

# JAK VYPADÁ HODINA?

Pokaždé jinak. Záleží na tom, jestli jsi ve škole, nebo s kamarády, nebo třeba na rande. Ale i když budeš dvě hodiny dělat totéž, každá hodina bude stejně jiná.



Nevěříš? Tady máš důkaz, jak různě vypadá 24 hodin. Na každý papír jsem kreslil přesně 60 minut. Neřešil jsem, co kreslím, jen jsem kreslil a kreslil, dokud neuběhla hodina.



# JAK STARÁ JE PŘÍRODA

(a jak si počítá svůj čas)

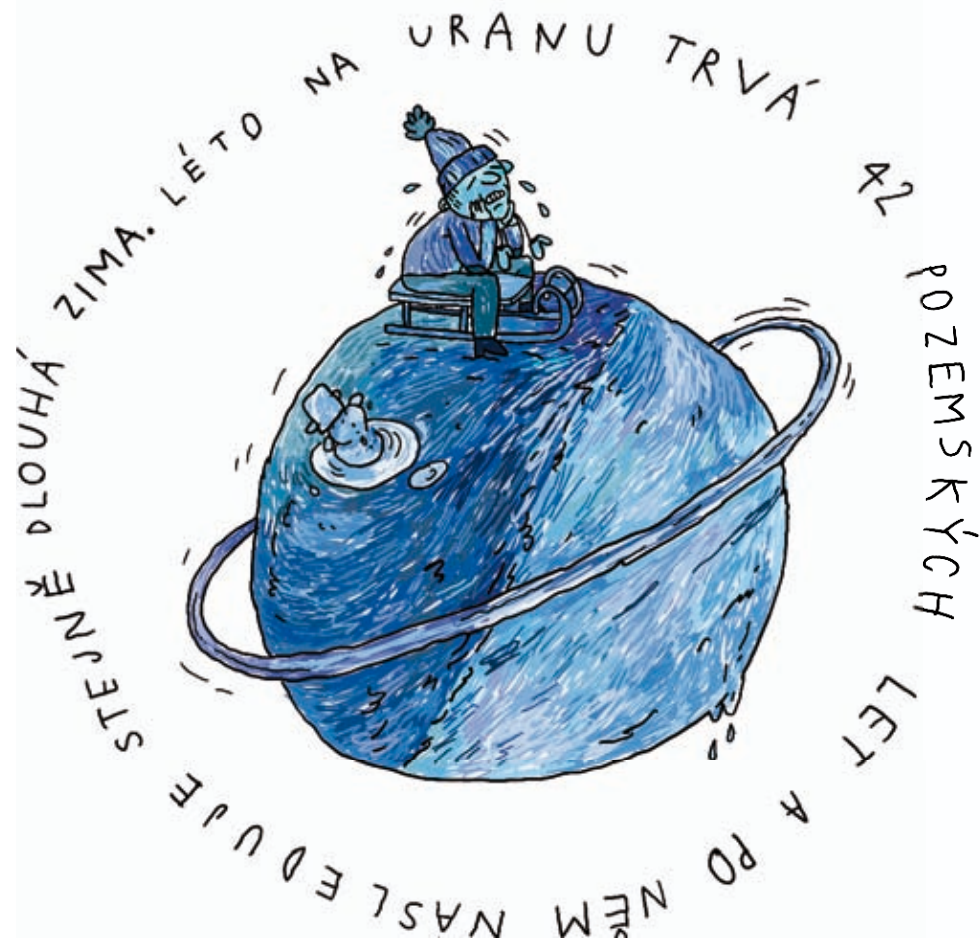
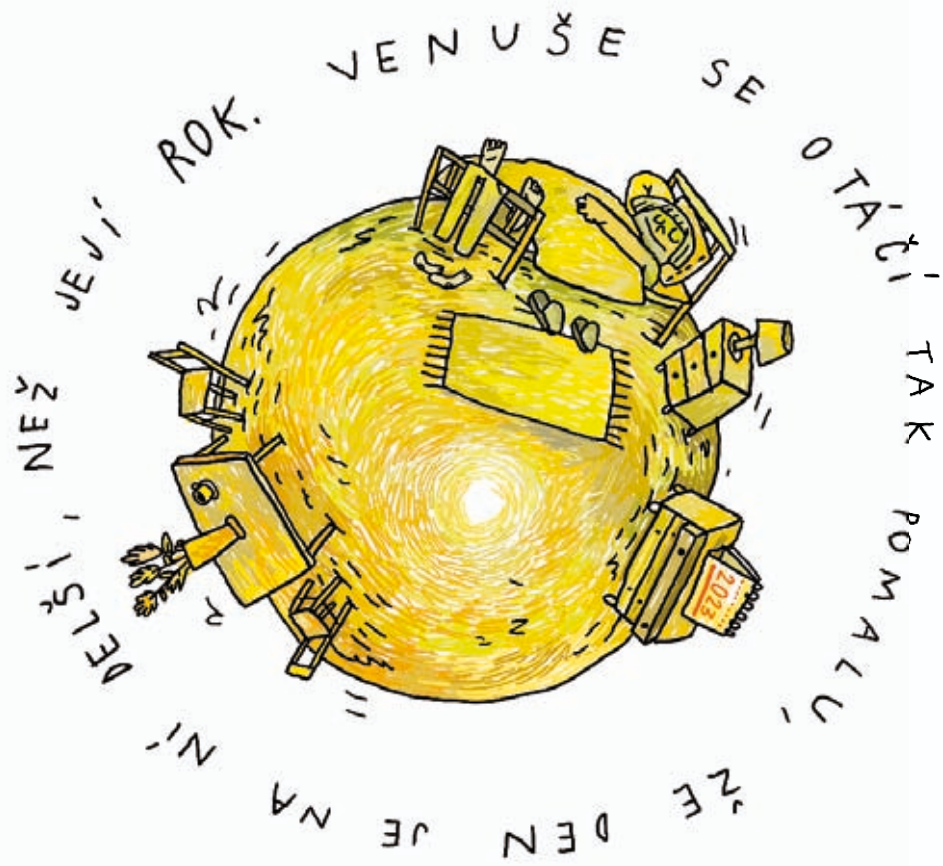
**Z**emě vznikla asi před 4,4 miliardami let a od té doby se na ní vystřídala spousta forem života. Každý organismus žije jinak dlouho a vnímá a počítá čas a podle svého.

Stromy patří k těm nejstarším. Například ve Švédsku roste smrk ztepilý, u nějž vědci uhlíkovou metodou zjistili, že je starý 9550 let. Dostal jméno Old Tjikko.

Še stromy a lesy to není úplně jednoduché, protože někdy má jeden kořenový systém víc kmenů. Známým příkladem takového organismu je kolonie topolu osikového v Utahu v USA, která se jmenuje Pando. Jeden strom se tu v podobě mnoha kmenů rozprostírá na ploše 43 hektarů. To, o čem si normální návštěvníci myslí, že je les, je jedna živá bytost! Špočítat její přesný věk není vůbec jednoduché. Odhaduje se, že žije už 80 000 let, a je tak možná nejstarším živým organismem na světě.

Možná bychom o celé Zemi měli uvažovat jako o jedné živé bytosti - a ne jako o plácku na hraní a zásobárně zdrojů, které jsou tu jenom pro člověka. Také naše planeta má svoji paměť. Jedním z míst, kde se paměť Země ukládá, jsou antarktické ledovce. Už tisíce let tady nevystoupala teplota nad nulu. Každý rok přibude nová nasněžená a zmrzlá vrstva, a vznikají tak ledovrstvy podobné letokruhům stromů. V roce 1998 se tu francouzskému glaciologovi Claude Loriusovi podařilo udělat vrt hluboký 2603 metrů - a dostal se tak do minulosti 420 000 let nazpátek! V ledu zamrzají bublinky pradávného vzduchu, které nám prozradí mnoho o době, kdy na zemi ještě nežili lidé. Umožňuje nám to porovnávat velké časové úseky a zjišťovat, co mělo vliv na klima a atmosféru Země. Nejstarší led, který se v Antarktidě podařilo získat, byl starý 2,7 milionů let.





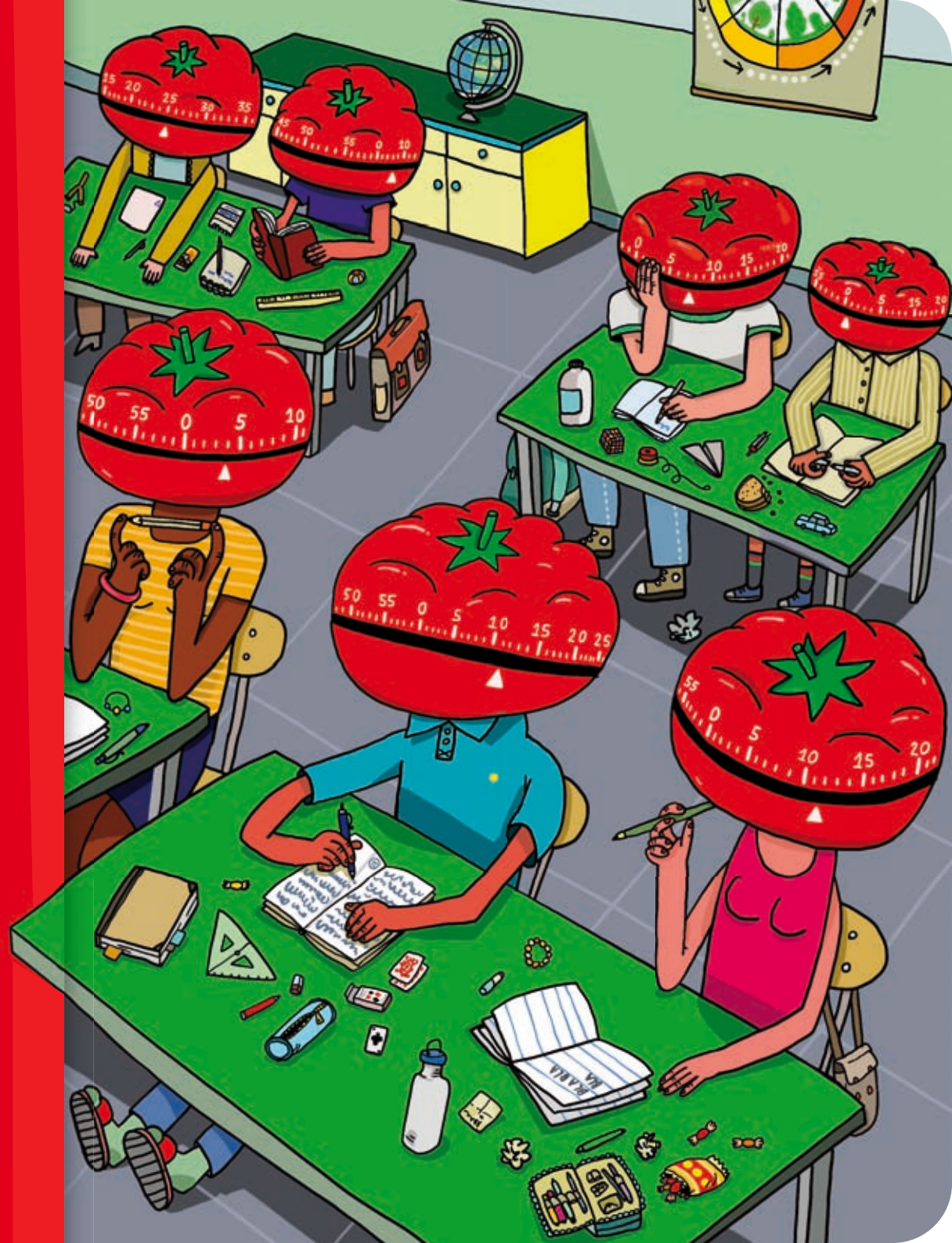
# ČAS SOUSTŘEDĚNÍ

Když se člověk na něco soustředí a baví ho to, čas plyne ani neví jak. Zná to každý, kdo si někdy pořádně hrál, něco vyráběl, kreslil nebo vymýšlel. Říká se tomu "flow". Vlastní soustředění je příjemné, někdy ho po nás ale chce někdo jiný. Například ve škole, a to celých 45 minut! Dá se to vydržet? Někdy je školní hodina nekonečná, jindy uteče až moc rychle. Kde se ta „školní hodina“ vzala?

Pětačtyřicetiminutová hodina je pruským vynálezem ze začátku minulého století. Původně vznikla proto, aby vyučování probíhalo především dopoledne a výuka se omezila jen na to důležité. Školní systém předpokládá, že všechny děti dokáží udržet pozornost stejnou dobu. To ale není možné – sám jsem se o tom mockrát přesvědčil. Délka vyučovací hodiny se v různých zemích liší, trvá mezi 40 a 60 minutami. Dnes se hledají jiné cesty a délka výuky se v některých školách liší podle probíraného tématu nebo projektu.

Co když už člověk do školy nechodí a práci si musí naplánovat sám? Někomu vyhovuje pracovat v noci, protože ho nic neruší, někdo toho udělá nejvíc dopoledne a někdo bez odpolední siesty nedá ani ránu. Existují různé způsoby a strategie, každý si nakonec ale musí najít to, co nejvíc funguje jemu – najít si vlastní metodu.

Na konci 80. let vymyslel Francesco Cirillo techniku, kterou pojmenoval POMODORO podle svého kuchyňského budíku ve tvaru rajčete. Nastavil si 25 minut a po tu dobu se věnoval pouze jednomu úkolu. Když ho u toho vyrušila nějaká myšlenka nebo nápad, napsal si ji na papírek a dál se věnoval původnímu úkolu. Když rajče zazvonilo, dal si krátkou přestávku. Když se to zopakovalo počtvrté, byla přestávka delší. Zjistil, že časté přestávky mu pomáhají zůstat čilejší a že dokáže 25 minut vydržet u jedné věci.





# 68

odšroubovat hlavou  
68 víček lahve

# CO SE DÁ STIHNOUT ZA 1 MINUTU?

Za minutu se bez pití nedá sníst suchý rohlík. No schválně – zkus to!\* Jinak se toho ale dá stihnout hodně. Tady najdeš některé minutové světové rekordy, které rozhodně inspirují k překonání. Nebo si můžeš vymyslet vlastní disciplínu a stanovit rekord v něčem, o co se dosud nikdo nepokusil.

\*Spolužák mého syna Olivera to zvládl, ale to je opravdu mimořádný žrout!

Minuta je dost krátká na to, aby se během ní mohl člověk bez obav věnovat i něčemu úplně nesmyslnému i bez rekordů. Minutka nesmyslnosti je totiž skvělým cvičením proti představě, že člověk nemá čas na blbosti, že musí neustále dělat něco smysluplného a tak důležitého, že by se bez toho přestal točit svět.

# 49

chytit do pusy  
49 jablek



# 127\*

se kopnout do hlavy



# 35

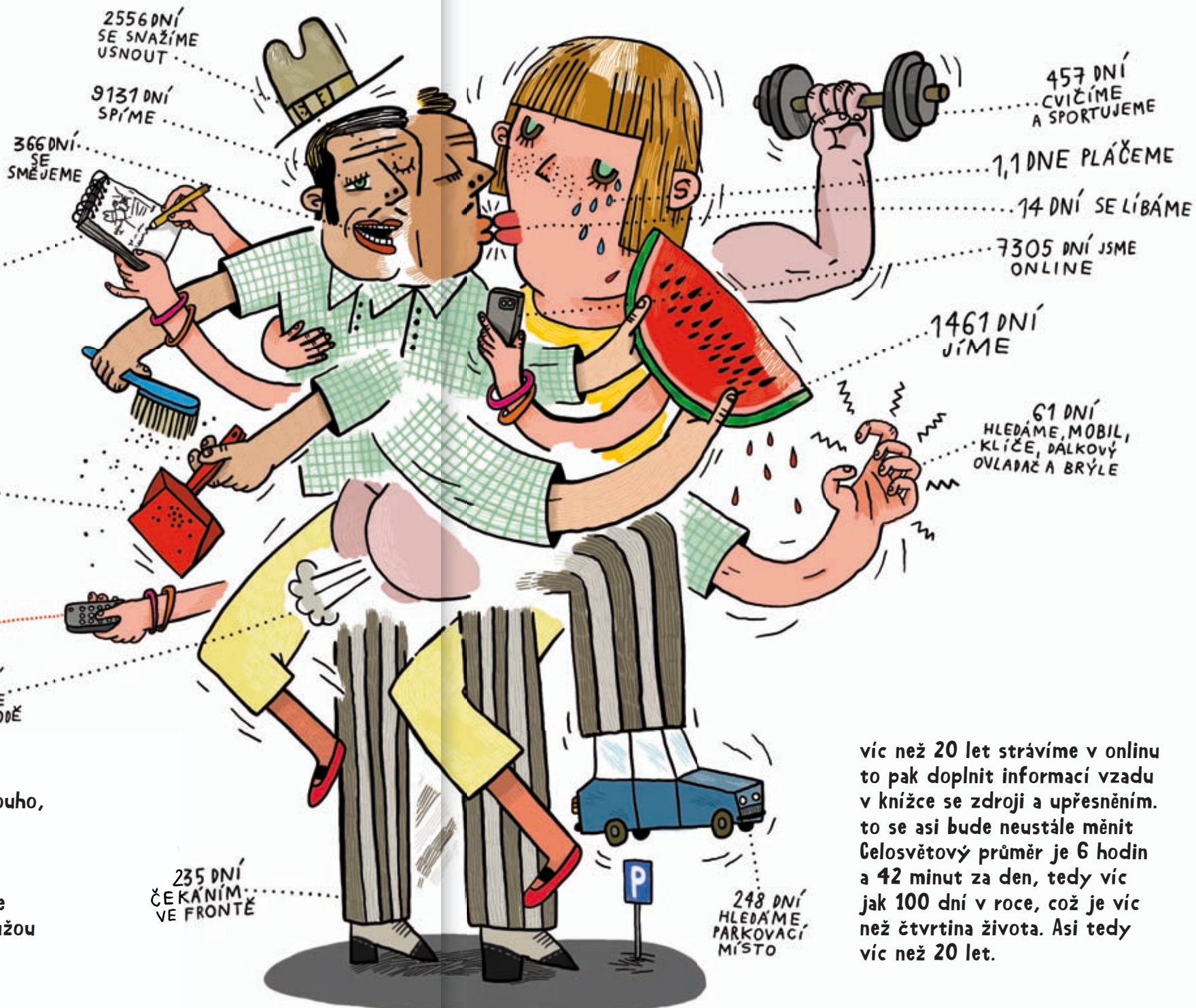
rozbit hlavou  
35 zelených kokosů

# 12

postavit na sebe 12 donutů



# CO CELÝ ŽIVOT VLASTNĚ DĚLÁME?



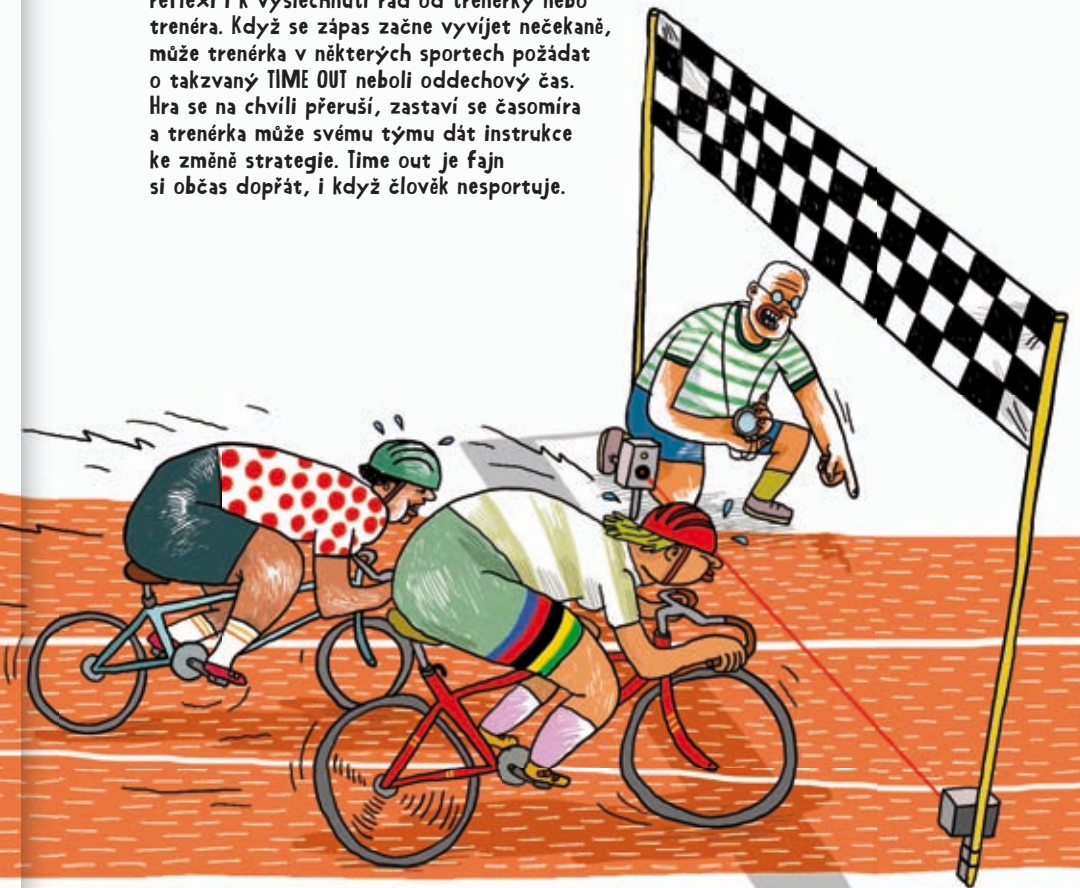
Průměrný život trvá různě dlouho, záleží kde se narodíte. V Evropě například asi 80 let, v Africe to může být 60 let. Tak nejen proto, jsou ty údaje jen přibližné. I tak nám ale můžou napovědět co furt děláme.

víc než 20 let strávíme v onlinu to pak doplnit informací vzadu v knížce se zdroji a upřesněním. to se asi bude neustále měnit Celosvětový průměr je 6 hodin a 42 minut za den, tedy víc jak 100 dní v roce, což je víc než čtvrtina života. Asi tedy víc než 20 let.

# TIME OUT



Čas hraje zásadní roli v mnoha sportech. Často je jasně vymezená doba, ve které musíš ty nebo tvůj tým získat maximum bodů nebo gólů a prostě hrát lépe než soupeřka nebo soupeř – ať už je to šerm, šachy nebo fotbal. Nebo musíš rychleji překonat nějakou vzdálenost, třeba během, jízdou nebo plaváním. Existují i sporty, kde čas není důležitý a hodnotí se něco jiného, třeba v lukostřelbě, při skoku do výšky, krasobruslení nebo vzpírání. Každý sport má vlastní pravidla a čím déle ho děláš, tím víc se ti dostanou pod kůži. Například v boxu trvá jedno kolo 3 minuty a boxer dokáže tenhle časový úsek přesně odhadnout, i když zrovna nestojí v ringu. Pauza mezi koly trvá 1 minutu, ve fotbale je mezi poločasy přestávka 15 minut. Přestávka při sportovním klání je časem k nabrání dechu, rychlé reflexi i k vyslechnutí rad od trenérky nebo trenéra. Když se zápas začne vyvíjet nečekaně, může trenérka v některých sportech požádat o takzvaný TIME OUT neboli oddechový čas. Hra se na chvíli přerušuje, zastaví se časomíra a trenérka může svému týmu dát instrukce ke změně strategie. Time out je fajn si občas dopřát, i když člověk nesportuje.



# CHRONOS



Chronos byl v řecké mytologii bohem času a trvání. Barokní malíř Pierre Mignard ho ztvárnil jako rozvážného starce s plnovousem, jak zastříhuje křídla bohu lásky Amorovi.

# KAIROS



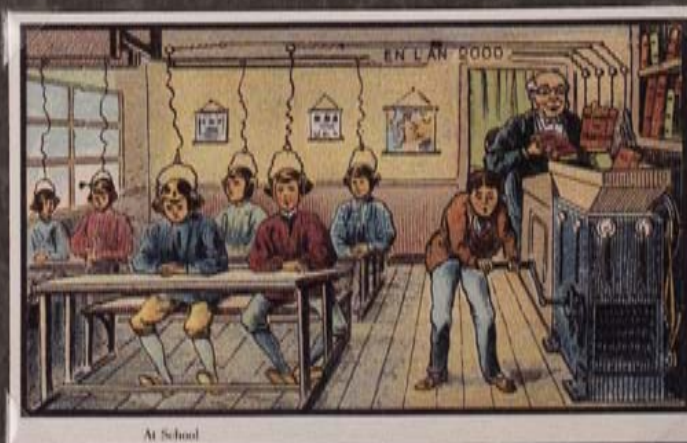
Chronos ale nebyl sám. Druhým bohem času byl Diův syn Kairos, bůh příhodného okamžiku a vhodné příležitosti. Zobrazuje se jako spěchající mladík s křídly na kotnicích a zvláštním účesem. Má bujnou kadeř nad čelem, ale jinak docela plešatý, protože „příležitost je třeba chytit za pačesy“. Ten by Amorovi křídla nepřistříhl, ale naopak mu poradil, kdy šíp vystřelit.

# JAKÝ BUDE SVĚT ZA 100 LET?

Tu otázku si kladou lidé od chvíle, kdy začali snít. Není to tak dávno, kdy byl milníkem oné „budoucnosti“ rok 2000. V roce 1900 vzniklo ve Francii přes 80 fantastických ilustrací toho, jak by to mohlo za 100 let vypadat.



A Whale-Bus



At School

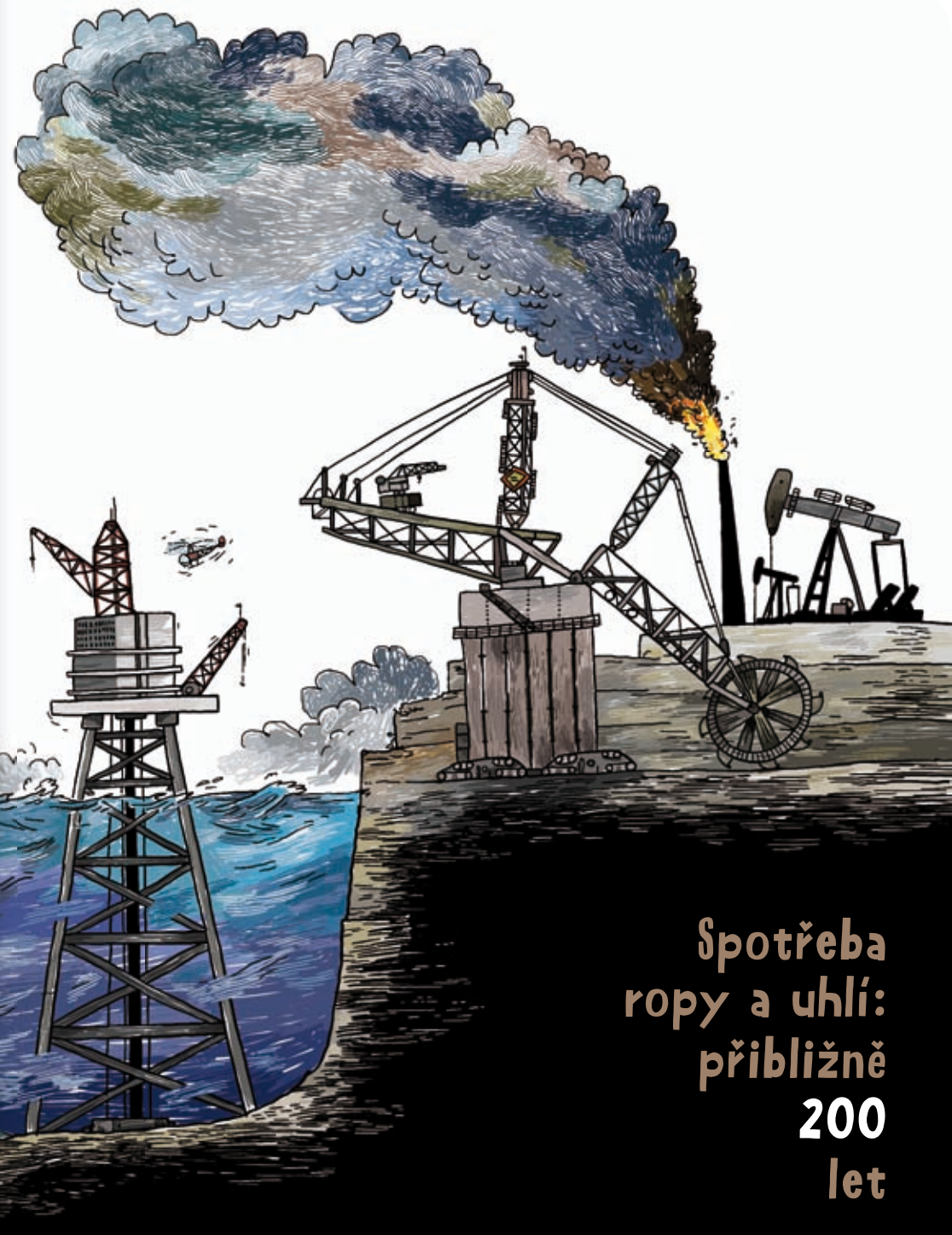


Electric Scrubbing





Vznik  
ropy a uhlí:  
přibližně  
**500-200 000 000**  
let



Spotřeba  
ropy a uhlí:  
přibližně  
**200**  
let

# ČAS JSOU PENÍZE?



Čas jsou peníze pro lidi, kteří chtějí mít hodně peněz. A co jsou peníze pro lidi, kteří nechtějí peníze za čas vyměnit? A kolik vlastně stojí čas? A kolik času nás stojí peníze?



MĀŠ  
CELÝ ZBYTEK  
ŽIVOTA  
PŘED  
SEBOU