



VELUX®

# HEAD DOWNERS REPORT 2021

S pohledem upřeným dolů  
touží po tom, co mají nad hlavou





Kvalitu lidského života ovlivňuje celá řada faktorů, z nichž jedním je i náš kontakt s přírodou. Do něj se do velké míry promítají naše každodenní rozhodnutí a to, nakolik si uvědomujeme klíčovou roli přírody v naší celkové životní pohodě. Jenže co když tato relativně silná potřeba blízkého sepejetí s přírodou a uvědomování si jejího přínosu na naše zdraví a duševní pohodu neodpovídají tomu, co můžeme dnes běžně pozorovat ve společnosti? Neustálý nedostatek času, přehlcení moderními technologiemi, nezdravé návyky, každodenní problémy, ale i přebytek informací - všechny tyto věci nás připravují o pozornost, které nemáme neomezeně. Výsledek? Přestáváme vnímat svět kolem nás. Přestáváme si užívat drobné životní radosti, jako jsou procházky, pozorování oblohy a stromů, kontakt s druhými. Žít ve světě algoritmů a obrazovek neznamená, že bychom životem měli kráčet se skloněnou hlavou.

Zpráva HEAD DOWNERS 2021 společnosti VELUX upozorňuje na rozpory mezi tím, jak velký význam přikládáme kontaktu s přírodou, a našimi zvyky, které nás často připravují o čas, jenž bychom měli trávit venku.

Těšilo by nás, kdyby její závěry začaly ovlivňovat naše každodenní rozhodování tak, abychom si spolu s našimi dětmi začali naplno užívat přírodu. Tyto volby totiž do velké míry ovlivňují náš budoucí zdravotní stav a celkovou pohodu. Děti by se již od útlého věku měly dozvídat, jak důležitý je svět přírody. Díky tomu k němu budou mít blízko i v pozdějším věku a možnosti, které nám nabízí, dokáží využívat ve svůj prospěch – mimo jiné k lepšímu zvládnutí stresu, informačního přetlaku a dalších zkoušek, jež s sebou přináší globální technologický pokrok.

Denní světlo zlepšuje naše kognitivní schopnosti a má pozitivní vliv na naše duševní rozpoložení. Podobně pohled na zeleň, oblohu i mraky pomáhá odbourávat pocit únavy. Každý den bychom se měli vědomě rozhodovat tak, abychom si vzali co nejvíc z pokladů, jež máme přímo před sebou – z přírody a naší krajiny – a oddávali se blahodárnému vlivu, který má pobyt v přírodě na naši duševní pohodu. Je čas zvednout hlavu a začít se na věci dívat jinak.

#### O studii

Tuto komparativní studii připravila na popud společnosti VELUX agentura Kantar pomocí metody CAWI v období 3.–6. září 2021 mezi 2 408 respondenty z věkové skupiny 18–65 roků, rozdělenými do reprezentativních demografických skupin odpovídajících struktuře obyvatelstva osmi evropských zemí: České republiky, Chorvatska, Maďarska, Polska, Rumunska, Slovenska, Slovinska a Srbska.

## Head downers. S pohledem upřeným dolů touží po tom, co mají nad hlavou

### Hlavní závěry

95%

Většina respondentů (**95 %**) oceňuje přírodu a je přesvědčena, že bychom o ni měli pečovat. V tomto názoru nejsou výraznější výkyvy mezi jednotlivými geografickými ani věkovými skupinami.



Většina respondentů uváděla, že jim chybí kontakt s přírodou. Touha po větším sepejetí s přírodou přitom byla silnější u lidí žijících ve velkých městských oblastech. V této skupině je také největší podíl těch, kteří přes den tráví nejméně času venku, stejně jako vyšší podíl respondentů, kteří se vyjádřili, že tráví příliš dlouhou dobu před počítačem nebo s telefonem v ruce. Lidé žijící na předměstí nebo na venkově tráví venku výrazně více času, a to jak přes týden, tak o víkendu. Mnohem méně jich má pocit, že tráví příliš mnoho času u monitoru nebo nad displejem telefonu.



Většina respondentů se shoduje, že pobyt v přírodě a čas strávený venku jim pomáhají odpočívat a působí blahodárně na jejich zdraví a duševní pohodu.



Respondenti jsou přesvědčeni (**94 %**), že děti a teenageři dnes tráví méně času v přírodě než starší generace. V tomto názoru se překvapivě shodují jak starší, tak mladší účastníci průzkumu (do 35 let věku). Naprostá většina (**93 %**) rodičů dětí do 18 let je přesvědčena, že v jejich dětství hrála příroda větší roli nežli u jejich dětí. Ještě výraznější (**97 %**) je tento poměr u rodičů dětí z věkové skupiny 15–18 roků. Každý pátý respondent nesouhlasí s názorem, že dnešní děti a dospívající mají mnoho jiných atraktivnějších způsobů trávení volného času, než je pobyt venku.

3/4

Více než polovina všech respondentů si pravidelně přes den udělá chvilku na pozorování oblohy, počasí, ptáků, oblaků a slunce. Téměř tři čtvrtiny respondentů dokáží rozlišit nanejvýš 10 druhů ptáků. Každý třetí přitom nezvládne více než pět druhů stromů. Všichni mají problémy s rozlišováním typů a uskupení oblaků.

97%

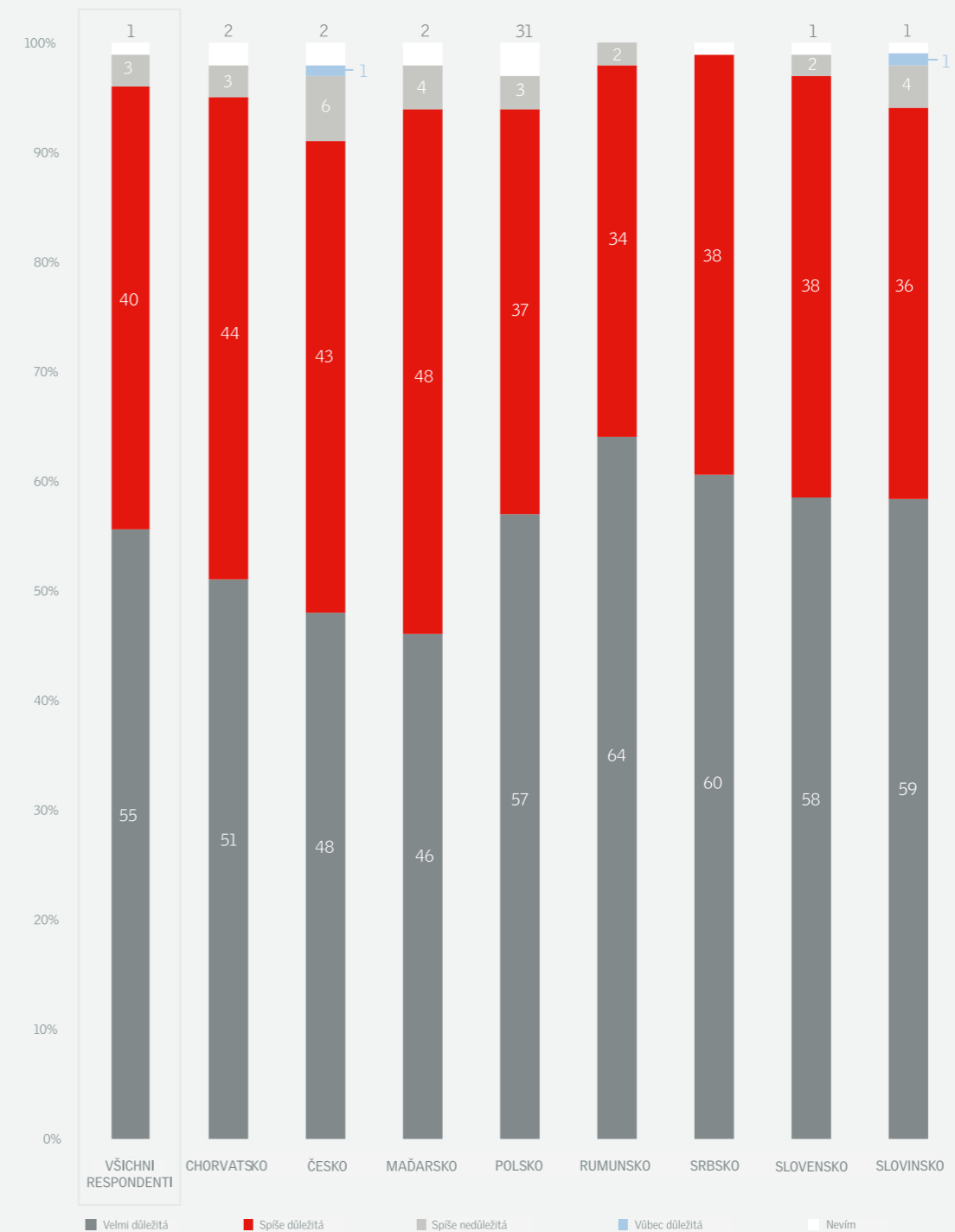
Drtivá většina (**97 %**) respondentů souhlasí, že je nutné dětem vštěpovat respekt k přírodě. Jen o něco méně účastníků (**94 %**) se pak vyjádřilo, že je nezbytné kontrolovat dobu, již děti tráví u počítače nebo s telefonem v ruce. Zároveň je pouze třetina respondentů přesvědčena, že dnešním mladým generacím záleží na životním prostředí více, než tomu bylo dříve. Podíl souhlasných odpovědí je v tomto případě výrazně vyšší ve věkové skupině 18–34 roků a mezi rodiči.

## Kontakt s přírodou – důležitý, leč často zanedbávaný

Být v kontaktu s přírodou považuje za klíčové většina respondentů ve všech zemích. Rodiče potomků ve věku 0–18 roků mají v tomto podobný názor jako respondenti bez dětí. 9 z 10 respondentů souhlasí, že pobyt v přírodě je skvělým způsobem doplňování ztracené energie. Zajímavostí je, že téměř 10 % respondentů pocházejících z Maďarska nesouhlasí s tvrzením, že pobyt v přírodě pomáhá relaxaci. Lidé jsou též přesvědčeni **(93 %)**, že blízkost přírodě prospívá jejich zdraví. V Česku je tento názor více zastoupen mezi rodiči než mezi bezdětnými.



## Jak důležitá je ve vašem životě příroda, kontakt s ní a péče o životní prostředí?



Součet nemusí odpovídat 100%, protože hodnoty byly zaokrouhleny.



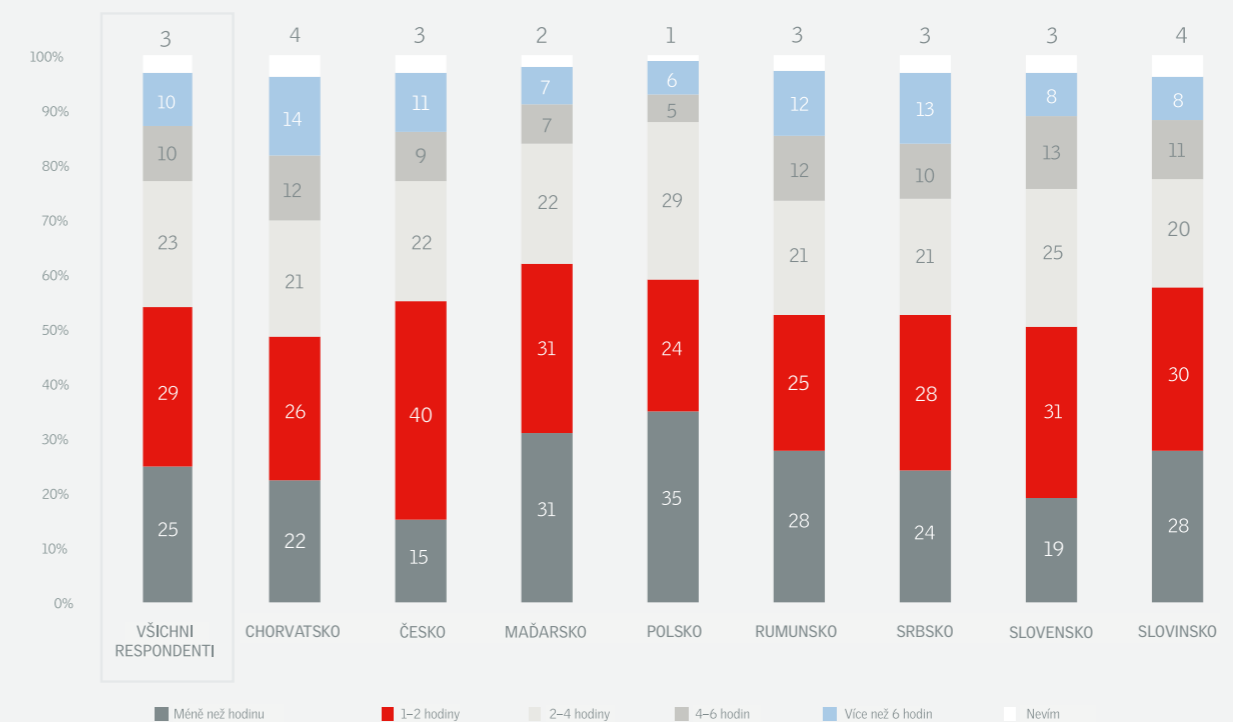
## Roztříštěnost sociálního života začíná ztrátou vnímavosti pro přírodu. Když ale přicházíme o přírodu, přicházíme i o vztahy s lidmi kolem nás.

Ačkoliv tvrdíme, že je pro nás příroda důležitá, často venku trávíme méně než hodinu denně. To potvrzoval každý čtvrtý respondent. Většina našeho života se odehrává mezi čtyřmi zdmi.

Držiteli smutného rekordu jsou Poláci, kde **35 %** respondentů odpovědělo, že venku tráví méně než hodinu denně.



## Kolik času **strávíte venku** v běžný den (např. pracovní nebo školní den)?



Součet nemusí být 100 %, protože hodnoty byly zaokrouhleny.

Uvědomujeme si přínosy trávení času venku, v lese, v parku nebo kdekoliv jinde v přírodě, ale to samo o sobě nestačí – řada respondentů totiž venku netráví téměř žádný čas.

Tyto případy byly běžnější mezi rodiči než ostatními respondenty. Nejzjevnější je to mezi respondenty ze Srbska (**83 %**), Maďarska (**82 %**) a Chorvatska (79%). Výjimkou je Slovinsko, které má nejnižší podíl respondentů (**49 %**), kteří touží být blíže přírodě.

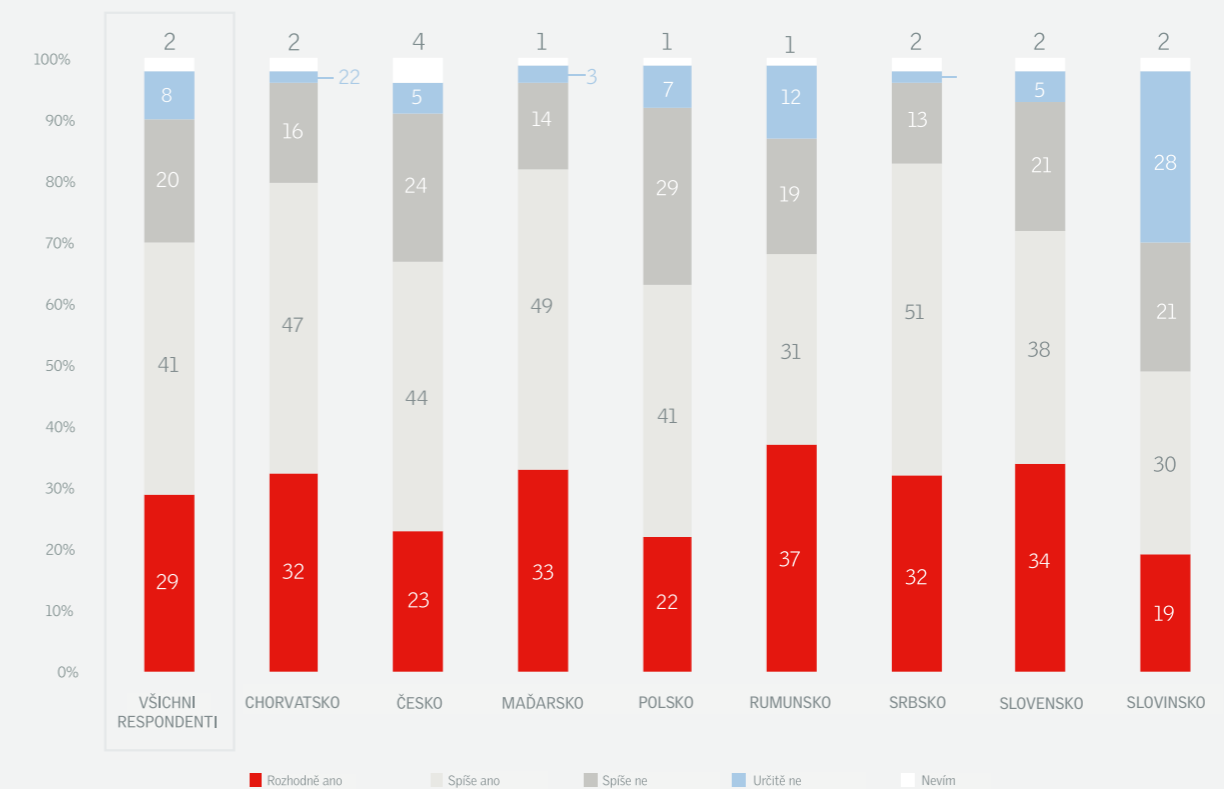
35%

**35 %** Poláků, **31 %** Maďarů a každý desátý Čech tráví přes týden venku méně než hodinu. Každý třetí respondent z Česka, Maďarska a Polska navíc tráví venku pouze 2 hodiny i o volných dnech.

12%

Náš život se odehrává mezi čtyřmi zdmi i ve dnech, kdy nepracujeme. Přestože o víkendech a volných dnech trávíme venku více času, **6 %** Srbů a **12 %** Maďarů si stejně nedokáže s rodinou najít ani hodinku, kterou by strávili venku.

## Myslíte si, že vám **chybí** každodenní kontakt s přírodou?



Součet nemusí odpovídat 100%, protože hodnoty byly zaokrouhleny.



## Moc digitální obrazovky

Neustálé trávení času uvnitř může způsobovat řadu zdravotních komplikací. Tyto změny životního stylu jsou natolik zásadní, že dokonce vzniklo speciální označení pro degradaci cervikothorakálního přechodu páteře, jedno z nejdynamičtější rostoucích onemocnění moderní společnosti, způsobené tím, že trávíme příliš mnoho času sledováním displeje: „syndrom skloněné hlavy“ nebo též „esemeskový krk.“

Odborníci soudí, že příčinou „esemeskového krku“ je nezdravé držení hlavy, kterou neustále předkláníme, abychom si přečetli obsah na obrazovkách telefonů, notebooků nebo tabletů. V této poloze měníme přirozené zakřivení páteře, čímž si můžeme potenciálně přivodit dlouhodobé poškození a svalové bolesti v oblasti zad, krku, ramen, a dokonce i kříže. 1 „Syndrom skloněné hlavy“ ovlivňuje všechny od dospělých přes teenagery až po mladé děti.



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

5,000h

Průzkumy ukázaly, že **někteří z nás tráví téměř 5 000 hodin ročně sledováním obrazovek** – displeje telefonu, notebooku, televize, herních zařízení nebo čteček elektronických knih. To by znamenalo, že průměrný dospělý stráví 34 roků svého života sledováním obrazovky.<sup>2</sup>

TEXT  
NECK

Pojem „esemeskový krk“, v originále „text neck“, použil poprvé americký neurolog Kenneth Hansraj.



Uvědomujeme si, že tohle se děje i nám? Odpovědi naznačují, že ano, špatného držení těla jsme si vědomi, ale bohužel s tím nic neděláme. **70 % respondentů souhlasí, že tráví příliš mnoho času s telefonem, před počítačem nebo u televize.** Toto procento je vyšší mezi mladými (75 % u respondentů ve věkové skupině 18–34 roků) a mezi obyvateli velkých měst (78 %). K nejdélší době strávené u displeje se hlásili Rumuni (80 %), Chorvati (73 %), Poláci (73 %) a Srbové (74 %). Nejkratší dobu strávenou před obrazovkou naopak hlásili sousedé Češi (62 %) a Slováci (60 %).

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



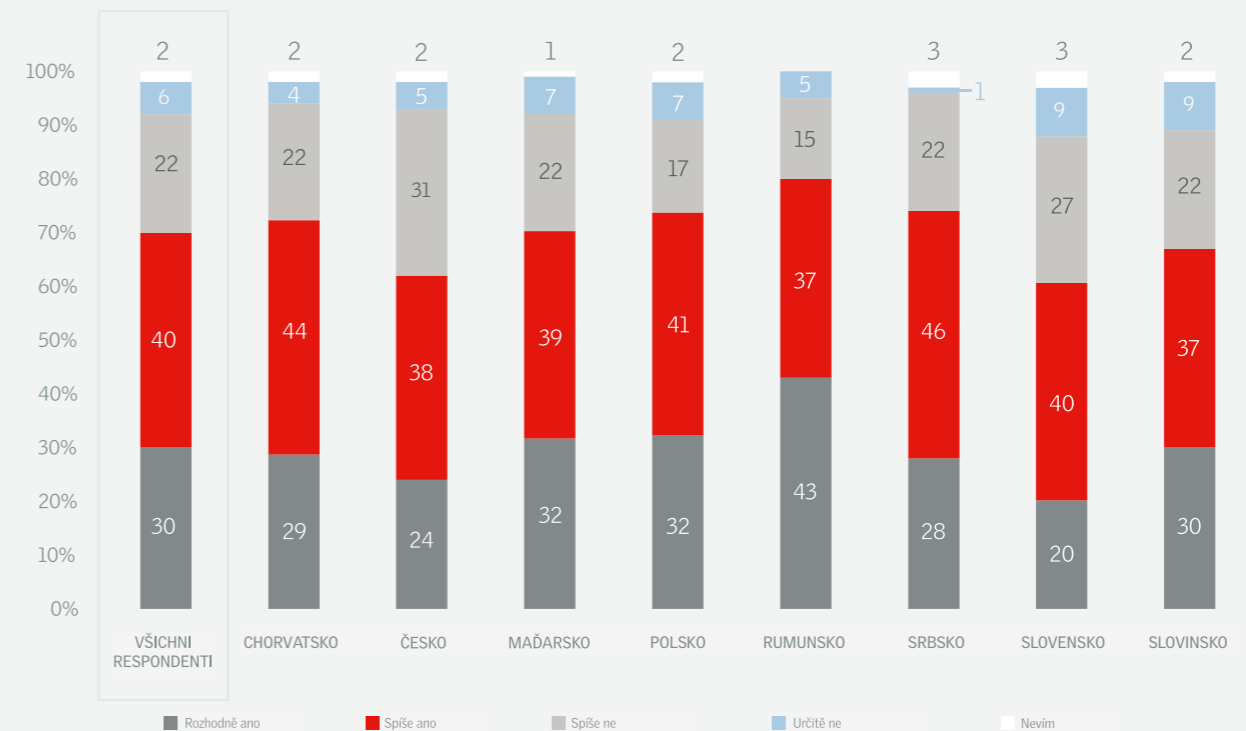
Náš pohled je stejně omezený jako náš přístup k dennímu světlu. Ani to nejjasnější umělé osvětlení nedokáže přirozené denní světlo zastoupit. Vědecký výzkum ukázal, že existuje zřetelná spojitost mezi nedostatkem denního světla a různými psychickými a duševními obtížemi. Odborníci odhadují, že 15 % světové populace v různé míře trpí takzvanou sezonní afektivní poruchou, známou též pod anglickou zkratkou SAD nebo pojmem zimní deprese. Její projevy přitom zesilují s rostoucí zeměpisnou šířkou.<sup>3</sup> Je nicméně známo, že alespoň v tomto případě pomáhá světelná terapie a pobyt na denním světle o intenzitě alespoň 1000 luxů.<sup>4</sup> V našem regionu by lékaři měli pobyt na přirozeném denním světle předepisovat jako účinnou léčbu některých civilizačních chorob.



## Je odpovědí omezit čas strávený před obrazovkou?

94 % respondentů je přesvědčeno, že by měli omezovat dobu, kterou jejich děti tráví před displeji a obrazovkami. Tento názor je přitom podobně silně zastoupen nejen mezi rodiči i bezdětnými, ale též napříč regiony, byť Poláci a Rumuni stímto tvrzením ztotožňovali nejsilněji (když 71 %, resp. 72 % jich odpovědělo „rozhodně ano“) a Češi je naopak podpořili nejméně. Není překvapením, že procento zastánců regulace doby, kterou děti tráví před obrazovkou, je nižší mezi těmi, kteří nepovažují kontakt s přírodou za důležitý (80 %).

## Trávím příliš mnoho času u počítače, s telefonem nebo před televizí.\*



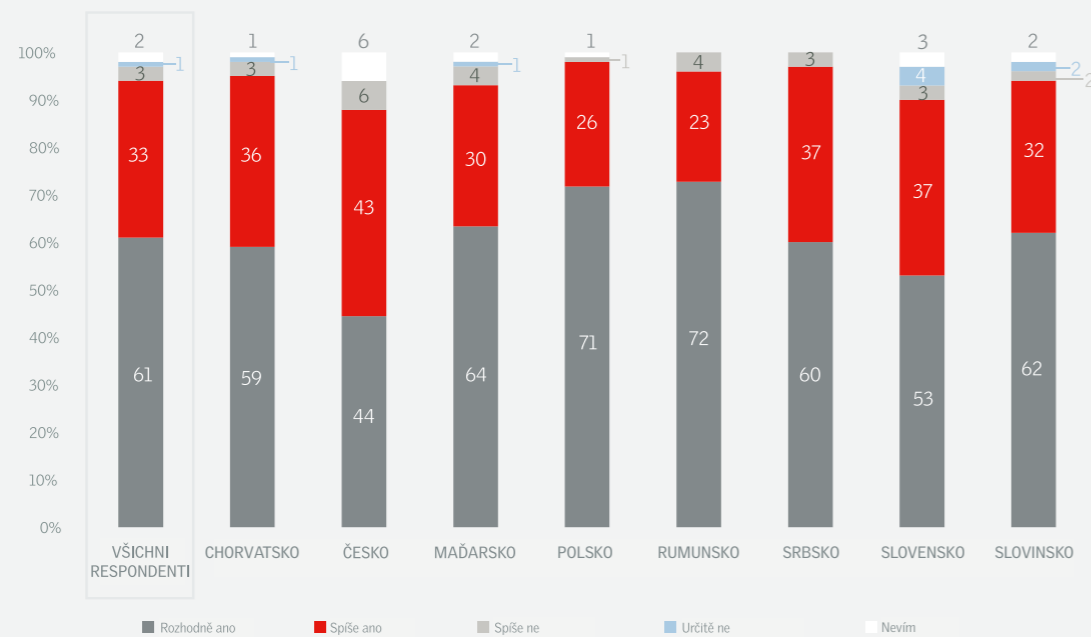
\*6\*Do jaké míry souhlasíte s následujícím prohlášením? Trávím příliš mnoho času u počítače, s telefonem nebo před televizí. Součet nemusí odpovídat 100 %, protože hodnoty byly zaokrouhleny.

<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>





Měli bychom regulovat dobu, kterou děti a dospívající tráví před obrazovkou (např. u počítače, s telefonem nebo před televizí).\*



\*Do jaké míry souhlasíte s následujícím prohlášením?  
Měli bychom regulovat dobu, kterou děti a dospívající tráví před obrazovkou (např. u počítače, s telefonem nebo před televizí).  
Součet nemusí odpovídat 100%, protože hodnoty byly zaokrouhleny.

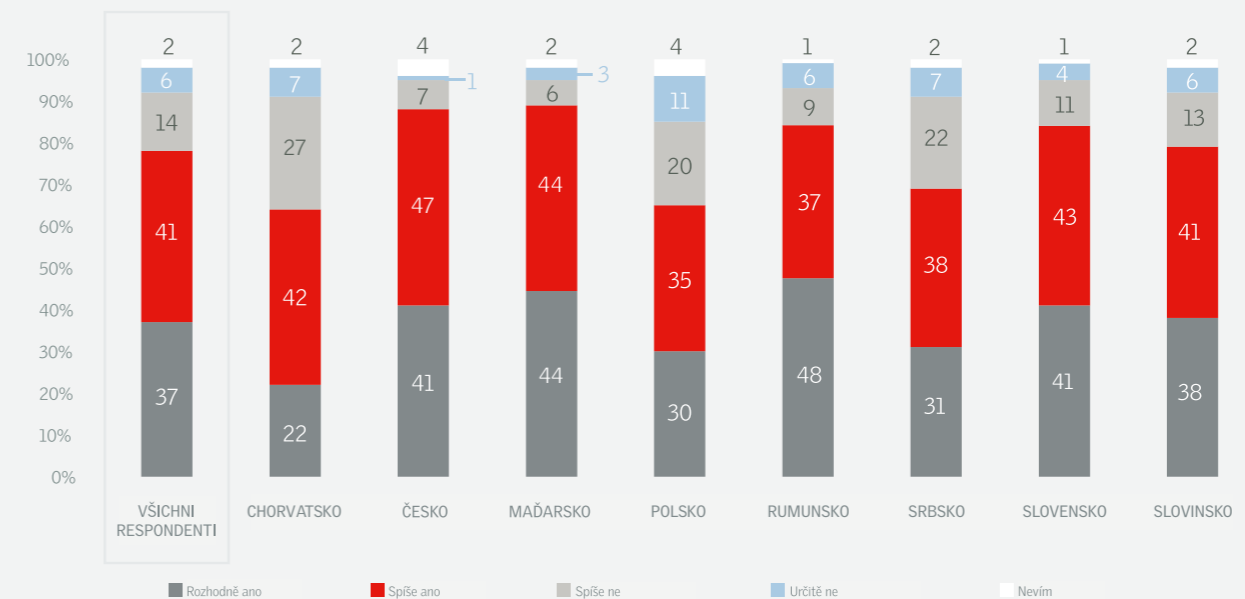
## Virtuální dvorek

### Dětství v digitálním světě

Zdá se, že dnešní děti mají chuť hrát si s kamarády spíše ve virtuálním světě než na dvorku za domem. Krom toho je jako vážný problém vnímána rozšířená závislost dětí a dospívajících na moderních technologiích (když s tímto prohlášením souvisí více než 90 % respondentů) a téměř všichni účastníci průzkumu se shodují, že dnešní mladí tráví venku méně času než jejich předchůdci.

Ve všech oblastech se více než 90 % všech respondentů shoduje, že děti by měly být vychovávány tak, aby respektovaly životní prostředí a pečovaly o něj. Není to ale nic jednoduchého. Spousta aktivit je dnes pro děti a dospívající mnohem atraktivnější než ty, kterým se mohou věnovat venku. Alespoň tak to vidí většina respondentů, mimo jiné celých 88 % Čechů a Maďarů.

V dnešní době existuje mnoho jiných aktivit, které jsou pro děti a dospívající atraktivnější než pobyt venku.\*



\*Do jaké míry souhlasíte s následujícím prohlášením?  
V dnešní době existuje mnoho jiných aktivit, které jsou pro děti a dospívající atraktivnější než pobyt venku.  
Součet nemusí odpovídat 100%, protože hodnoty byly zaokrouhleny.



## Co děti ztrácí?

Devět z deseti respondentů ve všech zemích, kde průzkum probíhal, souhlasí, že dnešní mladá generace tráví venku méně času než jejich předchůdci (94%).

S tímto prohlášením rozhodně souhlasí 72% Poláků. Rovněž i drtivá většina (více než 90%) rodičů je přesvědčena, že v jejich dětství hrála příroda větší roli, nežli je tomu u jejich dětí. Toto číslo je relativně nižší u českých rodičů (60%).

### O co děti přicházejí?

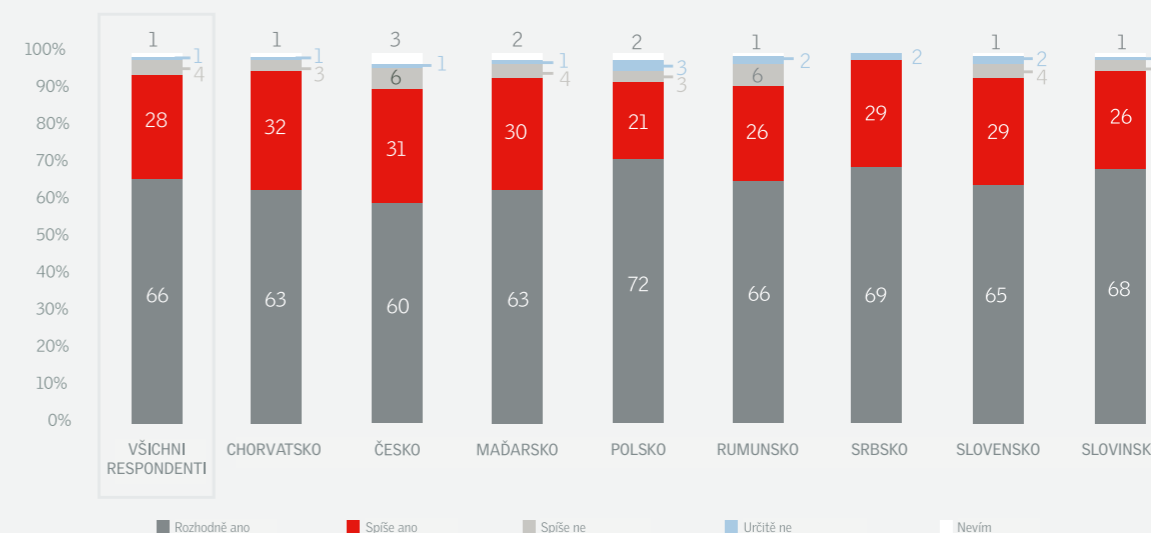
V minulosti vznikla celá řada studií, které nám pomáhají pochopit, o co všechno děti přicházejí při slábnoucím kontaktu s přírodou. Na základě jejich souhrnných výsledků přišel Richard Louv, autor knihy Poslední dítě v lese (v originále The Last Child of the Forest), s termínem „syndrom přírodního deficitu.“

Mezi hlavní příznaky, které Louv pozoroval u dětí s „přírodním deficitem“, patřil nedostatek vitamínu D, zhoršení symptomů poruch jako hyperkinetická porucha (ADHD) nebo snížená motivace.

Významná studie Susanny Huhové a Catherine Gordonové z roku 2008 zjistila jednoznačnou spojitost mezi kratší dobou trávenou venku a rapidně rostoucím podílem dětí trpících nedostatkem vitamínu D.<sup>5</sup> Tento vitamin, který lidské tělo produkuje po kontaktu se slunečním svitem, je klíčový pro zdravé zuby a kosti a pomáhá v předcházení některým chorobám, mimo jiné cukrovce typu 1. Jak píše Louv: „Doba strávená v přírodě není totéž jako čas na rekreaci. Je to důležitá investice do zdraví našich dětí (a ostatně i našeho vlastního zdraví).“<sup>6</sup>



## Děti a dospívající tráví venku méně času než předchozí generace.\*



\*Do jaké míry souhlasíte nebo nesouhlasíte s následujícím tvrzením?  
Děti a dospívající tráví venku méně času než předchozí generace.  
Součet nemusí odpovídat 100%, protože hodnoty byly zaokrouhleny.



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/schalit/>

## Zvedněte hlavu, všimnete si nových věcí

Sledování obrazovek a ztrácení kontaktu s přírodou ovlivňuje i naši schopnost navazování vztahů s jinými lidmi. Když ale opustíme digitální svět a rozhlédneme se po světě kolem nás, začneme vnímat nové věci a z pozorovaného si více vezmeme. Více se otevřeme nejen světu venku, ale i lidem kolem sebe.

90%

Ztráta kontaktu s přírodou a trávení většiny života před obrazovkou má neblahý vliv na naši schopnost budovat si a udržovat vztahy s druhými. **90 % respondentů je přesvědčeno, že vztahy mezi lidmi začaly být postupem času povrchnější, a souhlasí i s tím, že civilizační pokrok odloučil člověka od přírody.** Problémy při budování vztahů zmiňují nejčastěji Rumuni (66 %). Ze všech zemí zapojených do průzkumu se zdá být nejméně zasažené Česko (44 %). V tomto konkrétním ohledu se Češi výrazně liší od Slováků (57 %).

43%

**Vlastně už pořádně nesledujeme a nevnímáme, co se děje venku. Většina z nás nedokáže ani pojmenovat stromy a ptáky za oknem. Polovina účastníků průzkumu si nevybaví, kdy se naposledy podívali na oblohu.** Vypadá to, že život trávíme s očima upřenými na špičky vlastních nohou. 51 % Čechů tvrdí, že si za uplynulý týden ani jednou nenašli přes den chvíli na to, aby zvedli hlavu a chvíli pozorovali oblohu. Podobně odpovídali i účastníci z Polska a Slovinska (shodně 46 %). Přitom podobně prosté činnosti jako krátká vycházka nebo pohled na oblohu nás přibližují světu přírody.

95%

**95 % všech respondentů souhlasilo, že pro záchranu planety a odvrácení klimatické katastrofy bude nutné, aby lidé změnili své chování a přístup k přírodě.** Musíme změnit sebe a své zvyky, ale i to, jak vzděláváme mladší generace. Za nejdůležitější ekologickou výzvu označilo 37 % všech obyvatel Evropské unie vymírání některých druhů a mizení přírodních ekosystémů.

40%

Všimnou si naše děti, že na stromě před domem nesedí čížci? Pochybujeme. Z 10 000 ptačích druhů žijících na naší planetě jich 40 % dospělých respondentů pozná nanejvýš 5. **Každý desátý účastník výzkumu z Chorvatska, Česka a Slovinska zná pouhý 1 nebo 2 druhy ptáků.** Ze 60 000 druhů stromů vyskytujících se na světě si většina respondentů vzpomene jen na 6 až 10 druhů. Téměř 40 % respondentů z Chorvatska, Maďarska a Rumunska zná maximálně 5 různých druhů stromů.

63%

Většina respondentů nedokáže rozlišovat mezi různými typy oblaků, přičemž úroveň znalostí se mezi jednotlivými zeměmi liší. Rumuni a Maďaři je znají nejlépe, naopak nejhůře na tom jsou Češi a Slováci. Téměř 80 % Čechů a 73 % Slováků nezná ani jeden druh oblaku. Bez aplikací nebo předpovědi počasí je pro ně mnohem složitější odhadnout možnou změnu počasí a připravit se na ni.



## Jak naučit děti respektu k přírodě?

Jak tato studie ukázala, rodiče jsou přesvědčeni, že děti tráví venku méně času než předchozí generace. Přiznávají, že jejich dětství bylo více orientované na přírodu. Dnešní děti a adolescenti se zapojují do činností pomáhajících chránit přírodu, ale většina respondentů (55%), zejména pak ti starší (61% ve skupině starší 50 roků) nesouhlasí s tvrzením, že se děti o přírodu zajímají víc než předchozí generace. Naprostá většina respondentů (97%) je přesvědčena, že děti by měly být vedeny k respektu k přírodě.



Všímejte si ptáků hnízdících na nedalekém stromě, odpočiňte si na pár minut pozorováním mraků nad hlavou, otevřete okno, zhluboka se nadechněte a vydejte se na procházku do parku.

Všechny tyto možnosti máte na dosah ruky. Někdy i malé změny mají velký dopad. Měli bychom změnit svou každodenní rutinu a životní styl tak, abychom trávili více času v přírodě. Ovšem zdravý život začíná tam, kde trávíme nejvíce času – doma. Bydlení by mělo podporovat naši duševní pohodu a na tu má neblahý vliv jak nedostatek světla, tak i čerstvého vzduchu.

**Zvedněte hlavu a začněte se na věci dívat jinak.**



Zvedněte hlavu  
a začněte se na  
věci dívat jinak



**VELUX®**