



VELUX®

# HEAD DOWNERS POROČILO 2021

Gledajo dol in ne vidijo,  
kaj je nad njihovimi glavami



Kakovost našega življenja določa množica faktorjev, eden od njih je tudi naš stik z naravo. Količina tega je odvisna od odločitve, ki jih sprejemamo na dnevni ravni, in od zavedanja, da ima narava ključen vpliv na naše splošno dobro počutje. Kaj pa, če sorazmerno močna potreba po bližini narave in zavedanje o njenem vplivu na naše zdravje in dobro počutje ne gresta z roko v roki s tem, kar vsakodnevno opažamo v družbi? Stalno pomanjkanje časa, preobremenitev z novimi tehnologijami, slabe navade, vsakodnevne težave in prekomeren, škodljiv dostop do informacij – vse te stvari zahtevajo in porabijo našo omejeno pozornost. Zaradi tega ne vidimo več sveta okoli sebe. Prenehali smo uživati v majhnih stvareh v življenju, kot so dnevni sprehodi, pogled na nebo in drevesa ter celo drugi ljudje. Življenje v svetu algoritmov in zaslonov ne pomeni, da moramo skozi življenje hoditi s sklonjenimi glavami.

Poročilo raziskave VELUX HEAD DOWNERS 2021 poudarja protislovja med našim zavedanjem o pomembnosti stika z naravo in našimi dejanskimi navadami, ki nam pogosto odžrejo čas, ki bi ga morali preživljati na prostem.

Želimo, da ugotovitve vplivajo na naše vsakodnevne izbire; da bomo lahko mi in naši otroci v celoti izkusili naravo, saj bodo te odločitve vplivale na naše zdravje in dobro počutje v prihodnosti. Najmlajše generacije je treba opozoriti na ključni pomen naravnega sveta – s tem bomo zagotovili, da bodo skrbeli zanj in njegove vire uporabljali v svoje dobro. To jim bo pomagalo, da se bodo bolje spoprijemali s stresom, premagovali zasičenost z informacijami ter številnimi drugimi obremenitvami, ki jih prinašajo svetovni tehnološki napredki.

Dnevna svetloba izboljšuje naše kognitivne sposobnosti in ima pozitiven učinek na naše dobro počutje. Poleg tega nam pogled na zelenje, nebo ali celo na oblake zmanjša občutek utrujenosti. Zvestno bi se morali vsak dan odločiti kar najboljše izkoristiti, kar je pred nami – naravo in njene lepote – in uživati v pozitivnih učinkih na dobro počutje, ki jih ima preživljanje časa v naravi. Čas je, da se ozremo gor in spremenimo svojo perspektivo.

50 raziskavi

Primerjalna raziskava, ki jo je naročilo podjetje VELUX in jo je opravila agencija Kantar po metodi CAWI, ki je potekala med 3. in 6. septembrom 2021 med anketiranci, starimi od 18 do 65 let, pri čemer so reprezentativne demografske skupine modelirane populacije osmih evropskih držav: Hrvaške, Češke, Madžarske, Poljske, Romunije, Srbije, Slovaške in Slovenije, na vzorcu N = 2408 anketirancev.

## Skлонjene glave. Gledajo dol in ne vidijo, kaj je nad njihovimi glavami

Glavne ugotovitve

95%

Večina anketirancev (**95 %**) ceni naravo in meni, da je skrb za okolje pomembna. Tega mnenja so bili domala vsi, ne glede na starost ali kraj bivanja.



Večina anketirancev je poročala, da pogrešajo stik z naravo, pri čemer je bilo hrepenenje po stiku z naravo bolj izrazito pri ljudeh, ki živijo v večjih urbanih središčih. V tej skupini je bil najmanjši odstotek časa, preživetega na prostem, kot tudi večji delež ljudi, ki menijo, da preveč časa preživijo pred telefonskimi ali računalniškimi zasloni. Ljudje, ki živijo na obronkih mest in na podeželju, tako med vikendi kot tudi med tednom znatno več časa preživijo na prostem. Veliko manj jih meni, da preveč časa preživijo pred zasloni.



Večina anketirancev se strinja, da jim stik z naravo in preživljanje časa na prostem pomagata odpočiti si in da blagodejno vplivata na njihovo zdravje in počutje.



Anketiranci so prepričani (**94 %**), da otroci in mladostniki danes na prostem preživijo manj časa kot starejše generacije. Zanimivo je, da to mnenje izražajo tako starejši kot mlajši ljudje (mlajši od 35 let). Velika večina (**93 %**) staršev otrok do 18. leta starosti meni, da je bilo njihovo otroštvo bolj povezano z naravo kot tisto njihovih otrok. Še večji odstotek pozitivnih odzivov (**97 %**) so podali starši otrok, starih od 15 do 18 let. Vsak peti anketiranec se ne strinja z mnenjem, da imajo današnji otroci in mladostniki na razpolago veliko več privlačnejših načinov preživljanja prostega časa, kot pa da so zunaj.

3/4

Več kot polovica anketirancev si vsak dan redno vzame čas, da pogledajo na nebo in opazujejo vreme, ptice, oblake in sonce. Skoraj tri četrtine vprašanih lahko prepozna največ 10 vrst ptic. Vsak tretji anketiranec ne pozna več kot 5 drevesnih vrst. Vsi imajo težave s prepoznavanjem vrst oblakov in ozvezdij.

97%

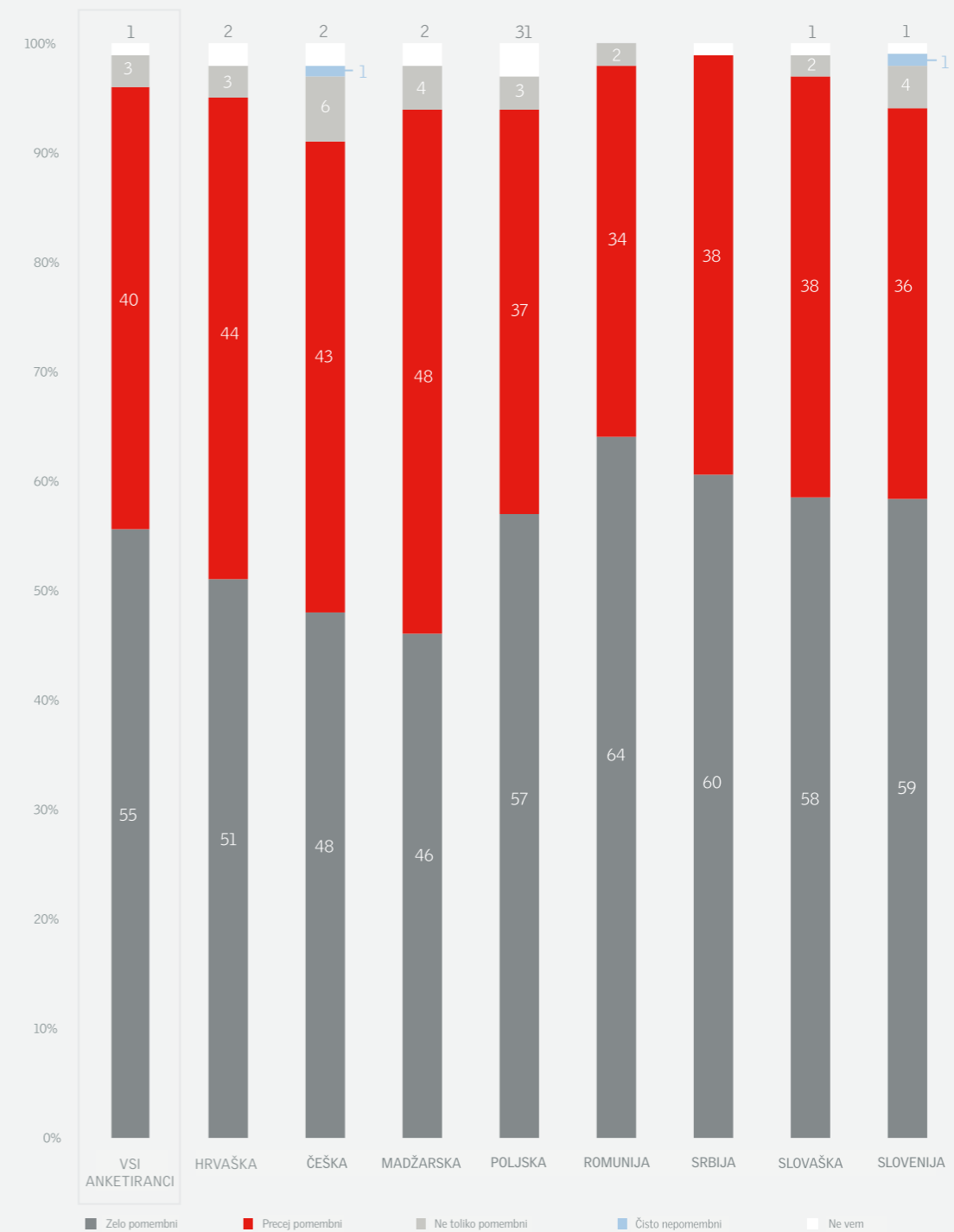
Velika večina (**97 %**) vprašanih se strinja, da je pomembno otroke naučiti spoštovati naravo, pri čemer jih je nekaj manj (**94 %**) prepričanih, da je bistveno nadzorovati, koliko časa otroci preživijo na pametnih telefonih in računalnikih. Hkrati pa le vsak tretji anketiranec meni, da mlajše generacije bolj skrbijo za okolje kot prejšnje generacije. Odstotek ljudi, ki se strinjajo s to izjavo, je veliko višji med osebami, starimi od 18 do 34 let, pa tudi med starši.

## Stik z naravo – pomemben, a prepogosto zanemarjen

Večina vprašanih v vseh državah meni, da je stik z naravo ključnega pomena. Starši otrok, starih od 0 do 18 let, imajo podobno mnenje kot anketiranci, ki niso starši. 9 od 10 vprašanih se strinja, da je preživljanje časa na prostem odlično za polnjenje baterij. Zanimivo je, da približno eden od desetih madžarskih anketirancev ne verjame, da preživljanje časa v naravi sprošča. Ljudje so prav tako prepričani (**93 %**), da je bližina narave koristna za njihovo zdravje. Na Češkem imajo starši to mnenje pogosteje kot tisti, ki niso starši.



## Kako pomembni so narava, stik z njo in skrb za okolje v vašem življenju?



Odstotki se morda ne seštevajo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.

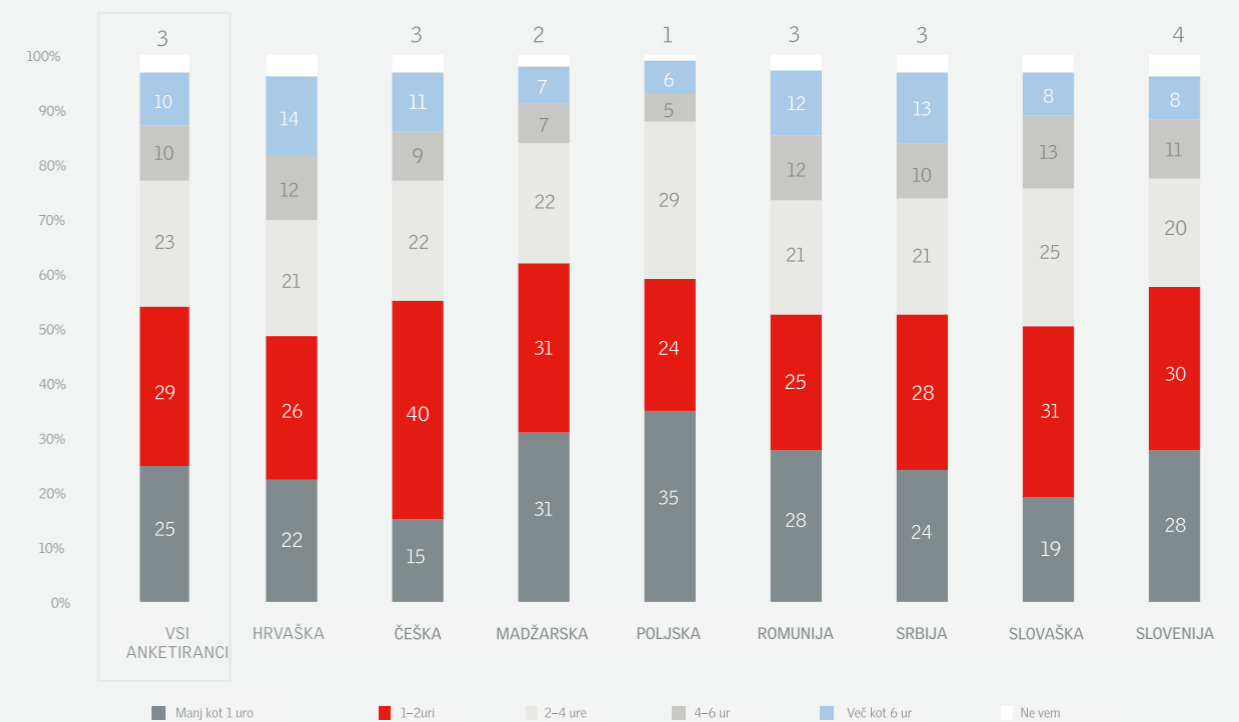
Razdrobljenost družbenega življenja se začne z izgubo našega doživljanja narave. Če izgubimo stik z naravo, izginejo tudi naši odnosi z ljudmi.

Čeprav trdimo, da cenimo naravo, pogosto manj kot uro na dan preživimo na prostem. To je potrdil vsak četrti anketiranec. Večino svojih življenj preživimo za štirimi stenami.

Tu so se najslabše odrezali Poljaki, saj **35 %** vprašanih na prostem preživi manj kot uro na dan.



## Koliko časa običajno preživite na prostem (npr. med tednom)?



Odstotki se morda ne seštejejo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.

Zavedamo se prednosti preživljanja časa na prostem, v gozdovih, parkih in drugod, vendar to spoznanje ni dovolj – veliko anketirancev v vsaki od držav komaj kdaj preživlja čas na prostem.

Takšni primeri so bili pogostejši pri starših kot pri drugih anketirancih. To je najbolj očitno med anketiranci iz Srbije (**83 %**), Madžarske (**82 %**) in Hrvaške (**79 %**). Izjema je Slovenija, kjer najmanj anketirancev (**49 %**) izjavlja, da hrepenijo po stiku z naravo.

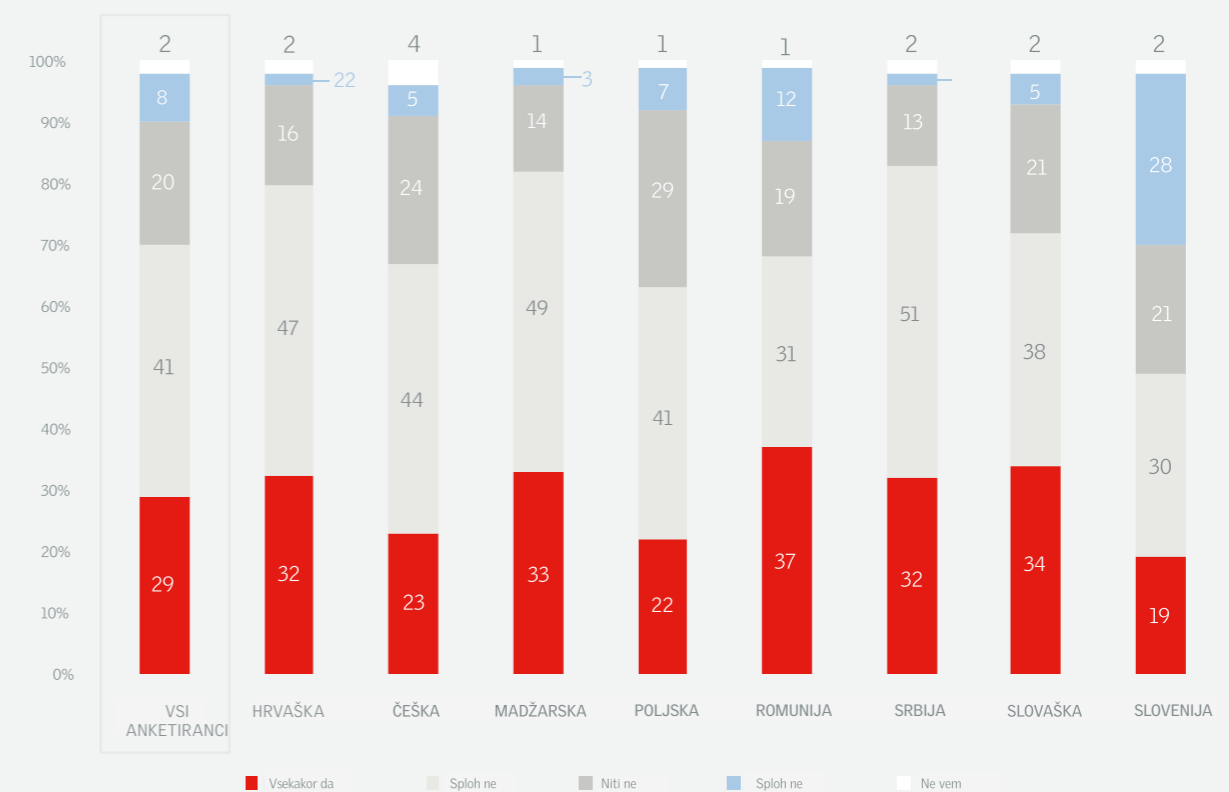
**35%**

**35%** Poljakov, **31%** Madžarov in vsak deseti Čeh med tednom preživijo manj kot uro na prostem. Poleg tega vsak tretji anketiranec iz Češke, Madžarske in Poljske med dela prostimi dnevi zunaj preživi le 2 uri.

**12%**

Svoja življenja preživljamo v zaprtih prostorih, tudi na dneve, ko ne delamo. Čeprav več časa na prostem preživljamo ob vikendih in na dopustu, **6%** Srbov in **12%** Madžarov še vedno ne more najti ene ure, ki bi jo lahko sami in s svojimi družinami preživel na prostem.

## Ali menite, da vam **manjka vsakodnevnega stika z naravo?**



Odstotki se morda ne seštejejo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.

## Moč digitalnega zaslona

Nenehno preživljanje časa v zaprtih prostorih lahko vodi do številnih zdravstvenih zapletov. Te spremembe življenjskega sloga so tako velike, da imamo celo posebno ime za degeneracijo cervikalno-torakalne hrbtenice, ki jo povzroči preveč preživetega časa pred zasloni, eno najbolj dinamičnih bolezni naše sodobne civilizacije: »Head Down/Down Head Syndrome« (sindrom sklonjene glave) ali preprosto »Text Neck« (mobi vrat).

»Mobi vrat« naj bi povzročila naša lastna slaba drža, ki je posledica nenehnega sklanjanja glave, ko brskamo po zaslonih telefonov in drugih naprav, kot so prenosni računalniki in tablični računalniki. S tem spreminjamo naravno ukrivljenost hrbtenice, kar lahko vodi do dolgotrajnih poškodb in bolečin v mišicah hrbta, vratu, ramen in celo spodnjega dela hrbta. Sindrom sklonjene glave prizadene vse, od odraslih do najstnikov in celo majhnih otrok.



<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

Raziskave so pokazale, da nekateri ljudje preživijo skoraj 5,000 ur na leto pred zasloni, kot so telefoni, prenosniki, televizorji, igralne naprave in bralniki e-knjig. To pomeni, da povprečen odrasel preživi 34 let svojega življenja pred zaslonom. <sup>2</sup>

TEXT  
NECK

Izraz »mobi vrat« je prvi uporabil zdravnik Kenneth Hansraj, ameriški nevrolog.



Ali se zavedamo, da se to dogaja tudi nam? Odzivi kažejo, da se zavedamo lastne slabe drže, vendar se je na žalost ne trudimo izboljšati. 70 % vprašanih se strinja, da preveč časa preživijo pred telefonom, računalnikom ali televizijo. Ta odstotek je višji pri mlajših (75 % med anketiranci, starimi od 18 do 34 let), kot tudi pri tistih, ki živijo v velikih mestnih območjih (78 %). Romuni (80 %), Hrvati (73 %), Poljaki (73 %) in Srbi (74 %) so beležili največ časa pred zasloni. Čehi (62 %) in Slovaki (60 %) so poročali o najmanj časa, preživetega pred zasloni.

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



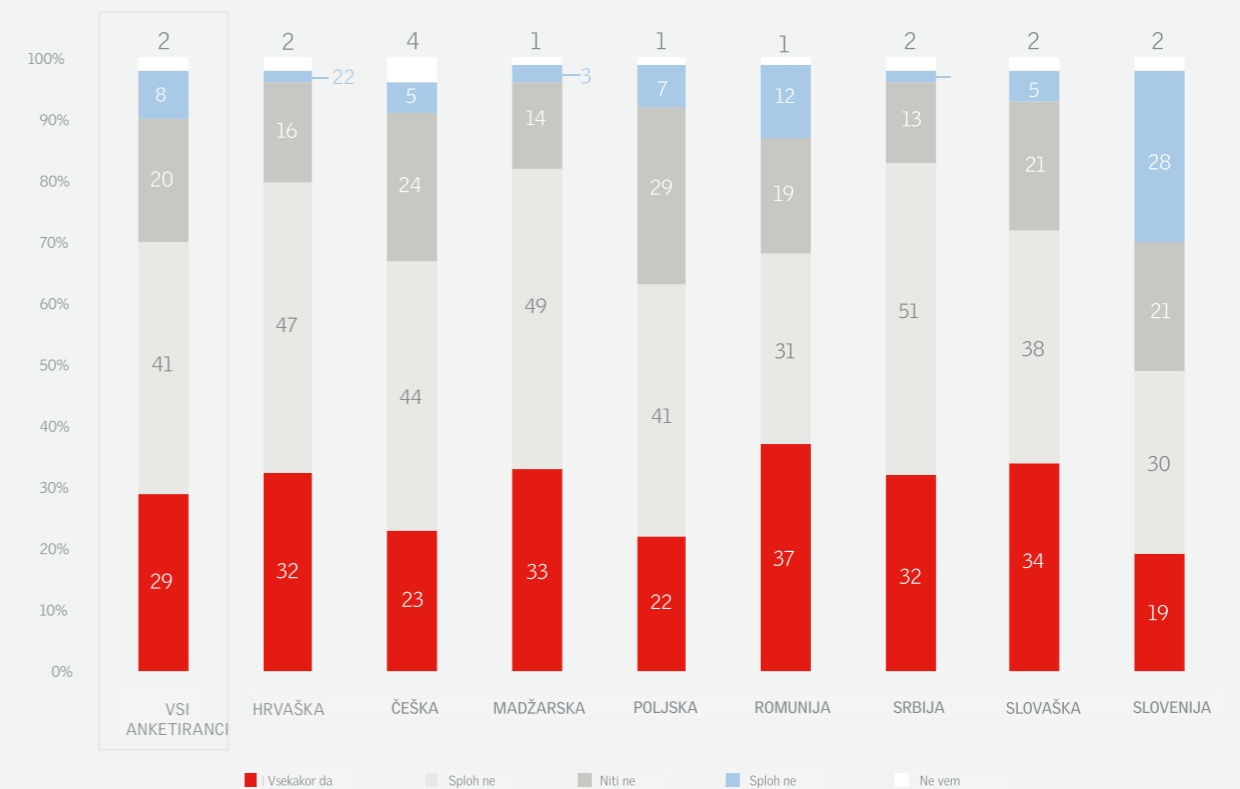
Naša perspektiva je tako omejena kot naš dostop do dnevne svetlobe. Tudi najsvetlejša umetna osvetlitev ne more nadomestiti naravne dnevne svetlobe. Znanstvene raziskave so pokazale, da obstaja povezava med pomanjkanjem dnevne svetlobe in različnimi fizičnimi in duševnimi težavami. Strokovnjaki ocenjujejo, da 15 % svetovnega prebivalstva trpi zaradi različnih ravni SAM (sezonska afektivna motnja ali zimska depresija), trenda, ki narašča z zemljepisno širino. Znano pa je, da lahko terapija s svetlobo in dnevna izpostavljenost nad 1000 luksom pri tem delujeta kot zdravilo. V naši regiji bi morali zdravniki stik z naravno svetlobo predpisati kot sredstvo za boj proti nekaterim boleznim življenjskega sloga.



## Ali je odgovor omejevanje časa pred zasloni?

94 % vprašanih meni, da bi morali omejiti čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni. To mnenje se ni zelo razlikovalo med anketiranci, ne glede na njihov starševski status, in tudi med prebivalci različnih držav, čeprav so bili Poljaki in Romuni najbolj odločni pri tem (71 % oziroma 72 % vprašanih je odgovorilo »Vsekakor da«), Čehi pa so ga najmanj podprli. Zanimivo je, da je odstotek ljudi, ki želijo nadzorovati čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni, nižji med ljudmi, ki se jim stik z naravo ni zdel pomemben (80 %).

## Preveč časa preživim pred računalnikom, telefonom ali TV zaslonom.\*

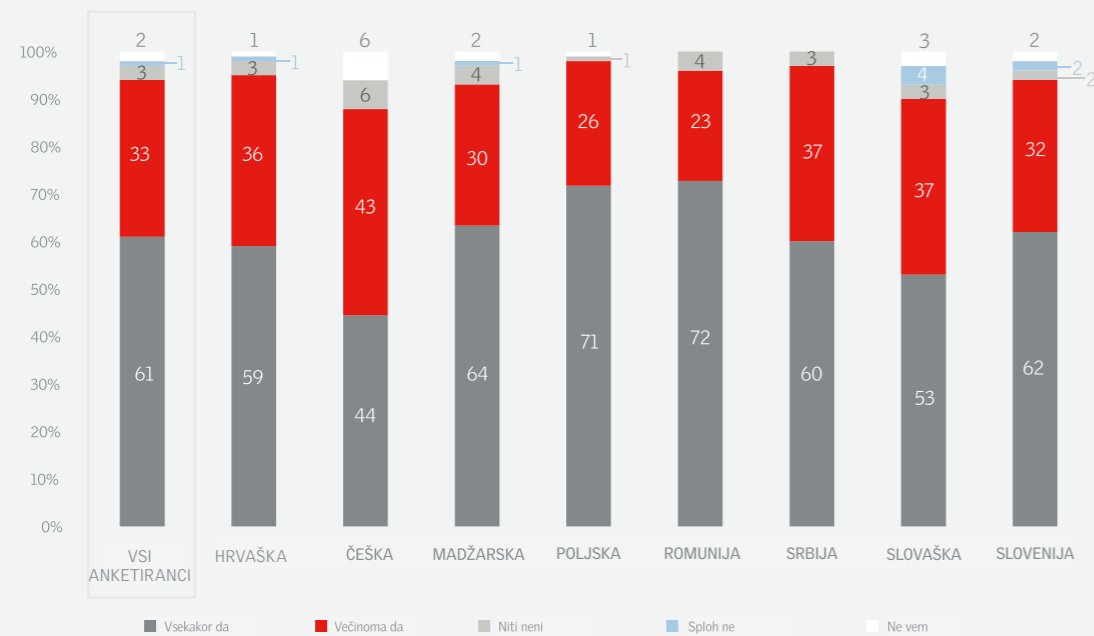


\*V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjo izjavo? Preveč časa preživim pred računalnikom, telefonom ali TV zaslonom. Odstotki se morda ne seštevajo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.

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>



Čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zasloni (npr. računalniki, mobilni telefoni ali televizijski sprejemniki), je treba omejiti.\*



\*V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjo izjavo? Čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zasloni (npr. računalniki, mobilni telefoni ali televizorji), je treba omejiti.

Odstotki se morda ne seštejejo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.

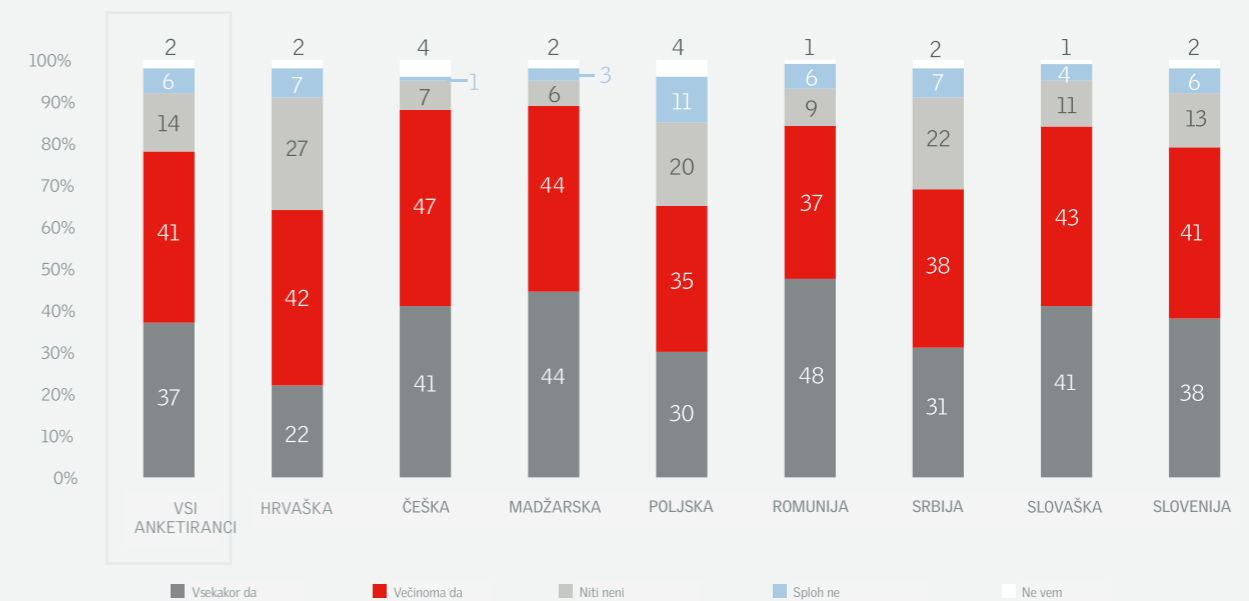
## Virtualno dvorišče

### Otroštvo v digitalnem svetu

Danes se zdi, da se otroci raje virtualno igrajo s prijatelji prek spleta kot na dvorišču. Poleg tega postaja odvisnost otrok in mladostnikov od tehnologije resen in razširjen problem (več kot 90% vprašanih se strinja s to izjavo), skoraj vsi anketiranci pa so se strinjali, da mladi danes na prostem preživijo manj časa kot prejšnje generacije.

Več kot 90 % vseh anketirancev v vseh sodelujočih državah se je strinjalo, da je treba otroke naučiti spoštovati in skrbeti za okolje. Vendar je to vprašanje vse prej kot preprosto. Danes so številne druge dejavnosti veliko privlačnejše za otroke in mladostnike kot preživljanje časa na prostem. S tem se strinja večina vprašanih, vključno s 88 % Čehov in Madžarov.

Danes je veliko drugih dejavnosti, ki so privlačnejše za otroke in najstnike kot preživljanje časa na prostem.\*



\*V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjo izjavo? Danes so številne druge dejavnosti veliko privlačnejše za otroke in mladostnike kot preživljanje časa na prostem.

Odstotki se morda ne seštejejo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.



## Kaj izgubljajo otroci?

Devet od desetih vprašanih v vseh državah, vključenih v raziskavo, se strinja, da danes mlajše generacije preživijo manj časa na prostem kot starejše generacije (94 %).

72 % Poljakov se močno strinja s to izjavo. Velika večina (več kot 90 %) anketiranih staršev je prepričana, da je bilo njihovo otroštvo bolj povezano z naravo kot tisto njihovih otrok. Najmanjši delež staršev s tem mnenjem je na Češkem (60 %).

### Kaj izgubljajo otroci?

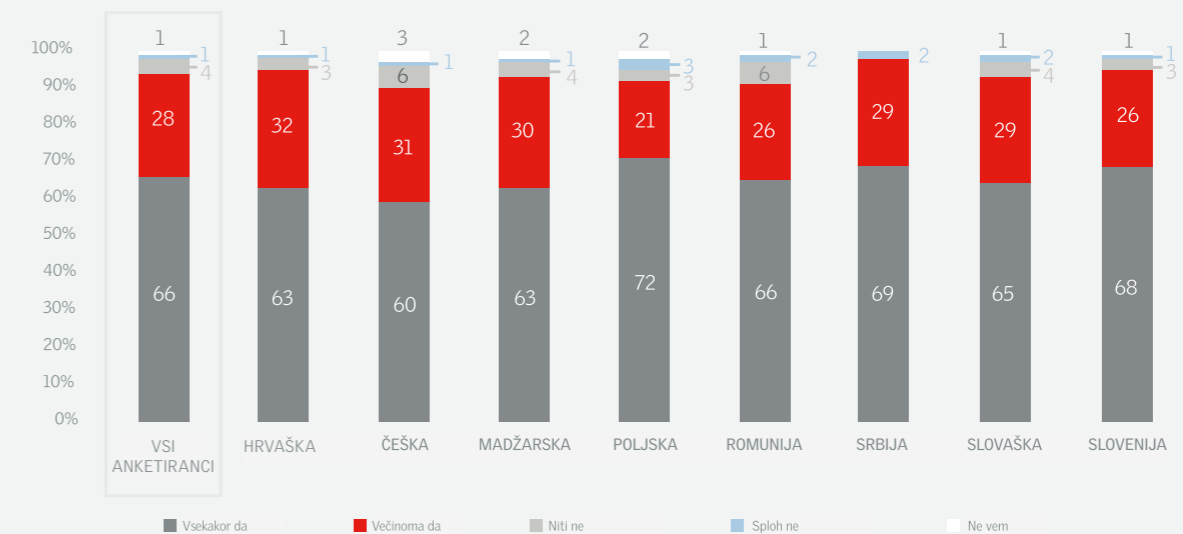
Veliko znanstvenih raziskav poskuša ugotoviti, za kaj so otroci prikrajšani, ko izgubijo stik z naravo. Na podlagi ugotovitev je Richard Louv, avtor knjige Zadnji otrok gozda, skoval izraz »sindrom pomanjkanja naravnega stika z naravo«.

Louv je opazil, da so pomanjkanje vitamina D, poslabšanje simptomov motenj, kot sta motnja aktivnosti in pozornosti (ADHD) in zmanjšana motivacija, glavni znaki, na katere se pri otrocih izkazuje »sindrom pomanjkanja stika z naravo«.

Pomembna raziskava Susanne Huh in Catherine Gordon iz leta 2008 je pokazala jasno povezavo med preživljanjem manj časa na prostem in hitro rastočim deležem otrok, ki trpijo zaradi pomanjkanja vitamina D. Človeško telo ga proizvaja, ko je izpostavljeno sončni svetlobi, in je bistven za zdravje kosti in zob ter pomaga preprečevati nekatere bolezni, vključno s sladkorno boleznijo tipa 1. Kot piše Louv: »Čas, porabljen v tesnem stiku z naravo, ni enak času za rekreacijo; je bistvena naložba v zdravje naših otrok (in tudi v nas, mimogrede).«



## Otroci in mladostniki preživijo manj časa na prostem kot prejšnje generacije.\*



\*V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z naslednjo izjavo? Zdi se, da so otroci in najstniki bolj skrbni do narave okolja kot prejšnje generacije. Odstotki se morda ne seštejejo do 100 %, ker so bile vrednosti zaokrožene.



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/>

## Poglejte gor, opazili boste kaj novega

Če preveč buljimo v zaslon in izgubimo stik z naravo, to vpliva na našo sposobnost graditi odnose z drugimi ljudmi. Ko pa pogledamo navzgor, stran od digitalnih svetov in v svet, ki nas obkroža, opazimo in spoznamo nove stvari. Postanemo bolj odprti, ne le za naravo, temveč tudi za druge ljudi.

90%

Izguba stika z naravo in preživljanje večine časa pred zaslonom negativno vpliva na našo sposobnost ustvarjanja in negovanja odnosov. **90 % vprašanih meni, da so z leti odnosi med ljudmi postali plitvejši in se strinjajo, da je civilizacijski napredek človeka ločil od narave.** Romuni najpogosteje navajajo težave pri vzpostavljanju odnosov (66 %). Od vseh držav v naši anketi se je zdela Češka najmanj prizadeta (44 %). Tu se Čehi zelo razlikujejo od Slovakov (57 %).

43%

**Ne opazujemo več in ne zaznavamo, kaj se dogaja zunaj. Večina nas ne zna niti poimenovati dreves in ptic, ki jih vidimo skozi domače okno.** Polovica vseh anketirancev se ne more spomniti, kdaj so nazadnje pogledali v nebo. Zdi se, da svoja življenja preživljamo s pogledom, uprtim v tla. 51 % Čehov pravi, da si v zadnjem tednu niso vzeli časa v dnevu, da bi preprosto pogledali v nebo. Podobno so odgovorili tudi anketiranci na Poljskem in v Sloveniji (v vsaki po 46 %). Medtem pa nas preproste dejavnosti, kot je sprehod ali pogled v nebo, približajo naravnemu svetu.

95%

**95 % vseh anketirancev se strinja, da morajo ljudje spremeniti svoje vedenje in odnos do narave, da rešimo svet pred podnebno katastrofo.** Spremeniti se moramo in svoje navade, vendar moramo spremeniti tudi način, kako izobražujemo mlajše generacije. 37 % vseh prebivalcev Evropske unije je navedlo, da sta izumrtje vrst in izumrtje naravnih ekosistemov najpomembnejša okoljska izziva.

40%

Ali bodo naši otroci opazili, da na drevesu pred njihovo hišo ni nobenih ptic? Močno dvomimo. Od 10,000 vrst ptic na svetu jih **40 % odraslih pozna samo 5 ali manj.** Vsak deseti anketiranec iz Hrvaške, Češke in Slovenije zna prepoznati le eno ali dve vrsti ptic. Od vseh 60,000 drevesnih vrst na svetu je največ vprašanih znalo navesti le od 6 do 10 vrst. Skoraj 40 % anketirancev iz Hrvaške, Madžarske in Romunije zna prepoznati samo do 5 vrst dreves.

63%

Večina vprašanih ne zna razlikovati med vrstami oblakov, pri čemer se ravni znanja razlikujejo med državami. Romuni in Madžari jih najbolj poznajo, Slovaki in Čehi pa najmanj. **Skoraj 80 % Čehov in 73 % Slovakov ne pozna nobene vrste oblakov.** Veliko težje napovejo morebitno spremembo vremena in se pripravijo nanjo, brez da bi se pri tem zanašali na vremenske aplikacije in napovedi.

## Kako naučiti otroke, da bodo spoštovali naravo?

Ta raziskava je pokazala, da starši menijo, da otroci na prostem preživijo manj časa kot prejšnje generacije. Priznavajo, da je bilo njihovo otroštvo bolj povezano z naravo. Zdi se, da so današnji otroci in najstniki bolj aktivni na področju varstva narave, vendar se večina vprašanih (55 %), zlasti starejših (61 % v skupini vprašanih, starejših od 50 let) ne strinja, da otroci in mladi bolj skrbijo za naravo kot prejšnje generacije. Velika večina vprašanih (97 %) je prepričana, da je treba otroke naučiti spoštovati naravo.



Bodite pozorni na ptice, ki gnezdijo na bližnjem drevesu, za nekaj minut se sprostite in opazujte oblake nad seboj; odprite okno in globoko vdihnite ali se sprehodite po parku.

Vse te možnosti imate na dosegu roke. Včasih imajo že manjše spremembe velik učinek. Spremeniti moramo vsakodnevno rutino in življenjski slog, da bomo lahko več časa preživeli v naravi. Vendar se zdravo in srečno življenje začne tam, kjer preživimo večino časa – doma. Naše okolje bi moralo prispevati k našemu dobremu počutju, saj dan brez dnevne svetlobe in svežega zraka škoduje našemu zdravju in dobremu počutju.

**Ozrite se naokrog in spremenite svojo perspektivo**

Ozrite se naokrog  
in spremenite  
svojo perspektivo



**VELUX®**