



VELUX®

# HEAD DOWNERS 2021 JELENTÉS

A földet nézik, de az ég után vágyakoznak



Életminőségünket számos tényező határozza meg, amelyek közül az egyik a természettel való kapcsolatunk, és az, hogy mennyi időt töltünk a természetben. Ez nagymértékben függ a mindennapi döntéseinktől, és attól, hogy tudatában vagyunk-e annak, hogy a természet milyen fontos szerepet játszik általános jólétünkben. Mi történik azonban, ha a természet közelsége iránti, viszonylag erős igény és a természet egészségünkre és jólétünkre gyakorolt hatásának ismerete nincs összhangban azzal, amit a társadalomban nap mint nap megfigyelhetünk? Állandó időhiány, új technológiákkal való túlterheltség, rossz hétköznapi szokások, mindennapi problémák, és túl sok információ – mindezek túlzottan lekötik és felemészítik korlátozott figyelmünket. Ennek eredményeként nem vesszük észre a körülöttünk lévő világot. Már nem élvezzük az élet apró dolgait, nem teszünk napi sétákat, nem nézünk fel az égre, a fákra, sőt, nem nézünk másokra sem. Az algoritmusok és képernyők világában élni nem jelenti azt, hogy és a földet nézve kellene leélnünk az életünket.

A VELUX HEAD DOWNERS 2021 jelentés rávilágít az ellentmondásokra a természettel való kapcsolat fontosságának ismerete és a saját szokásaink között, amelyek megfosztanak minket attól az időtől, amelyet a szabadban kellene töltünk.

Szeretnénk, ha a kutatás eredményeinek fényében felülbírálnánk a mindennapi döntéseinket, hogy mi és gyermekeink a lehető legteljesebben megtapasztalhassuk a körülöttünk levő, valódi világot, a természetet, hiszen döntésünk komoly hatással van a jövőbeli egészségünkre és jólétünkre. A legfiatalabb generációkat fel kell világosítanunk a természeti kulcsfontosságú szerepéről – ez biztosíthatja, hogy idősebb korukban is törődni a természettel, saját egészségük érdekében használják fel erőforrásait, és jobban kezeljék majd a stresszt, az információ áradatot, valamint a globális technológiai fejlődés által okozott egyéb problémákat.

A napfény javítja kognitív képességeinket és pozitív hatással van közérzetünkre, míg az élő, zöld növényzet, az égbolt vagy akár a felhők látványa segít csökkenteni a fáradtságérzetet. Minden nap tudatosan kell törekednünk arra, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki abból, ami az „orunk előtt” van – a természetből és a szabadban töltött időből –, és élvezzük a természetben töltött idő közérzetünkre és mentális jólétünkre gyakorolt pozitív hatását. Itt az ideje, hogy felnézzünk, és más szempöngből lássuk a világot!

A tanulmányról

A VELUX megbízásából a Kantar által, CAWI-módszerrel végzett összehasonlító felmérésre 2021. szeptember 3-6. között, 18-65 év közötti válaszadók körében került sor, nyolc európai ország lakosságát modellező, reprezentatív demográfiai csoportok felhasználásával. A résztvevő országok: Horvátország, Csehország, Magyarország, Lengyelország, Románia, Szerbia, Szlovákia és Szlovénia; N = 2408 válaszadóból álló mintán.

## Akik lehajtott fejjel élik életüket. A földet nézik, de az ég után vágyakoznak.

Főbb következtetések

95%

A legtöbb válaszadó **(95%)** nagyra értékeli a természetet, és úgy véli, hogy gondoskodnunk kell róla. A válasz nem különbözik szignifikánsan életkor vagy lakóhely alapján.



A legtöbb válaszadó arról számolt be, hogy hiányzik életéből a természettel való kapcsolat, és a természet utáni vágyakozás a nagyvárosi területeken élők körében volt erősebb. Ebben a csoportban volt a legmagasabb azoknak az aránya is, akik a legkevesebb időt töltötték a szabadban napközben, valamint magasabb volt azok aránya, akik azt állították, hogy túl sok időt töltenek a telefon vagy a számítógép képernyője előtt. A külvárosokban és vidéken élők lényegesen több időt töltenek a szabadban – mind hétvégén, mind hétköznapokon. Közülük szignifikánsan kevesebben gondolják úgy, hogy túl sok időt töltenek a képernyő előtt.



A legtöbb válaszadó egyetért azzal, hogy a természettel való kapcsolat és a szabadban töltött idő segít a pihenésben, és jótékonyan hat az egészségükre és a jólétükre.



A válaszadók meg vannak győződve arról **(94%)**, hogy a gyermekek és a serdülők kevesebb időt töltenek a szabadban, mint az idősebb generációk. Érdekes, hogy az idősebbeknek és a fiatalabbaknak (35 év alattiak) egyaránt ez a véleményünk. A 18 év alatti gyermekek szüleinek túlnyomó többsége **(93%)** úgy véli, hogy az ő gyermekkoruk természetközeli volt, mint a gyermeküké. A 15-18 éves gyermekek szülei még nagyobb arányban **(97%)** adtak erre a kérdésre igenlő választ. Csak minden ötödik válaszadó nem ért egyet azzal, hogy a mai gyermekek és serdülők számára a szabadidő eltöltésének számos vonzóbb módja van, mint a szabadban való tartózkodás.

3/4

A válaszadók több mint fele rendszeresen, napi szinten és tudatosan időt szakít arra, hogy felnézzen az égre, megfigyelje az időjárást, a madarakat, a felhőket és a napot. Ugyanakkor a válaszadók közel háromnegyede legfeljebb 10 madárfajt tud felismerni. Minden harmadik válaszadó legfeljebb 5 fajtát tud felismerni. Minden válaszadónak problémát okoz a felhőtípusok és csillagképek felismerése.

97%

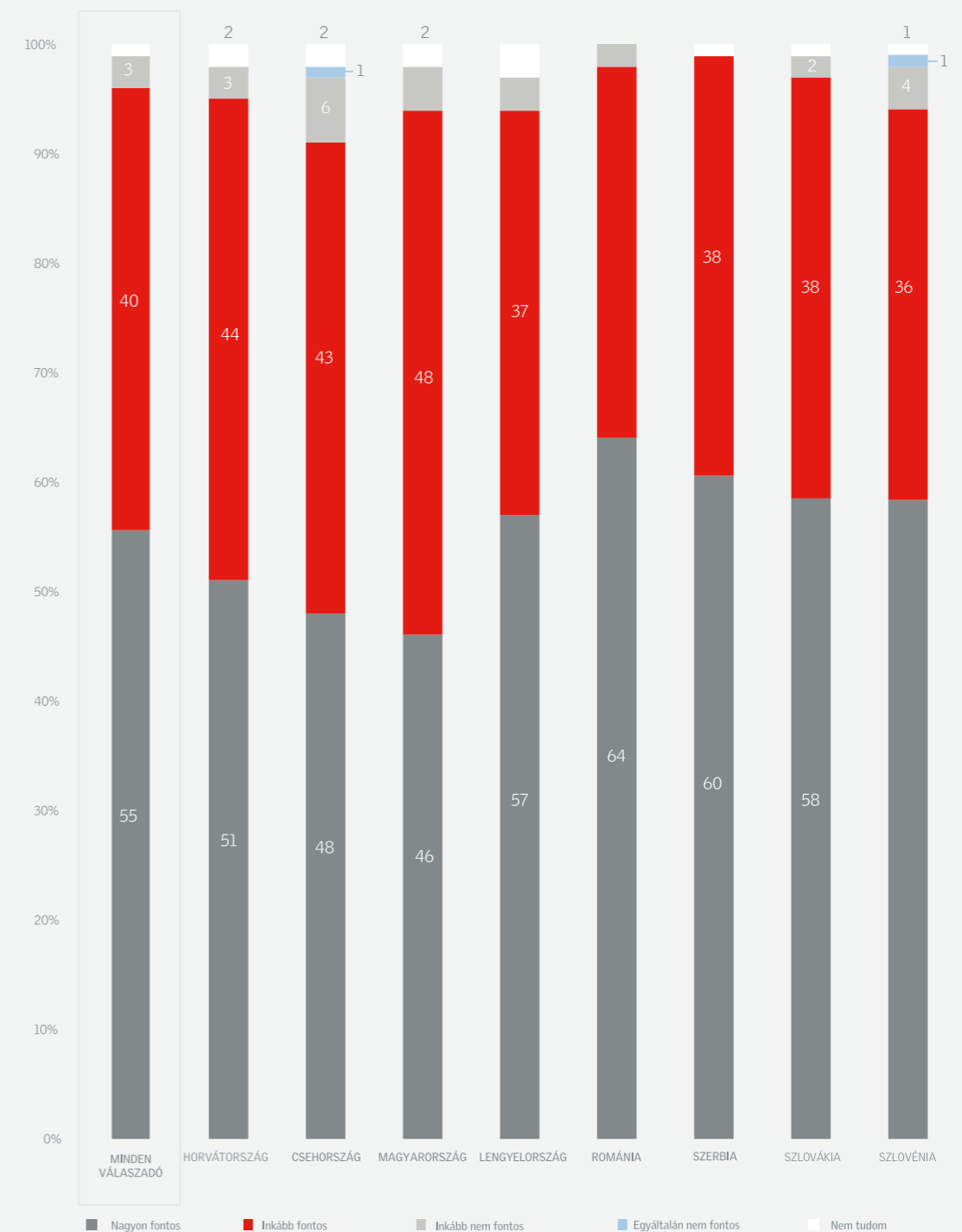
A válaszadók túlnyomó többsége **(97%)** egyetért azzal, hogy fontos megtanítani a gyerekeket a természet tiszteletére, de valamivel kevesebben **(94%)** gondolják úgy, hogy a gyerekek okostelefonok és számítógépek előtt töltött idejét mindenképpen kontrollálni kell. Ugyanakkor csak minden harmadik válaszadó véli úgy, hogy a fiatalabb generációk jobban törődnek a környezettel, mint a korábbi generációk. Az ezzel az állítással egyetértők aránya sokkal magasabb a 18-34 évesek, valamint a szülők körében.

## Kapcsolat a természettel – egy fontos, de gyakran túlságosan elhanyagolt kapcsolat.

A természettel való kapcsolatot a legtöbb válaszadó minden országban létfontosságúnak tartja. A 0-18 éves korú gyermekek szülei hasonlóan vélekednek, mint azok, akiknek nincs gyermeke. A válaszadók 90 százaléka egyetért azzal, hogy a szabadban töltött idő nagyszerű módja a feltöltődésnek. Érdekes módon majdnem minden tizedik magyar válaszadó nem ért egyet azzal az állítással, hogy a természetben töltött idő elősegíti a kikapcsolódást. Az emberek arról is meg vannak győződve (**93%**), hogy a természet közelsége jótékony hatással van az egészségükre. Csehországban a szülők gyakrabban vannak ezen a véleményen, mint azok, akiknek nincs gyermeke.



## Mennyire fontos az Ön életében a természet, a természettel való kapcsolattartás, a környezet gondozása?



A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.

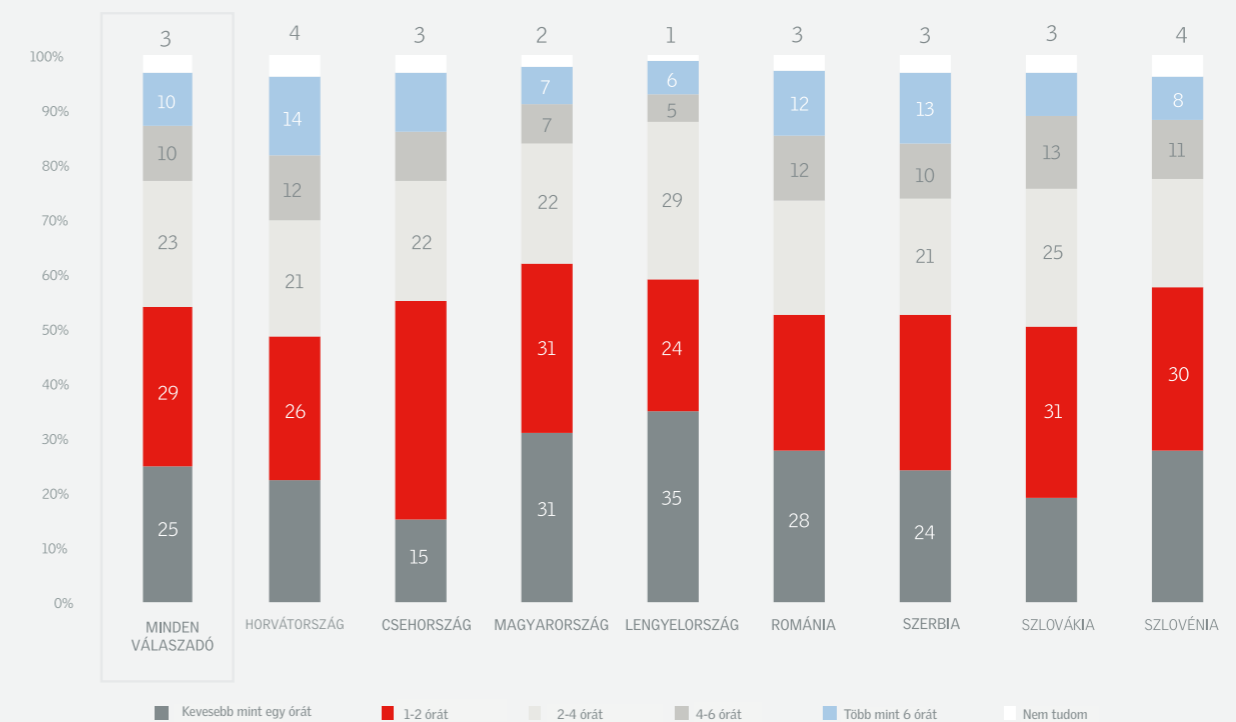
A társadalmi élet széttöredezése a természet iránti érzékenységünk elvesztésével kezdődik. Ha kizárjuk életünkéből a természetet, az emberekkel való kapcsolatainkat is elveszítjük.

Noha azt valljuk, hogy értékeljük a természetet, gyakran kevesebb, mint egy órát töltünk a szabadban naponta. Ezt minden negyedik válaszadó megerősítette. Életünk nagy része a négy fal között zajlik.

A lengyelek kifejezetten rosszul állnak ezen a téren: a válaszadók **35** százaléka naponta kevesebb, mint egy órát tölt a szabadban.



## Mennyi időt tölt a szabadban egy átlagos napon (munkanapokon, vagy amikor van iskola)?



A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.

Elméletben tisztában vagyunk a szabadban, az erdőkben, a parkokban és a máshol eltöltött idő előnyeivel, de ez nem elég – a gyakorlatban a válaszadók többsége (minden országban) szinte sosem teszik ezt.

A helyzet a szülők körében gyakoribb volt, mint a többi válaszadó körében. Ez leginkább a szerbiai (83%), a magyarországi (82%) és a horvátországi (79%) válaszadók körében volt tapasztalható. Kivételt képez Szlovénia, ahol a legkevesebb válaszadó (49%) nyilatkozott úgy, hogy szeretne közelebb lenni és több időt tölteni a természetben.

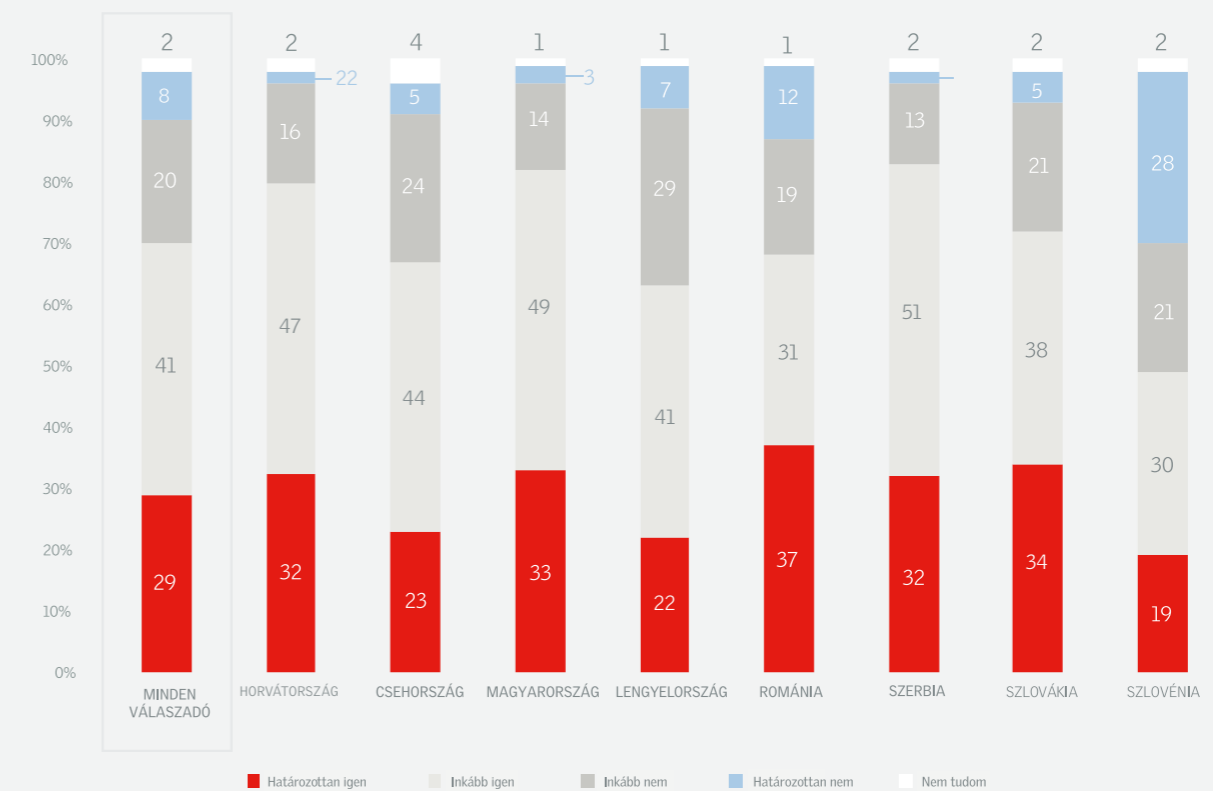
35%

A lengyelek 35 százaléka, a magyarok 31 százaléka, és a csehek 10 százaléka kevesebb, mint egy órát tölt a szabadban a hét folyamán. Ráadásul, minden harmadik cseh, magyar és lengyel válaszadó a szabadnapján is mindössze csak 2 órát tölt a

12%

Az életünket a négy fal között éljük, még azokon a napokon is, amikor nem dolgozunk. Bár hétvégén és ünnepnapokon hosszabb időt töltünk a szabadban, a szerbek 6 százaléka és a magyarok 12 százaléka egyetlen órát sem tud arra szánni, hogy idejét a szabadban töltsse

## Úgy gondolja, hogy **nincs napi kapcsolatban a természettel?**



A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.

## A digitális képernyő hatalma

Az állandóan zárt térben töltött idő számos egészségügyi problémát okozhat. A modern kor okozta életmódbeli változások olyan jelentősek, hogy az orvostudományban már külön elnevezése is van annak a nyaki/háti gerinc degenerációnak, amelyet a képernyő előtt, lefelé nézve töltött, túl sok idő okoz, és amely modern civilizáciánk egyik legdinamikusabban terjedő betegsége: „Lehajtott fej szindróma” vagy egyszerűen „SMS nyak”.

Az „SMS nyak” oka vélhetően a rossz testtartás, amely abból adódik, hogy folyamatosan lefelé billentjük a fejünket, miközben a telefon és más készülékek, például laptopok és táblagépek képernyőjét nézzük. Ez megváltoztatja gerincünk természetes görbületét, ami hosszú távú károsodáshoz és izomfájdalomhoz vezethet a hátunkban, a nyakunkban, a vállunkban, sőt a derekunkban is. A „lehajtott<sup>1</sup> fej szindróma” mindenkit érint, a felnőttektől a tinédzsereken át a kisgyermekekig.



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

5,000h

Kutatások kimutatták, hogy vannak olyan emberek, akik évente közel 5000 órát töltenek a képernyők előtt: telefonok, laptopok, tévék, játékeszközök és e-könyv olvasók kijelzőire meredve. Ez azt jelenti, hogy egy átlagos felnőtt életéből 34 évet tölt képernyőt nézve.

TEXT  
NECK

**Az „SMS nyak” kifejezést először dr. Kenneth Hansraj amerikai neurológus használta.**



Tudatában vagyunk-e annak, hogy ez történik velünk is? A válaszok azt mutatják, hogy igen, tisztában vagyunk a saját rossz testtartásunkkal, de sajnos nem sokat teszünk ellene. A válaszadók 70 százaléka egyetért azzal, hogy túl sok időt tölt a telefon, a számítógép vagy a tévé képernyője előtt. Ez az arány magasabb a fiatalok (75% a 18-34 éves válaszadók körében), valamint a nagyvárosi területeken élők körében (78%). Saját bevallásuk szerint a románok (80%), a horvátok (73%), a lengyelek (73%) és a szerbek (74%) töltik a legtöbb időt a képernyők előtt. A legkevesebb képernyő előtt töltött időről a csehek (62%) és a szlovákok (60%) számoltak be.

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



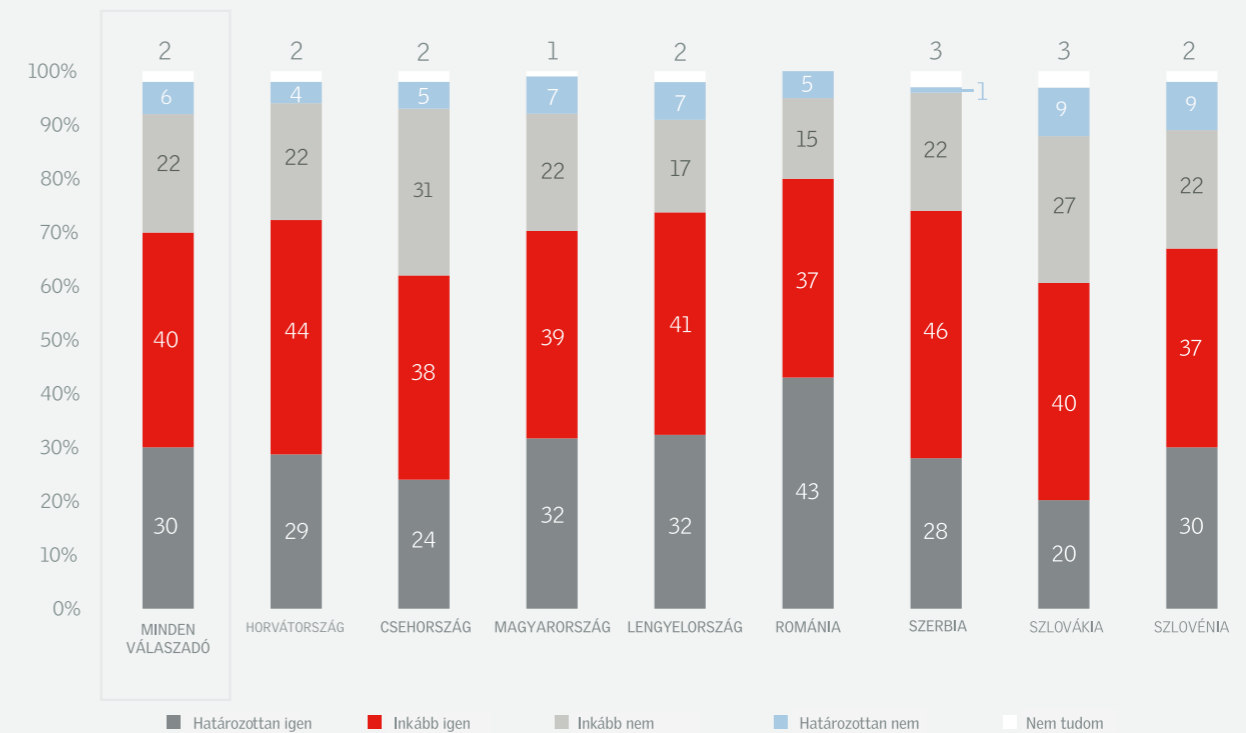
De nem csak rossz irányba nézünk, hanem rossz megvilágításban is tesszük ezt – alig jutunk természetes fényhez. Még a legjobb mesterséges megvilágítás sem helyettesítheti a természetes fényt. Tudományos kutatások kimutatták, hogy összefüggés van a természetes fény hiánya és számos fizikai és mentális probléma között. Szakértők becslése szerint a világ népességének 15 százaléka szenved a szezonális vagy téli<sup>3</sup> depresszió (SAD) tüneteitől, és az arány a földrajzi szélesség növekedésével párhuzamosan nő. Ismert<sup>4</sup> azonban, hogy a fényterápiával és 1000 lux feletti természetes fényexpozícióval ez kezelhető. A mi régióinkban, a természetes fénynek való kitettséget az orvosoknak gyógymódként kellene előírniuk bizonyos életmódbeli betegségek leküzdésére.



## A képernyőidő korlátozása a megfelelő válasz?

A válaszadók 94 százaléka úgy véli, hogy korlátozniuk kellene a gyermekük képernyő előtt töltött idejét. Nagyjából közös véleményen vannak a szülők és azok, akiknek nincs gyermeke, illetve a különböző országok lakói – bár a lengyelek és a románok értettek egyet leginkább az állítással (71%, illetve 72% adott „határozottan igen” választ), és a csehek értettek vele egyet a legkevésbé. Nem meglepő módon, azok körében, akik nem tartották fontosnak a természettel való kapcsolatot, alacsonyabb volt azok aránya, akik kontrollálni szeretnék a gyermekek képernyő előtt töltött idejét (80%).

## Túl sok időt töltök a számítógép, a telefon vagy a tévé képernyője előtt.\*

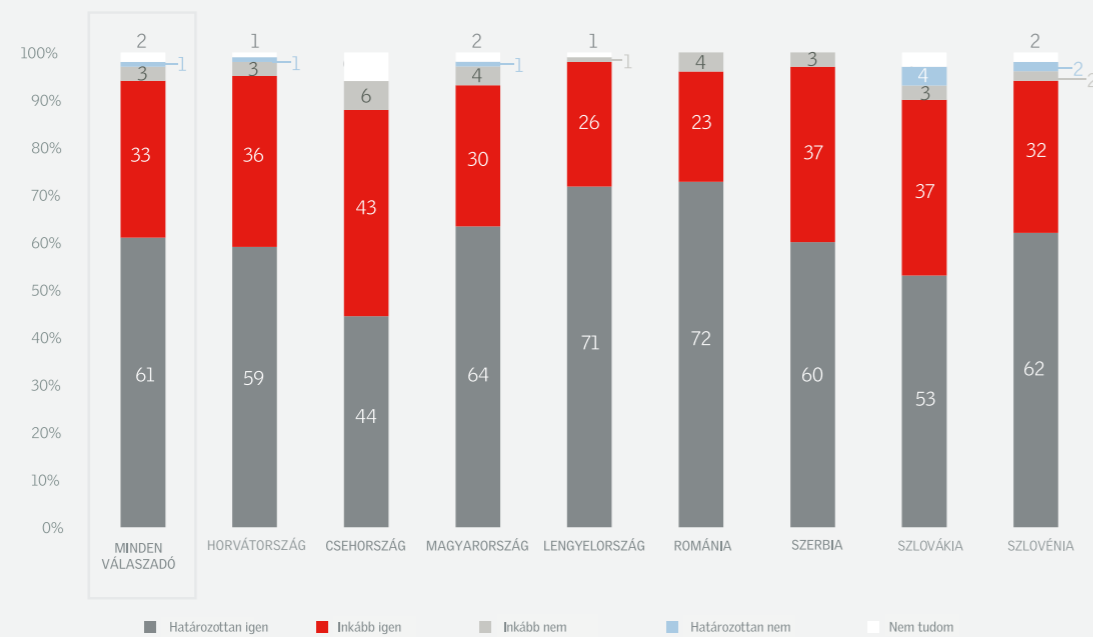


\*Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet a következő állítással?  
Túl sok időt töltök a számítógép, a telefon vagy a TV előtt  
A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.

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



A gyermekek és fiatalok képernyő (például számítógép, mobiltelefon vagy televízió) előtt töltött idejét kontrollálni kell.\*



\*Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet a következő állítással? A gyermekek és fiatalok képernyő (például számítógép, mobiltelefon vagy televízió) előtt töltött idejét kontrollálni kell.

A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.

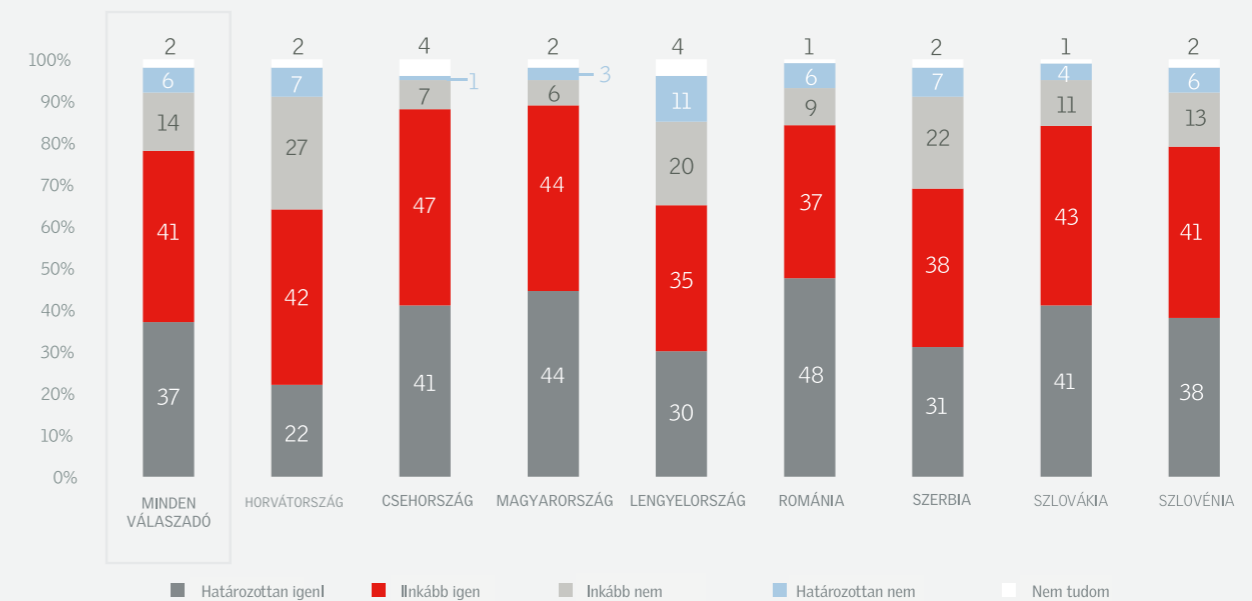
## A virtuális udvar

### Gyermekkor a digitális világban

Manapság úgy tűnik, hogy a gyerekek szívesebben játszanak a virtuális térben a barátaikkal, mint az udvaron. A gyermekek és serdülők széles körében megfigyelhető technológiai függőséget mindenki komoly problémának tekinti (a válaszadók több, mint 90 százaléka), és szinte minden válaszadó egyetért azzal, hogy a mai fiatalok kevesebb időt töltenek a szabadban, mint a korábbi generációk.

Nemzetiségtől függetlenül, a válaszadók több mint 90 százaléka egyetértett azzal, hogy a gyerekeket meg kell tanítani a környezet tiszteltére és megővésére. Ez azonban minden, csak nem egyszerű. Ma már sok más tevékenység sokkal vonzóbb a gyermekek és a serdülők számára, mint azok, amelyeket a szabadban lehet végezni. A legtöbb válaszadó így gondolja ezt, köztük a csehek és a magyarok 88 százaléka.

Manapság sok más tevékenység vonzóbb a gyerekek és a tizenévesek számára, mint a szabadban töltött idő.\*



\*Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet a következő állítással? Manapság sok tevékenység vonzóbb a gyerekek és a tizenévesek számára, mint a szabadban töltött idő.

A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.



## Mit veszítenek a gyerekek?

Tízből kilenc válaszadó az összes vizsgált országban egyetért azzal, hogy a fiatalabb generációk kevesebb időt töltenek a szabadban, mint az idősebb generációk (94%).

A lengyelek 72 százaléka teljes mértékben egyetért ezzel az állítással. A megkérdezett szülők túlnyomó többsége (több mint 90 százaléka) úgy véli, hogy az ő gyermekkoruk természetközelebb volt, mint a gyermeküké. Az arány a csehországi szülők esetében alacsonyabb (60%).

### Miről maradnak le a gyerekek?

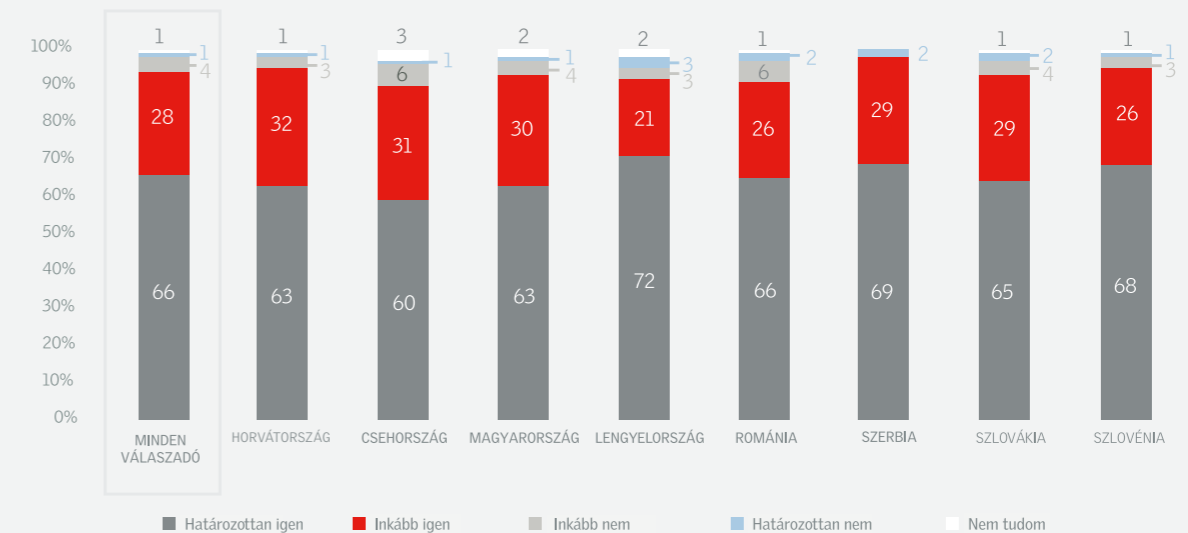
Számos tudományos kutatás segít megérteni, hogy pontosan mit veszítenek, és miről maradnak le a gyerekek, amikor elveszítik a kapcsolatot a természettel. A következtetések alapján Richard Louv, Az erdő utolsó gyermeke című könyv szerzője alkotta meg a „természethiány-szindróma” kifejezést.

A Louv által a „természethiányos” gyermekeknél megfigyelt fő tünetek között szerepel a D-vitamin hiány, a figyelem-fegyelem zavar és hiperaktivitás (ADHD), valamint a motiváció csökkenése.

Susanna Huh és Catherine Gordon 2008-ban készült, fontos tanulmánya egyértelmű kapcsolatot talált a szabadban töltött idő csökkenése és a D-vitamin hiányban szenvedő gyermekek gyorsan növekvő aránya között. Ez a vitamin, amelyet az emberi szervezet a napfény hatására termel, elengedhetetlen a csontok és a fogak egészséges fejlődéséhez, és segít megelőzni bizonyos betegségeket, köztük az 1-es típusú cukorbetegség kialakulását. Ahogy Louv írja: „A természetben töltött idő nem azonos a pihenésre szánt idővel; sokkal inkább létfontosságú befektetés ez gyermekeink (és egyébként saját magunk) egészségébe.”



## A gyerekek és a serdülők kevesebb időt töltenek a szabadban, mint a korábbi generációk.\*



\*Milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet a következő állítással? Úgy tűnik, hogy a gyerekek és a tizenévesek jobban törődnek a természettel és a környezettel, mint a korábbi generációk. A százalékok összege nem feltétlenül 100%, mivel az értékek kerekítésre kerültek.



5 [https://www.researchgate.net/publication/5675275\\_Vitamin\\_D\\_Deficiency\\_in\\_Children\\_and\\_Adolescents\\_Epidemiology\\_Impact\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/5675275_Vitamin_D_Deficiency_in_Children_and_Adolescents_Epidemiology_Impact_and_Treatment)  
 6 <https://grist.org/article/schallit/>

## Nézz fel, és új dolgokat fedezhetsz fel

A folyamatos képernyő nézés és a természettel való kapcsolatunk elvesztése hatással van arra a képességünkre is, hogy kapcsolatokat építsünk ki más emberekkel. De ha felnézünk és elszakadunk a digitális világtól, és kitekintünk a minket körülvevő világra, új dolgokat veszünk észre és több saját megfigyelést tehetünk. Nyitottabbá válunk – nemcsak a természet, de más emberek felé is.

90%

Ha elveszítjük a kapcsolatot a természettel, és időnk nagy részét a képernyők előtt töltjük, ez negatívan befolyásolja a kapcsolatteremtési és kapcsolat fenntartási képességünket. A válaszadók 90 százaléka úgy véli, hogy az emberek közötti kapcsolatok az évek során felszínesebbé váltak, és azzal is egyetértenek, hogy a civilizációs fejlődés elszakította az embert a természettől. A kapcsolatok építésének nehézségéről leggyakrabban a románok számoltak be (66%). A felmérésben részt vevő országok közül Csehország tűnt a legkevésbé érintettnek (44%). E tekintetben a csehek nagyon különböznek a szlovákoktól (57%).

43%

Már nem figyeljük, és nem vesszük észre, hogy mi történik odakint. A legtöbben még a fákat és a madarakat sem tudják megnevezni, amelyek az ablakuk előtt vannak. A felmérésben részt vevők fele nem emlékszik arra, mikor nézett fel utoljára az égre. Úgy tűnik, hogy az életünket úgy töltjük, hogy a szemünket a lábunkra szegezzük. Saját bevallásuk szerint, a csehek 51 százaléka az elmúlt héten nem szakított időt arra, hogy egyszerűen csak felnézzen az égre. Hasonló válaszokat adtak a lengyel és a szlovén válaszadók is (46%). Pedig az olyan egyszerű tevékenységek, mint a séta vagy az égbolt nézése közelebb visznek minket a természethez.

95%

A válaszadók 95 százaléka egyetért azzal, hogy az embereknek meg kell változtatniuk a viselkedésüket, és a természethez való hozzáállásukat, hogy megmentésük a világot az éghajlati katasztrófától. Meg kell változtatnunk magunkat és a szokásainkat, de meg kell változtatnunk azt is, ahogyan a fiatalabb generációkat neveljük. Az Európai Unió lakosainak 37 százaléka a fajok kipusztulását és a természetes ökoszisztémák pusztulását jelölte meg a legfontosabb környezeti kihívásként.

40%

Vajon észreveszik-e majd a gyerekeink, hogy a házuk előtti fáról eltűntek a csízek? Erős kétségeink vannak efelől. A világ 10 000 madárfajából a felnőtt válaszadók 40 százaléka csak 5 vagy annál kevesebb madárfajt ismer. Horvátország, Csehország és Szlovénia minden tízedik válaszadója csak 1-2 madárfajt ismer fel. A világ 60 000 fafajából a legtöbb válaszadó csak 6-10 félért tud felidézni. A horvátországi, magyarországi és romániai válaszadók közel 40 százaléka csak legfeljebb 5 különböző fafajtát ismer fel.

63%

A válaszadók többsége nem tud különbséget tenni a felhőtípusok között, bár az ismeretek szintje országonként eltérő. A románok és a magyarok ismerik a legjobban a felhőket, a szlovákok és a csehek a legkevésbé. A csehek majdnem 80 százaléka és a szlovákok 73 százaléka nem ismer semmilyen felhőtípust. Sokkal nehezebb számukra előre jelezni az időjárás esetleges változását, és felkészülni rá anélkül, hogy az időjárási alkalmazásokra és előrejelzésekre hagyatkoznának.

## Hogyan tanítsuk meg a gyerekeket a természet tiszteletére?

Jelen tanulmány kimutatta, hogy a szülők szerint a gyerekek kevesebb időt töltenek a szabadban, mint a korábbi generációk. A szülők elismerik, hogy gyermekkoruk természetközpontúbb volt. Úgy tűnik, hogy a mai gyerekek és tizenévesek részt vesznek ugyan környezetvédelmi tevékenységekben, de a válaszadók nagyobb része (55%), különösen az idősebbek (61% az 50 év feletti válaszadók csoportjában) nem ért egyet azzal, hogy a gyerekek és a fiatalok jobban törődjenek a természettel, mint a korábbi generációk. A válaszadók túlnyomó többsége (97%) meg van győződve arról, hogy a gyerekeket meg kell tanítani a természet tiszteletére.



Figyelje meg a közeli fán fészkelő madarakat, lazítson néhány percig a felhőket figyelve, nyissa ki az ablakot, és vegyen mély lélegzetet, vagy sétáljon egyet a parkban.

Mindezek a lehetőségek karnyújtásnyira vannak Öntől. Néha már a legkisebb változásoknak is nagy hatása van. Változtatnunk kell a napi rutinunkon és életmódunkon, hogy több időt tölthessünk a természetben. Az egészségben és boldogságban töltött élet azonban ott kezdődik, ahol a legtöbb időt töltjük – otthon. A környezetre szükségünk van a jóllétünkhöz, a természetes fény és a friss levegő nélküli élet negatív hatással van az egészségünkre és a jóllétünkre.

**Fel a fejjel és nézze más szemszögből a világot**

Fel a fejjel és nézze  
más szemszögből  
a világot!



**VELUX®**