

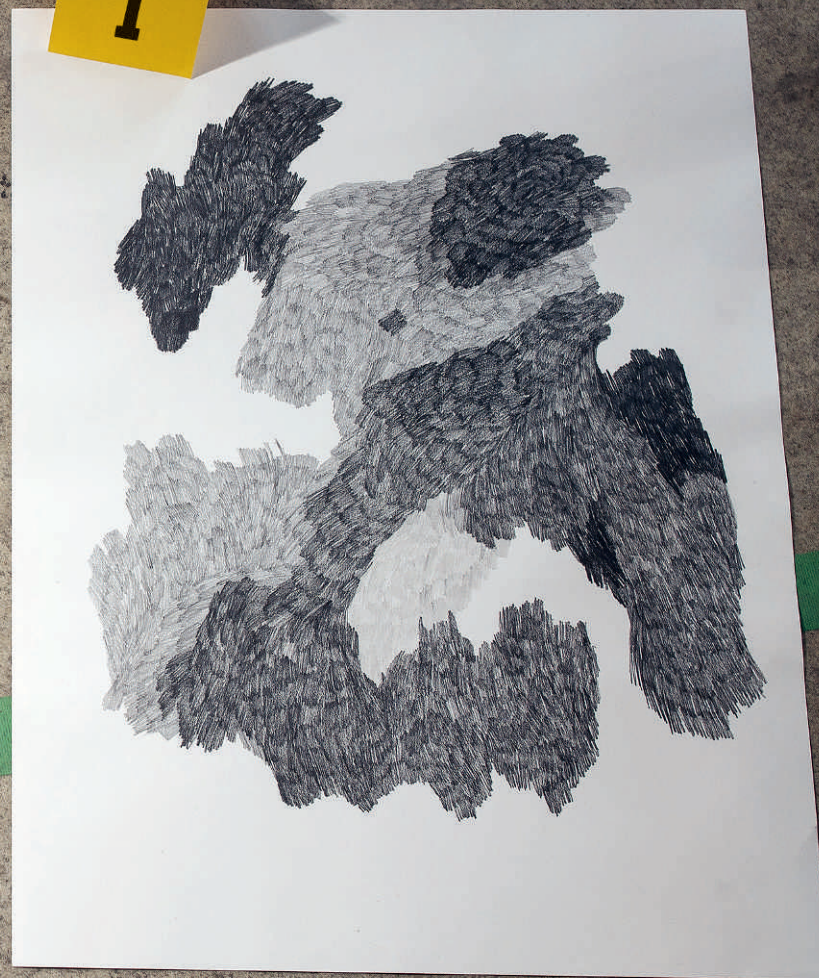
JAK VYPADÁ HODINA?

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 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.

1





KOLIK HODIN MÁME V SOBĚ?

Uvnitř sebe, v buňkách našeho těla, máme takzvané cirkadiánní hodiny. „Circa“ znamená „okolo, během“ a „dies“ znamená den. Buňky rozpoznají jedno otočení zeměkoule kolem své osy. Vyrábějí speciální bílkoviny jen kvůli určování času. Když dosáhnou jisté hranice, tak jejich syntézu ukončí. Pak se bílkoviny zničí a celý proces se spustí znovu. To se opakuje každých 24 hodin. Naše tělo tak obsahuje miliardy těchto malých smyček. Cirkadiánní hodiny v sobě mají nejen všechna zvířata, ale i rostliny a dokonce i jednobuněčné bakterie. Jedna teorie tvrdí, že když se před miliardami let objevily na Zemi formy života, poškozovaly sluneční paprsky ty buňky, které se dělily jen za dne. Zato buňky, které se naučily dělit v noci, přežily. Jinými slovy: přehled o čase byl zásadní pro vývoj života na Zemi.

Máme v sobě i další hodiny. Jednou z funkcí takzvaného hypothalamu v našem mozku je uvolňování hormonů, které nám naznačí, že jsme unavení a je potřeba si jít lehnout. Biologické rytmy lidí se liší. Někteří jsou unavení brzy a také brzy vstávají – o nich se říká, že jsou to skřivani. Šovy mají energii večer i část noci a ráno si přispí. Když lidé ještě žili v kmenech a tlupách, bylo takové rozdělení spánku a bdění výhodné pro přežití: znamenalo větší pravděpodobnost, že při nebezpečí někdo probudí ostatní.

Tělo k nám mluví různými způsoby a je na nás, jak se naše vnitřní hodiny naučíme číst. Ať už jde o to, kdy jít spát, nebo třeba kdy je dobrý čas mít miminko. Celé těhotenství se řídí vlastním časem, kdy si tělo maminky i dítěte ideálně samo určí, že je správná chvíle k porodu. I když se snažíme některé věci plánovat a řídit, jsou oblasti, v kterých to udělat nejde. A pak je lepší naučit se poslouchat neviditelné hodiny v nás i kolem nás a seřizovat se podle nich.



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 věnovat bez obav také 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*

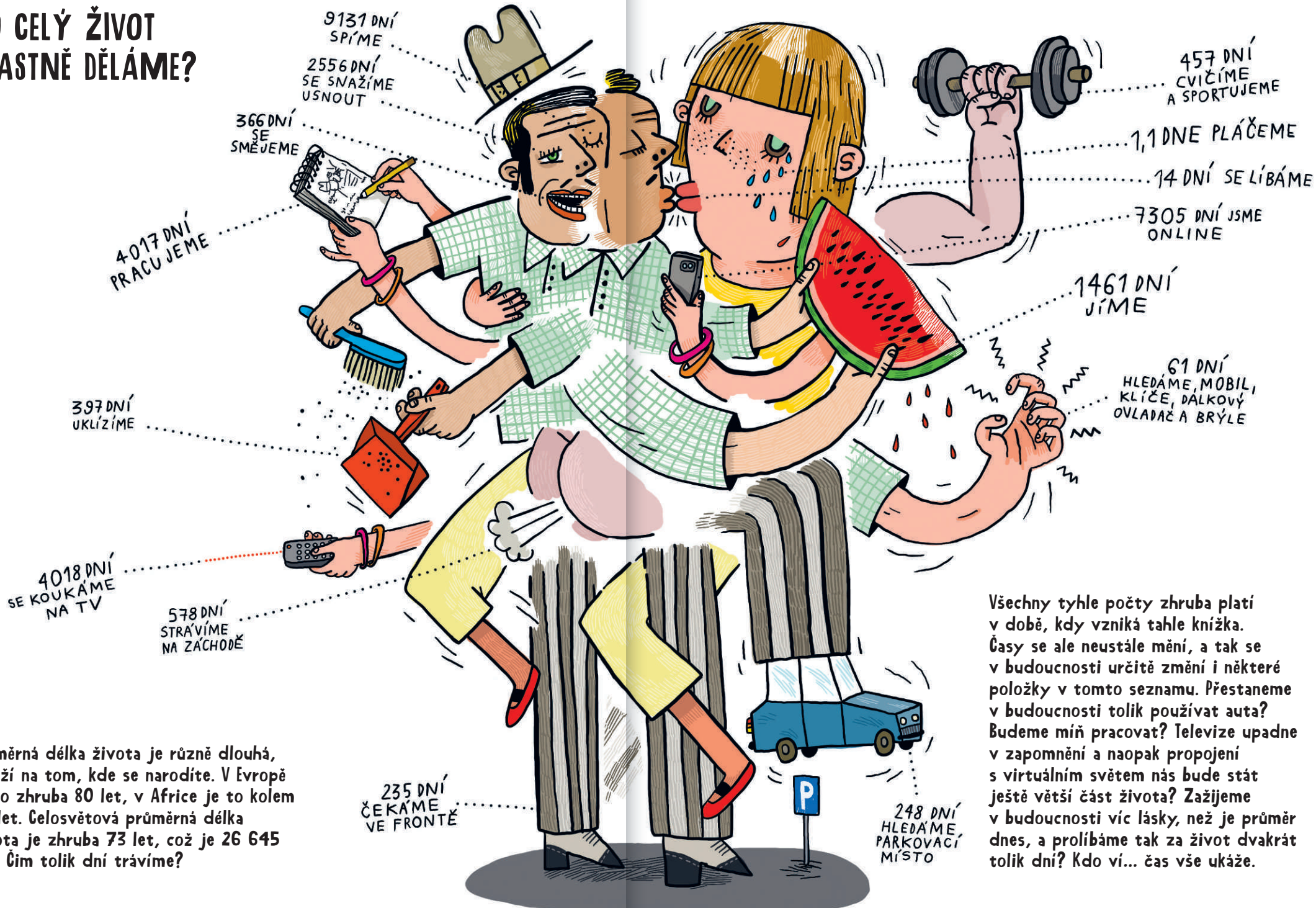
se kopnout do hlavy



35

rozbít hlavou
35 zelených kokosů

CO CELÝ ŽIVOT VLASTNĚ DĚLÁME?



9131 DNÍ
SPÍME

2556 DNÍ
SE SNAŽÍME
USNOUT

366 DNÍ
SE
SMĚJEME

4017 DNÍ
PRACUJEME

397 DNÍ
UKLÍZÍME

4018 DNÍ
SE KOUKÁME
NA TV

578 DNÍ
STRAVÍME
NA ZÁCHODĚ

235 DNÍ
ČEKÁME
VE FRONTĚ

457 DNÍ
CVIČÍME
A SPORTUJEME

1,1 DNE
PLÁČEME

14 DNÍ
SE LÍBÁME

7305 DNÍ
JSME
ONLINE

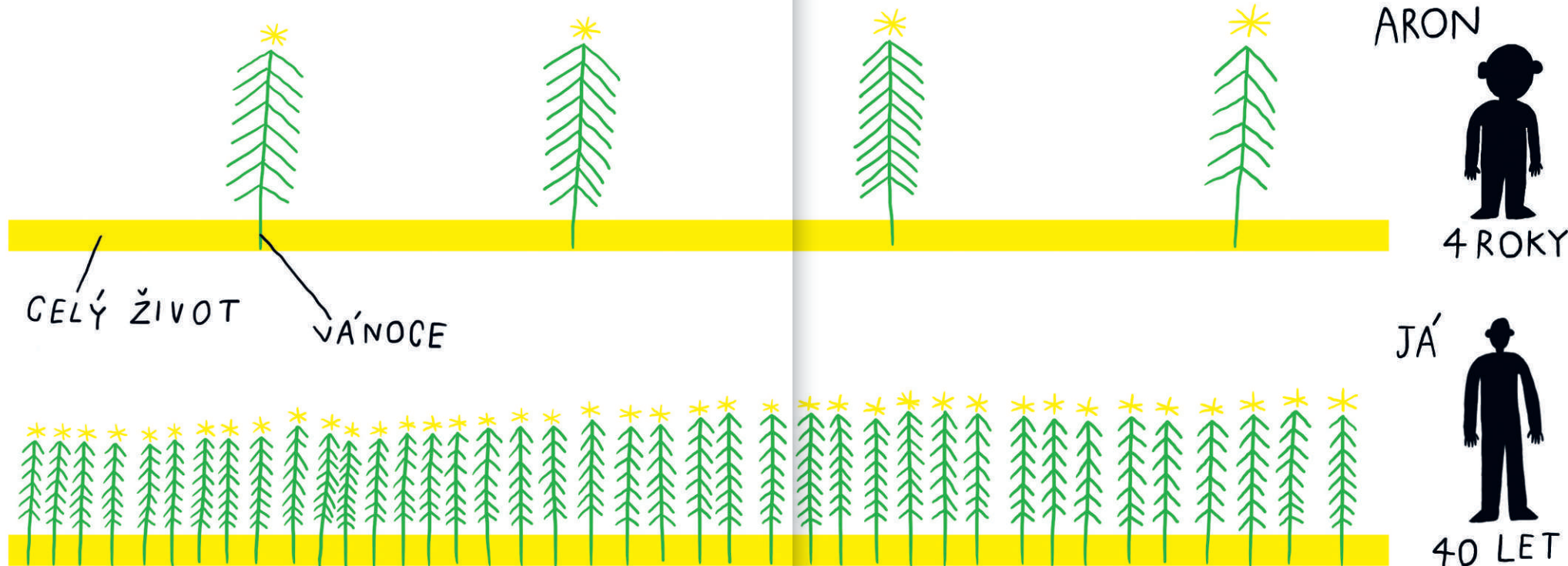
1461 DNÍ
JÍME

61 DNÍ
HLEDÁME, MOBIL,
KLÍČE, DÁLKOVÝ
OVLADAČ A BRÝLE

248 DNÍ
HLEDÁME
PARKOVACÍ
MÍSTO

Průměrná délka života je různě dlouhá, záleží na tom, kde se narodíte. V Evropě je to zhruba 80 let, v Africe je to kolem 65 let. Celosvětová průměrná délka života je zhruba 73 let, což je 26 645 dní. Čím tolik dní trávíme?

Všechny tyto počty zhruba platí v době, kdy vzniká tahle knížka. Časy se ale neustále mění, a tak se v budoucnosti určitě změní i některé položky v tomto seznamu. Přestaneme v budoucnosti tolik používat auta? Budeme miň pracovat? Televize upadne v zapomnění a naopak propojení s virtuálním světem nás bude stát ještě větší část života? Zážijeme v budoucnosti víc lásky, než je průměr dnes, a prolíbáme tak za život dvakrát tolik dní? Kdo ví... čas vše ukáže.



Jaktože děti čekají
na Vánoce déle než
dospělí a jak dlouho
trvá **chvilka?**

Chvilka trvá různě dlouho, ale celý život trvá vždycky celý život.

Mému synovi Aronovi jsou 4 roky. Zažil čtvery Vánoce a ty další nastanou až za čtvrtinu jeho života. Já se Vánoce dočkám jen za čtyřicetinu svého života. Kdybych měl slavit Vánoce stejně jako Aron za čtvrtinu života, slavil bych je až za 10 let!

Celý život je prostě celý, ať je jakkoli dlouhý, je to absolutní hodnota. Délka našeho života je měřítko, kterým odhadujeme, co bude brzy nebo na co si musíme počkat. Jak stárneme, to měřítko se mění, a často si to ani neuvědomíme. Čím je člověk starší, tím víc se mu zdá, že život utíká rychleji. Když řekne dospělák dítěti „Počkej chvilku,“ je pro něj ta chvilka mnohem kratší než pro dítě.