraz częściej przebywa w zamkniętych przestrzeniach – w domu, pracy, w różnych placówkach edukacyjnych i sportowych, salach zabaw, w samochodzie. Tymczasem umożliwienie dzieciom obcowania z przyrodą i doświadczania korzyści, jakie z tego płyną, może okazać się najlepszą inwestycją w ich zdrowie psychiczne, prawidłowy rozwój emocjonalny i dobrą kondycję fizyczną. Tylko wtedy, kiedy natura nie będzie obca i obojętna najmłodszym pokoleniom, będą dbać o nią i szukać w niej sposobów radzenia sobie ze stresem, nadmiarem informacji i chorobami cywilizacyjnymi.

---

<sup>1</sup> Łączna próba wyniosła 16 853 dorosłych. Badanie realizowano od 15.04.2019 r. do 1.05.2019 r. w Europie i Ameryce Północnej (Austria, Belgia, Kanada, Czechy, Dania, Francja, Niemcy, Włochy, Holandia, Polska, Słowacja, Hiszpania, Szwajcaria, Wielka Brytania i USA).

<sup>2</sup> Raport WHO Europe 2013: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/air-quality/publications/2014/combined-or-multiple-exposure-to-health-stressors-in-indoor-built-environments>

„Kontakt z naturą daje dzieciom siłę! Dzieci rozwijają się najlepiej, kiedy mogą bawić się na świeżym powietrzu. Dzięki aktywnościom fizycznym zwiększa się ich sprawność i harmonijny rozwój fizyczny. Zwiększa się również ich odporność na infekcje. Dzięki kontaktowi z naturalnym światłem, rzadziej obciążone są wadami wzroku. Zabawa na dworze to również szansa na kreatywność i odkrywanie świata. To ważne, żeby rodzice każdego dnia stwarzali dzieciom możliwość kontaktu z naturą. Nasza fundacja włączyła się do akcji *Daj dziecku patyk, zamiast smartfona*. Nie wyręczajmy się nowymi technologiami. Bądźmy z dzieckiem. Razem bawmy się patykiem” – radzi dr Monika Sajkowska, Prezeska Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Aby zwrócić uwagę na problem oddalania się ludzi od natury, Grupa VELUX przygotowała kampanię „Wpuść naturę do domu”. Film pokazuje jak bardzo zmieniło się życie współczesnych pokoleń spędzających większość swojego dnia w domach, często grając na komputerze i oglądając telewizję. Wszystkie materiały edukacyjne dostępne są na stronie kampanii [www.velux.pl/WpuscNatureDoDomu](http://www.velux.pl/WpuscNatureDoDomu)

„Ciężko będzie nam zmienić nawyki i uniknąć długiego przebywania w budynkach, dlatego Grupa VELUX zwraca uwagę na problem złej jakości domów. Powinniśmy zadbać, żeby były one zdrowsze i nie odseparowane od natury - pełne słońca i świeżego powietrza. To jak będzie żyć i mieszkać pokolenie naszych dzieci zależy tylko od nas - rodziców. Nasz film ma zainspirować ludzi do zmian i zastanowienia się nad negatywnymi skutkami nowego stylu życia, którego efektem jest pokolenie zamknięte w budynkach tzw. Indoor Generation” – wyjaśnia Jacek Siwiński, Prezes VELUX Polska.

### **Zaproś naturę do swojego domu**

Współczesne domy są wielofunkcyjne – to w nich pracujemy, uczymy się, gotujemy, odpoczywamy, spotykamy z rodziną i znajomymi. W erze ludzi spędzających ponad 20 godzin dziennie w budynkach szczególnego znaczenia nabierają warunki, które w nich panują. Światowa Organizacja Zdrowia już od kilku lat akcentuje wpływ fizycznego środowiska mieszkaniowego na zdrowie. W zeszłorocznym raporcie<sup>3</sup> WHO zwróciło uwagę m.in. na znaczenie poziomu temperatury w pomieszczeniach oraz jakość powietrza.

Warto wiedzieć, że człowiek wdycha około 30 kg powietrza wykonując 22 tysiące oddechów dziennie. Z kolei aktywność czteroosobowej rodziny obejmująca takie czynności, jak gotowanie, kąpiel itp. powoduje, że do powietrza w domu trafia średnio 10 litrów wody dziennie. Ponadto eksperci szacują, że około 30 proc. populacji cierpi w mniejszym lub większym stopniu na sezonową depresję spowodowaną brakiem światła dziennego. Dopływ świeżego powietrza, dostęp do światła dziennego, odpowiednia temperatura widok na zieleń za oknem, niebo, chmury, słońce to cechy środowiska domowego, które mogą mieć realny wpływ na zdrowie naszych dzieci, ich podatność na infekcje, samopoczucie i poziom energii.

Sporadyczne kontakty z naturą w połączeniu z czasem, który spędzamy w budynkach o różnych standardach nie napawają optymizmem, mimo deklaracji związanych z potrzebą zmiany stylu życia. Dlatego ważne jest,

---

<sup>3</sup> <https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

aby uświadomić sobie potrzebę kontaktu człowieka z naturą i realny wpływ na nasze domy, tak aby były zdrowe i zapewniały ich użytkownikom komfort na długie lata.



Z uwagi na charakter kampanii bardzo prosimy o embedowanie filmów w artykułach redakcyjnych

Wpuść naturę do domu

**EMBED:** <iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/x7CYINDzqag" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

\*\*\*

#### Pytania dziennikarzy:

##### Agnieszka Kamińska

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej  
Grupa VELUX i spółki siostrzane  
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053  
e-mail: Agnieszka.Kamińska@velux.com

##### Ewa Łukawska

PR Manager  
Target PR  
tel.: (+48) 668 186 843  
e-mail: Ewa.Lukawska@targetpr.pl

#### Informacje o Grupie VELUX

Od ponad 75 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 40 krajach, zatrudniamy około 10 200 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://www.velux.com)

#### Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi 1,98 mld zł. Zatrudniają około 4300 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich trzech lat (2016-2018) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 220 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 29 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 131 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl)

