

1. Popište prosím svoje pocity v průběhu dne.	2. Popište prosím, co se vám odehrávalo s tělem, event. cokoliv dalšího (s jinými lidmi, ve vašich činnostech/chování apod.).	3. Co vás k tomu všemu napadá? Co si z toho odnášíte?
<p>Ráno roztěkané myšlenky a úzkosti z neklidného spaní, po probuzení nadšení a energie, po meditaci a koukání z okna klid a harmonie, řád, integrita. Při ponoření se do nějaké aktivity jsem ať už čištění zubů nebo hraní na kytaru jsem cítil koncentraci a flow. Některé chvíle jsem prožíval z hlediska čau mírně delší, jelikož plynuly tak nějak pomaleji a plněji. Měl jsem čas vnímat zvuky svého těla a často jsem se tím dokázal v myšlenkách zabývat i několik minut. Vnímám jsem celý den jako příležitost načerpat sílu. Když jsem se šel bez mobilu projít, nevnímám jsem to jako ztrátu času, naopak to byl kvalitně strávený prostor uprostřed dne. Usínání bylo pozvolnější a plnější.</p>	<p>Něco málo jsem popsal již výše. Dám ještě, že mi připadalo, že můj mozek dokázal rychleji dostat celé tělo do klidové energetické bilance a tudíž cítil opravdový a upřímný klid. Díky tomu jsem si byl schopný vnímat hlouběji, co lidé kolem mě dělají a říkají. Díky tomu jsem i lépe směřoval otázky a připadalo mi, že si intenzivněji rozumíme na úrovni prožívání a samotného bytí.</p>	<p>Odnáším si z toho to, že moje tělo a zejména jeho součást zvaná mozek má evoluční úkol. Regulovat energii ve svém těle. Všechno, co během dne dělám se toho týká. A když vystoupím z digitálního prostoru, otočím pozornost směrem k svému bezprostřednímu okolí. Už mi nelitají hlavou chaotické abstraktní koncepty, ale signály z těla. To je pro můj mozek vlastně mnohem relevantnější vzhledem k jeho evolučnímu úkolu. Odnáším si z toho to, že chci mít balanc mezi digitálním prostorem a svým tělem. Nemyslím si, že by digitální prostor existovat neměl, avšak chci k němu mít autonomní vztah. Chci nad časem a energií v něm stráveném mít moc.</p>
<p>Pro splnění úkolu jsem si vybrala den, kdy jsem jela na celodenní exkurzi. Možná by se to dalo považovat za trochu cheating, ale fakt jsem si chtěla udělat den bez žádných obrazovek a byla to pro mě jediná možnost nepoužívat počítač na děláni úkolů. Od 7 do 18 jsem byla na exkurzi a nedělalo mi skoro žádný problém být bez mobilu. Problém byl, že jsem si nemohla věci jen tak vygooglit. Hlavně na ornitologické exkurzi, kde jsme se potkávali s vzácnými druhy ptáků a chtěla bych si potom třeba zpětně kouknout na jejich fotky víc zblízka! A veškeré fotky z výjezdu mám na analogu, takže si budu muset na ně počkat. Až jsem se vrátila domů, tak přítel si chtěl se mnou koukat na filmy nebo poslouchat hudbu, když já jsem si celý den četla knihu. Takže mám pocit, že pro něj to byla v něčem větší výzva, než pro mě.)</p>	<p>Jelikož jsem psala rodině, že nebudu na mobilu celý den, tak sem tam jsem měla úzkosti z toho, že třeba se někomu něco stane a nebudou moct mě kontaktovat. Ráno po sebereflexi jsem si uvědomovala, jaká je vlastně privilegia být v kontaktu s blízkými 24/7.</p>	<p>Mimo úzkosti jsem neměla skoro žádný problém s tím nepoužívat technologie/média a věřím tomu, že bylo pro mě přínosné nečumět na videa na Instagramu 3 hodiny ze dne.</p>

<p>Ráno som pociťovala frustráciu a nervozitu z toho, že nemôžem byť v kontakte s ľuďmi. Svoju rannú scrollovaciu potrebu som nahradila čítaním knihy pri raňajkách, čo ma ukládnilo. Frustrácia sa ale s priebehom dňa stupňovala, hlavne pretože som niekoľko krát bola nútená svoj pôst porušiť. Dopredu som oznámila blízkym, že budem offline a dohodla sa na časovom harmonograme, oznámila svoje plány na deň, ale postupne sa ukázala neschopnosť ľudí dodržať plány, byť na oznámenom mieste a jeden deň ma "nepotrebovať". Musela som teda bojovať so svojimi nutkaniami ale ešte mi to aj "kazili" ostatní.</p> <p>Zistila som, že neustála prítomnosť mobilu je spôsob ktorým upokojujem svoju úzkosť a bez neho to bolo často neznesiteľné. Vždy keď som mala nutkanie pozrieť sa na upozornenia som vzala knihu do ruky, čo ma nakoniec upokojilo.</p> <p>Ďalším veľkým pocitom bola nuda. Strašná nuda. Tú som taktiež zaplätala knihou. Dohromady som za tento deň prečítala 150 strán, čo myslím odpovedá množstvu času ktorý by som strávila na mobile. Ako deň postupoval a ja som videla, že sa nič zlé nestane keď nebudem online a čím viac som čítala, tým som bola kľudnejšia. Svet sa začal spomalovať a nakonci dňa som si už na mobil ani nespomenula.</p>	<p>Na začiatku dňa som intenzívne pociťovala svoje rôzne nervózne tiky a celkové napätie z toho, že neviem či mi niekto nevolal, nepísal. Všimla som si, že som v čase stráveným s priateľom bola bez mobilu viac prítomná v okamžiku a sústredená. V škole som takisto bola viac sústredená, bez možnosti úniku od nudnej prednášky na internet. Typické večerné pozeranie filmu s priateľom sme nahradili aktívnejšou offline činnosťou a tvorili sme spoločne obrazy, čo mi dalo väčší pocit napojenia a aj zábavy.</p>	<p>Uvedomila som si ako beriem za samozrejmé, že mám informácie ktoré chcem vedieť hneď pod nosom. V parku som našla pečiarky a nemohla som si vygoogliť ako poznať jedovatú pečiarku zápašnú, nemohla som ich odfoťiť a nechať si rodinou potvrdiť, že sú jedlé. Nezávidím ľuďom z minulosti... Ďalším uvedením bolo ako moc robí sledovanie aktuálnych udalostí s mojou psychikou. Kvôli správam o vojnách sa moja úzkosť posledné dni stále stupňovala. Deň bez správ mal určite ohromný pozitívny efekt. V mediálnom pôste už pokračovať nebudem ale v spravodajskom áno.</p>
<p>Různé, většinou ale příliš nesouvisely s absencí médií a obrazovek. Místy stres a výčitky z toho, že mám během dne chvíli čas, který jsem mohla využít na zpracování (dlouhodobějších) úkolů do školy, ale zakázala jsem si to kvůli detoxu. Pak jsem měla chvíli pocit zvláštního osamocení, když jsem doma uklízela a bylo tam naprosté ticho (za normálních podmínek bych si pustila písničky). Jinak jsem si den mez médií a obrazovek poměrně užila. Zrovna svítilo sluníčko, což možná také mělo vliv na to, že jsem neměla potřebu trávit čas u obrazovek.</p>	<p>Měla jsem hlasitější vnitřní monolog, jinak nic moc dalšího. Taky jsem šla včas na autobus, protože jsem nevěděla, kdy přesně jede, tak jsem si dala velkou rezervu :). Přesně nevím, jak to ovlivnilo lidi v mém okolí, ale možná nějak ano, protože jsem jim neodpovídala na zprávy. Také jsem si upřela telefonát s mamkou kvůli operativním záležitostem (které ale počkaly do dalšího dne). Celkově to ale mělo pozitivní vliv na mé činnosti, např. úklid, dlouho odkládané přesazování květin, delší procházka než obvykle apod.</p>	<p>Že se mi za jeden den nahromadí tolik e-mailů, že pak trávím hodinu jenom tím, že na ně odpovídám :). Jinak mě potěšilo, že jsem neprožívala nijak silné negativní pocity, takže pravděpodobně závislost na médiích/mobilu a PC nemám. Instagram jsem si už o prázdninách odinstalovala, takže většinou na telefonu stejně nemám co dělat. V tramvaji a na cestě někde nepoužívám sluchátka, protože se bojím, že budu potřebovat slyšet, abych vnímala své okolí, někomu uhnula, atd.</p>

<p>Keď som sa ráno prebudila bez toho, aby som hneď siahla po telefóne a skontrolovala novinky či správy, pocítila som, že deň sa začal pomalšie a pokojnejšie. Tento pokoj bol však sprevádzaný aj úzkosťou a strachom, že prídem o dôležité informácie, ktoré by mohli ovplyvniť môj deň. Pocítovala som neistotu, či dokážem udržať tento záväzok. Aby som zamestnala svoju myseľ aj ruky, vytiahla som puzzle s čiernobielym fotkou Paríža. Ako hodiny plynuli, moja myseľ sa postupne upokojovala a napätie v tele ustupovalo. Najväčším prekvapením boli pre mňa chvíle, kedy som prestala byť neustále rozptyľovaná notifikáciami či potrebou okamžite reagovať na nové správy. Bolo oslobodzujúce nebyť v neustálom prúde informácií, hoci priznávam, že niekoľkokrát som bola na pokraji toho, aby som tento záväzok porušila. Tento experiment ma však priviedol k zmene v mojich myšlienkových pochodoch. Svet sa zrazu zdal byť plynulejší a jednoduchší. Nič ma nerozčuľovalo, nestresovalo, ani nevyvolávalo pocit menejcennosti či frustrácie. Počas rôznych aktivít – niektoré bežné, iné zriedkavé, na ktoré bežne nemám čas – som si zrazu vytvorila priestor na hlbšie premýšľanie a lepšie uvedomovanie si samej seba. Pokoj a ticho v mojej mysli boli oslobodzujúce. Dokonca aj jedlo mi chutilo lepšie, pretože pri ňom nebolo žiadne rozptýlenie v podobe telefónu. Všetko</p>	<p>Musím priznať, že jedným z najzarážajúcejších momentov boli okamihy, keď som sa automaticky snažila kontrolovať vrecká alebo hľadať telefón na stole. Každý takýto pokus vo mne vyvolával strach a znepokojenie z toho, ako hlboko je technológia zakorenená v mojom každodennom živote. Na druhej strane, veľmi príjemnou skúsenosťou bol pocit úľavy, ktorý som zažila, keď moje oči neboli vystavené neustálemu modrému svetlu obrazoviek. Moje telo sa tiež cítilo oveľa lepšie – po dlhšom čase som nemala pocit stuhnutosti z hodín strávených hrbením sa nad telefónom alebo počítačom. Tento deň mi priniesol viac priestoru na prirodzený pohyb, čo sa prejavilo väčšou telesnou aj mentálnou pohodou. Dokonca aj rozhovory s blízkymi boli hlbšie a sústredenejšie, bez toho, aby ich neustále prerušovali pohľady na obrazovku.</p>	<p>Tento deň bol pre mňa určite výzvou, pretože som zvyknutá tráviť viac času vo virtuálnom svete než v tom skutočnom. Začala som viac premýšľať nad tým, ako dosiahnuť rovnováhu medzi digitálnym a fyzickým svetom. Hoci médiá sú neoddeliteľnou súčasťou našich životov, tento experiment mi ukázal, aké cenné je občas ich vypnúť a umožniť si byť len tak – v pokoji, v spojení so sebou a okolím. Uvedomila som si, že technológie síce zjednodušujú prístup k informáciám a uľahčujú nám život, no zároveň nás môžu vzdáľovať od prítomného okamihu. Tento deň bez médií mi pripomenul, aké dôležité je vedome si vytvárať priestor na oddych od digitálneho sveta.</p>
<p>Až do večera jsem si absenci technologií nikterak hrozně neprožívala. Škola mě zásobuje množstvím četby dostačujícím na zaplnění několika dní. Hezky jsem se tedy vyspala, šla nakoupit, uvařila oběd, umyla nádobí, šla číst povinnou četbu dokud jsem z toho nezačala šílet. Pak do hry vstoupila hudba. Na nějaký nástroj si zahraju prakticky každý den, ale dnes jsem mohla postupně projít všechny. Jediné, co mi vadilo je, na kolik je i to vlastně závislé na technologiích. Ladičku naštěstí mám i fyzickou, ale většinu akordů a textů mám na telefonu, metronom na cvičení také. Musela jsem tedy vytáhnout jediné dva fyzické zdroje: zpěvník z tábora a štos písní, které jsme vytiskly na dědovu oslavu. Místo klasického výběru zahraničních interpretů jsem si zopakovala olympic, nohavicu a táborákové klasiky. Večer byl pro mě nejnáročnější, protože tam je součástí mého večerního rituálu místo technologií významné. Trocha hraní nebo zajímavé video na YouTube se do večera vmáčkne bez ohledu na to v kolik se domů dostanu nebo v kolik zítra vstávám. Místo toho jsem si vzal do postele jednu z mála rozečtených knih, které</p>	<p>S tělem se mi nedělo nic zvláštního. Mám dost povinností i zanedbávaných koníčků abych naplnila jeden den aktivitou nepotřebující technologie. Zajímavější by bylo jak by vypadal den dva nebo tři, až by mě nevyhnutelně omrzela hudba, vaření a neměla bych motivaci k produktivní práci.</p>	<p>Vím, že jsem svým způsobem závislá na technologiích a to především večer. Na druhou stranu na tom nejsem tak špatně, abych nebyla schopná si bez nich užít den. Zajímavá proměna situace by byla, pokud bych to nedělala o víkend, ale během týdne, kde mám pocit, že na technologiích závisím mnohem více. Tam písničky, videa na vyplnění prostojů, zápisky, vyhledávání důležitých i naprosto zbytečných informací, vše závisí na telefonu. Tam bych pocit diskomfortu prožívala nejspíš silněji.</p>

<p>Mala som pocit, že bez možnosti byť na mobile či počítači musím svoj deň vyplniť nejakými aktivitami, nech nepozerám celý deň len do steny. Čiže pre mňa bolo zo začiatku ťažké, si vôbec naplánovať, ktorý deň niečo také môžem absolvovať. Deň, kedy nemám nič dohodnuté, nemám žiadnu prácu, úlohy a môžem sa venovať iba sebe. Samotný deň bol nakoniec fajn, cítila som sa produktívne. Upratala som si, vyprala, navarila som si a to všetko som robila v tichu, zo začiatku to bolo pre mňa zvláštne, keďže pri všetkých tých aktivitách počúvam podcasty. Avšak, musím uznať, že bolo pre mňa dôležité byť v ten deň so svojimi myšlienkami a nepočúvať myšlienky niekoho iného. Dokonca som zapísala 2 strany v denníku, čo u mňa vôbec nie je vo zvyku. :)</p>	<p>V ten deň som bola na joge, túto činnosť mám tiež spojenú s digitálnym pôstom, ale nie vždy tam prídem s takým kludom, s akým som prišla tentokrát. Keďže som celý deň mala čas premýšľať, nebola som zahltená vonkajšími podnetmi, ktoré sa ma osobne nedotýkajú, prišla som na tú jogu s veľmi čistou hlavou a veľmi som si ju užila. Sústredila som sa iba na cvičenie. Taktiež som mala potrebu sa viac rozprávať so spolubývajúcimi a nezavrieť sa hneď do izby.</p>	<p>Je to niečo, čo by som chcela zaradiť do svojho života oveľa častejšie. Nemusí to byť nutne celý deň, ale napríklad by som si mohla stanoviť časový limit na používanie sociálnych sietí či prácu na počítači. Prípadne by som si mohla vyhradiť dopoludnie, počas ktorého sa na sociálne siete vôbec nepozriem. Zároveň vnímam rozdiel, že ten priebeh experimentu, by bol pre mňa oveľa iný, ak by som ho absolvovala na dedine, doma, kde by som sa vedela zašit' do záhrady a len tak byť, robiť nejakú manuálnu prácu. Keď som v Brne, trávim oveľa viac času v interiéri a je pre mňa jednoduchšie zaseknúť sa na sociálnych sieťach, seriáloch atď.</p>
<p>Digitálny pôst som si symbolicky naplánovala na štvrtok – Medzinárodný deň duševného zdravia. Doobeda som sa zúčastnila programu, ktorý pri tejto príležitosti organizovala MUNI. Už deň predtým som si pripravila harmonogram na celý deň vrátane odchodov električiek, čo mi dodalo pocit pripravenosti a pokoja. Cesty električkou sa mi zdali dlhšie, pretože som ich tentokrát nestrávil obvyklým scrollovaním na telefóne. Počas spomínaného programu som si uvedomila, akou neoddeliteľnou súčasťou našich životov sa smartfóny stali – napríklad otázky na panelovej diskusii bolo možné anonymne klásť iba cez QR kód. Celkovo som sa počas dňa cítila produktívnejšia a, aj keď to možno znie ako kliše, naozaj som sa cítila slobodnejšie. Nemala som potrebu neustále kontrolovať mobil, čo mi dalo pocit kontroly nad vlastným časom.</p>	<p>Počas celého dňa som bola mimoriadne prítomná a vnímavá. Všimla som si budovy, okolo ktorých som kráčala, ľudí v mojom okolí. Cestou v električke som pozorovala svet okolo seba a ostatných cestujúcich. Jedna scéna ma obzvlášť zaujala – otec so svojim malým synom sedeli oproti tínedžerovi. Tínedžer celú cestu prescrolloval, zatiaľ čo otec reagoval na syna, ktorý neustále niečo objavoval za oknom. Spoločne sledovali autá, psíkov a okolitý život. Vtedy som si v duchu povedala, ako deti dokážu byť plne prítomné, a ako to počas dospievania často zabúdame – no naše vlastné deti nám to opäť pripomenú.</p>	<p>Som rada, že som si digitálny pôst naplánovala práve na Medzinárodný deň duševného zdravia. Na programe, ktorý v ten deň organizovala MUNI, sa viackrát spomínal digitálny detox ako jeden z nástrojov na skvalitnenie wellbeingu. Vďaka tomu, že som práve v ten deň mala digitálny pôst, som bola na programe skutočne prítomná, čo mi umožnilo plne sa sústrediť a vstrebávať všetky myšlienky, ktoré tam odzneli. Niektoré z nich vo mne stále rezonujú. Prepojenie teórie s osobnou skúsenosťou vytvorilo pre mňa silný zážitok. Z tohto dňa som si odniesla, že si musím viac strážiť čas strávený pred obrazovkou. Zvažujem, že si z digitálneho pôstu urobím pravidelný rituál.</p>
<p>Vybrala jsem si část dne bez médií, protože bohužel to kvůli práci nešlo. Ráno jsem dokončila důležité věci na počítači a potom se sociálním sítím vyhýbala. Cítila jsem se v pohodě vzhledem k tomu, že jsem měla co dělat. Jistě, nutkání podívat se na mobil jsem měla, ale měla jsem plné ruce práce s rekonstrukcí kuchyně, že jsem na to neměla čas. Cítila jsem se zaneprázdněně a zároveň trochu mimo – nevěděla jsem co se děje ve "světě". Často se mi taky myšlenky stáčely k tomu, co všechno mě ještě čeká a co bych mohla v mezičase rekonstrukce udělat – pracovní věci, osobní věci nebo četbu do školy.</p>	<p>Vzhledem k tomu, že jsem furt něco dělala, jsem byla více či méně v pohodě. Měla jsem, ale spoustu nepřečtených zpráv, na které jsem musela zpětně odpovědět, což mě hodně zahltilo a bylo to pro mě nepříjemné. Mám pocit, že trávit čas bez mobilu by bylo v pohodě, kdyby i ostatní trávili čas bez mobilu ten samý den a nečekala by na vás bomba, jakmile zapnete mobil. Častokrát jsem se přistihla že ten mobil беру do ruky v podstatě jen tak. Popravdě mě to nepřekvapilo, všimám si tohoto stejného zlovyku u sebe i ostatních lidí vlastně každý den.</p>	<p>Myslím si, že bych toto měla dělat častěji. Pokusím se si zavést aspoň jeden offline den za měsíc. Víím, že je to docela málo, ale vzhledem k práci a škole to pro začátek bude stačit. Vnímám, že naše generace strašně žije na mobilu nebo žije sociálními sítěmi a je v takovém začarovaném kruhu. Přesně jak jsem popsala výše, když jsem si já dovolila část dne dát bez sítí, jakmile jsem se k nim zase vrátila, strhla se lavina, která mě zavalila. Myslím si, že řešením pro tento problém by mohlo být oznámit rodině a kamarádům, že trávím den bez sítí a aby mě kontaktovali při nejhorším formou telefonátu.</p>

<p>V průběhu dne jsem se cítila dobře. Byla jsem překvapená, jak málo mám potřebu kontrolovat mobil a vlastně mi bylo velmi příjemné být bez něj. K večeru ale když už jsem byla unavená, tak jsem měla větší chuť strávit nějaký čas na telefonu, ale odolala jsem. I když tedy odolala jsem za cenu toho, že jsem usnula v 19h, protože jsem se cítila hrozně unavená po celém dni, což bych běžně touhle dobou nad spánkem ještě vůbec neuvažovala.</p>	<p>Pokus mi přinesl zajímavé pocity v těle, kdy jsem přes den se cítila mnohem více klidná než normálně. Můj klid ale může i souviset s tím, že jsem jela na víkend k mamce, tudíž to nebyl pro mě úplně běžný den. Myslím si, že ale na druhou stranu jsem svoje tělo za celý den velmi unavila, protože mám celkově problém se zastavit na chvíli odpočívat a v současné době mi k tomu mobil a další média hodně pomáhají. To jsem si hodně uvědomovala odpoledne, kdy jsem cítila velkou únavu a nedokázala se zastavit na chvíli, dokud jsem si v sedm nelehla do postele a neusnula. Zaujalo mne, že jsem se mnohem častěji a ve větší intenzitě než normálně cítila být plně přítomná teď a tady např. jsem bez problémů aktivně naslouchala ve všech konverzacích a také mne více zajímaly než normálně. Věnovala jsem tomu, co jsem zrovna dělala plnou pozornost. To jsem si myslela, že dělám i v běžném životě, ale teď si uvědomuju, že část mě je neustále myšlenkami někde jinde. Neustále se snažím být přítomná teď a tady, kde právě jsem, a zároveň se snažím být neustále ve spojení k dispozici i přes telefon a bylo velmi osvobozující nemuset být na</p>	<p>Odnáším si z tohoto sebexperimentu pocit klidu a plné pozornosti, které jsem na sobě v průběhu pokusu pozorovala. Odnáším si zážitek z toho, jaké to je nemuset být neustále online, k dispozici na telefonu, kdyby se něco stalo a touhu tohle zažívat častěji. Přemýšlím, jak bych mohla svůj screen time a odpočinek upravit, abych se cítila více klidná a hlavně, abych vůbec nějak dokázala odpočívat a ideálně i bez médií.</p>
<p>Byla jsem v pohodě. O takovýho, ne tolik striktní, půst, se snažím pravidelně, alespoň 1 den v týdnu pokud to není neodkladné se snažím nepoužívat počítač, nekoukat na televizi ani nepoužívat mobil. Je to věc, která mě pravidelně pomůže odpočívat a tak to bylo i v tento den. Naplánovala jsem si menší výlet do přírody, šla jsem na houby a pak jen se potkala s kamarády. Obě činnosti pravidelně absolvuji bez technologií, takže to nebyl problém. Přiznávám, že pokud bych se o tento sebeexperiment pokoušela v průběhu pracovního týdne a ne o víkendu, bylo by to pro mě těžší, protože jsem třeba zvyklá cestou do školy poslouchat podcasty a večer často koukat na filmy, takže tam bych to pocítila určitě víc.</p>	<p>Byla jsem uvolněná, propojená s tělem (měla jsem čas uvědomit si, že mě už pár dní bolí krční páteř a že bych s tím měla něco dělat). Podzimní příroda mi pomohla odpočívat, na chvíli vypnout hlavu a víc jen tak být.</p>	<p>Že je to skvělá věc, na kterou bych ráda nacházela pravidelně čas, i když je někdy "jednodušší" odpočívat u televize nebo počítače, čas offline je v něčem tak unikátní, že se technologiemi nedá nahradit.</p>

Ráno som sa zobudila a uvedomila som si, že nebudem pri raňajkách počúvať svoj obľúbený podcast ako zvyčajne, z čoho som sa cítila mierne nesvoja. Následne som rozmýšľala nad tým ako strávim deň. Šla som na prechádzku do lesa, kde mi telefón nechýbal. Počas víkendu je vlastne pre mňa pomerne jednoduché nepoužívať médiá, aj keď určitý nekomfort som cítila, napr. som chcela niečo zdeliť priateľovi a nemohla som alebo som potrebovala zistiť otváracie hodiny kaviarne. Takže občas sa vyskytli praktické problémy nepoužívania internetu. Televízor a rádio nevlastním, takže v tom problém nebol. Média viem nahradiť knihou alebo športom. Celkovo som si užívala pocit, že ma nezahlcujú nové informácie a že trávim svoj čas zmysluplne.

Nečítaním správ a nepočúvaním podcastov som sa necítila zahltene, takže ani moja myseľ nebola presýtená informáciami. Absentovali úzkostné stavy, kedy sa mi vedľa triasť ruky a zrýchli sa mi tep. Niekedy je výsledkom migréna alebo silná únava. V ten deň som nemala podnety, ktoré by toto spustili. Nepocítovala som ťažobu, únavu či stres. Pravdepodobne som mala aj väčší priestor na komunikáciu s rodinou a ochotu odpovedať na ich otázky. Pohodovému stavu prispel aj pobyt v lese a trávenie času doma s rodinou. Rodičia sa nad experimentom pousmievali, keď som šla sama do lesa, boli trochu nervózni z toho, že im nezdvihnem telefón, ale na turistiku v okolí domu si nikdy telefón neberiem. Zároveň museli oni hľadať v telefóne v mapách informácie, väčšinou to robievam pre nich ja. Deň síce ubiehal pocitovo rýchlo, no uvedomovala som si pomerne silne prítomnosť (v lese čo ma obklopuje, aké je počasie, ako sa cítim). Na konci dňa som šla rovno spať, netrávila som zbytočne čas pri sledovaní Instagramu a naozaj som spala 8 hodín. Neukrajovala som si teda sama zo svojich hodín na

Odnášam si z toho konštatovanie, že pravdepodobne nie som tak závislá na sociálnych sieťach a určite by som vedela znížiť mieru času, ktoré na nich trávim. Celkovo je pre mňa vhodné eliminovať čas strávený s telefónom v ruke, pretože sa viem sama dosť zahlcovať (napr. nič sa nestane, keď si 1 diel podcastu nevypočujem a pod.). Tým, že som citlivý človek viem často „overthinkovať“ správy o ktorých sa dozviem, a preto si na to musím dať pozor a nechať si priestor pre oddych. Zároveň je sobota ideálny čas na deň bez médií a rozhodne by som mala aplikovať takéto dni na pravidelnej báze. Negatívom je, že je v dnešnej dobe náročne nepoužiť telefón a nechať ho doma. Okolie počíta s tým, že sa hneď ozvete alebo odpoviete. Niektoré informácie sú zohnateľné len na internete. Ale určite to nie je neriešiteľná situácia. Taktiež som si uvedomila ako často počúvam hudbu a bývam pomerne málo v tichu, napr. pri chôdzi vždy niečo počúvam a teraz som nemohla, čo s odstupom nevnímam ako niečo negatívne.

<p>Abych se přiznala, bylo náročné vůbec vybrat den, kdy nebudu používat žádnou elektroniku. Nakonec jsem to musela omezit jen na nepoužívání mobilu, protože musím dohánět školu a potřebovala jsem počítač na úkoly. Řekla bych, že na mobilu netrávím tolik času, ale je to přeci jen věc, kterou mám u sebe každý den a několikrát denně se na něj podívám, jenom ze zvyku nebo kvůli prokrastinaci. Hned ráno bylo zvláštní se probudit s pocitem, že kromě vypnutí budíku už na mobil nesáhnu. Měla jsem samozřejmě nutkání podívat se, jestli mi nepřišly nějaké zprávy nebo co se děje na sociálních sítích, ale musím uznat, že se mi vstávalo mnohem lépe. O víkendech, když si můžu dovolit pomalejší rána, si většinou připravuji propracovanější snídaní než jen ovesnou kaši a pouštím si při tom hudbu z reproduktoru, která mě příjemně probudí a naladí na den. Tentokrát bylo pro mě zvláštní (ale ne nepříjemné) dělat to v podstatě v tichu. Snídaní jsem si snědla bez jakýchkoliv vedlejších vlivů, jen tak v tichu. To je něco, co také nedělám často. Slyšela jsem ale o technice „mindful eating,“ kdy se při jídle nemá s nikým bavit, na nic se dívat ani nic poslouchat, a jen vnímat každé sousto a jeho chuť. To jsem se v podstatě snažila dělat i při této snídani. Pak jsem se vydala na bosou procházku, kde mi elektronika vůbec nechyběla a hezky jsem si při ní pročistila hlavu. Na oběd jsem pak zašla se svým přítelem a jemu jsem také v podstatě zakázala sahat na mobil, dokud jsme byli spolu. Potom jsem šla na pár hodin do knihovny, kde jsem musela využít počítač na domácí úkoly, ale dodržela jsem výzvu a nedívala jsem se na nic jiného. Doma jsem si pak uvařila večeři a četla knížku. Abych to shrnula, zaspávala jsem určitě mnohem odpočatější a měla jsem lepší pocit sama ze sebe, že jsem každou chvíli nějak smysluplně využila.</p>	<p>Párkrát jsem se přistihla při myšlence, že bych se měla podívat na mobil, jestli mi někdo nepíše nebo tak. Dále jsem si všimla něčeho, co pozoruji už delší dobu – když mám dny, kdy mobil moc nepoužívám, více si uvědomuji, jak moc jsou na něm ostatní lidé (například v tramvaji apod.) a jak hodně teď žijeme individualistickým způsobem. Každý má sluchátka a kouká do mobilu, a někde mezi tím si vytváří svůj vlastní svět. Já samozřejmě také často nejsem o nic „lepší,“ jen to více vnímám, když mobil nebo sluchátka zrovna nemám u sebe. Co se týče pocitů, po celém dni jsem byla určitě klidnější, protože mám tendenci číst zprávy každý den, z čehož bývám smutná nebo frustrovaná kvůli věcem, které nemůžu ovlivnit. Takže je někdy hezké vůbec nevědět, co se děje mimo mou momentální bublinu.</p> <p>Samozřejmě si uvědomuji všechny benefity nepoužívání mobilu, respektive omezení jeho používání, a snažím se to praktikovat. Je to ale mnohem jednodušší, když jsem několik dní v horách nebo někde na výletě, než v každodenním shonu (práce, škola...).</p>	<p>Nevím, jestli si z toho odnáším nějaký dosud nepoznaný poznatek, protože jsem už mnohokrát byla v situaci, kdy jsem několik dní nepoužívala mobil ani počítač. Asi jen zopakují, že i když je složitější to aplikovat do běžného dne, určitě by mi to pomohlo být více přítomná a prožívat méně stresu z věcí, které nemůžu ovlivnit. Nejvíce mi chyběla hudba, kterou si ráda zpřijemňuji běžné momenty.</p>
<p>Byl jsem rád, že si můžu užít volný den sám, zcela sám a v podzimním lese. Zpočátku jsem měl nutkání mobil používat, poté chvíli zvláštní fyzické pocity (úzkost/vzrušení?). Než jsem se vykoupal v přírodě ve studené vodě, připadal jsem si otupělý, se zúženým, zastřeným vnímáním. Jak stoupala antropogenita území, otupělost se vracela. Ale to více souvisí s druhým experimentem.</p>	<p>Zpočátku nutkání používat mobil, měl jsem pocit, že si musím vůli držet ruce, abych mobil nepoužíval. Také mi poté chyběl v kapse kalhot. Nemožnost ho používat jsem pociťoval při cestování, volil jsem trasy, které znám z paměti a luštil jízdní řády. Když jsem se večer vracel z výletu, věděl jsem, že mám doma knihy k dočtení, nebo jsem mohl zkrátka jít spát dřív. Nejspíš mne ale představa prázdného bytu děsila, tak jsem si užíval nově zakoupené šalinkarty a jel domů oklikou. A byť se snažím masu i fastfoodu vyhýbat, neodolal jsem vůni a světelné reklamě po cestě domů a dal si kebab v chlebu. A poté druhý s nudlemi.</p>	<p>Zpětně si říkám, že jsem ten den nemusel strávit o samotě, ale mohl jsem se s někým potkat, trávit čas, naplánovat trasu výletu. Limity jsem si nastavil sám. A ani to pro mě nebylo příliš nic nového, i když půst mívám spíše z nemožnosti připojení než dobrovolně, když putuji. To možná vnímám jako důležitý bod, že ani v experimentu jsem nepociťoval potřebu mobil používat v přírodě, ale když jsem byl v civilizaci. Jen na jízdní řád se podívat, na otevírací Jen to a to. A nakonec jsem „selhal“ zcela, když jsem večer ležel v posteli s tím, že půjdu spát, jen si nastavím budík... jsem si dal asi půlhodinu doomscolingu. Nijak mi to nepomohlo.</p>

<p>Vybrala jsem si pro půst den o víkendu, protože přes týden by to skrze školu a práci bylo těžší a taky pro to, že o víkendu trávím více času s přítelem a tím pádem si nemusíme psát. Ráno šlo hladce, většinou se snažím po ránu na mobil vůbec nesahtat a kontrolovat zprávy až tak půlhodinu-hodinu po probuzení, pokud se neděje něco akutního, ale první zádrhel nastal, když jsem si šla zaběhat a nemohla jsem si s sebou vzít sluchátka. Na ty jsem opravdu hodně zvyklá a pouštím si v nich motivační písničky nebo podcast. Ani jsem si s sebou nebrala mobil, takže jsem si běh neměřila v aplikaci, což dělávám docela běžně. Měla jsem pocit, že mi ten běh utíkal mnohem pomaleji a tolik mě to nebavilo. Potom jsem si na sobě po obědě všimla, že když jsem měla volnou chvíli nebo se nudila, měla jsem nutkání sáhnout po telefonu a zkontrolovat Instagram nebo zprávy na messengeru. Taky když jsem byla s přáteli nebo šla po ulici, víc jsem se na to zaměřila a sledovala, kolik lidí dělá něco na mobilu, telefonuje nebo má třeba sluchátka. Večer jsem zvyklá dělávat pár lekcí duolingu, ale protože jsem to chtěla mít poctivě, tak jsem je tentokrát vynechala. Celkově jsem na mobilu strávila opravdu jen pár minutek, třeba když jsem si hledala</p>	<p>Celkově mi asi přišlo, že mám více času, a i když to byl opravdu krátký půst, překvapilo mě, že mi to vlastně ani nechybělo. Taky jsem získávala dopamin z reálných činností a nenahrazovala si to nějakým scrollováním na sociálních sítích. Víc jsem si chtěla povídat s lidmi okolo sebe a bylo to mnohem příjemnější než sledovat sociální sítě. Víím, že se médiím nedá vyhýbat úplně, ale určitě se to dá dost omezit. Člověk si to asi ani pořádně neuvědomuje, dokud se na to nezaměří, ale opravdu velká část našich životů je ovlivněna médii v různých podobách.</p>	<p>Už dlouho jsem takový půst chtěla vyzkoušet a jsem ráda, že mě tento úkol k tomu tak trochu "dokopal". Na druhou stranu je to za mě opravdu těžké, vyhýbat se tomu poctivě. Hudba mi třeba opravdu chyběla, i spoustu knížek mám v digitální podobě, ať už e-book nebo audioknihy. Taky poznámky si píšu do tabletu nebo mobilu. Připadala jsem si trochu taková ochuzená, ale vlastně mi to na druhou stranu nechybělo a ten detox jsem si i užila. Přes školní/pracovní týden si nedovedu představit, jak bych se tomu vyhnula, když i ve výuce používám tablet a ve většině hodin se promítá prezentace na plátně. Nicméně to za mě byla fajn zkušenost a uvědomění. Víím, že spoustu věcí můžu ještě zlepšit.</p>
<p>Za poslední dva týdny se mi podařilo mít celodenní mediální pauzu hned dvakrát. Poprvé to bylo úmyslně, kdy jsem se musela sebezapřít a schovat si telefon. Po druhé se mi to podařilo na společném setkání s přáteli, který podnikáme každoročně. Jelikož jsem neměla připojení k wi-fi na telefonu a ani jiný důvod ho používat, tato mediální pauza vznikla přirozeně, kdy jsem absenci médií moc nevnímala. Chtěla bych tedy mluvit o tom prvním dni.</p> <p>Byl pátek, den předem jsem si vypla budík a připojení k wi-fi na mobilu. Ráno po probuzení bylo moc příjemné, žádný otravný budík, ani kontrolování zpráv, ani scrollování na sociálních sítích. Najednou jsem měla pocit, že mám hodně času, a den utíkal pomalu. Měla jsem chuť uklízet, možná asi proto, že se moje hlava nudila a nedostala svou denní dávku instagramu. Jedinkrát jsem musela použít zprávy, protože jsem byla domluvená s kamarádem, že mě přijde navštívit, abych ho mohla ostříhat. Vysvětlila jsem mu svůj plán o mediální pauze, a to znamenalo, že si k tomu nemůžeme pustit ani hudbu. Ukázalo se, že pro mě to nebyl problém, ale pro mého</p>	<p>Měla jsem čistou hlavu, uklidněnou, ale sem tam se nudila. Nejzvláštnější bylo jít spát. Jsem zvyklá před spaním zkontrolovat zprávy a kalendář s úkoly, jestli mám vše hotové a na něco jsem nezapomněla, pak také nějaký ten instagram. Bylo zvláštní vynechat tuto "rutinu". Měla jsem pocit, že neusnu, ale nakonec jsem usnula rychleji než obvykle.</p>	<p>Dalším uvědomění bylo, že bez hodinek, které nevládním, jsem ztrácela pojem o času. Pokud by nebylo lidí kolem mě s mobilním telefonem nebo hodinkami, vůbec bych neznala čas. Také jsem si uvědomila, kolik bych měla navíc času, kdybych nepoužívala telefon. Ale v dnešní době je to až nerealistické, jak kvůli sociálním vztahům, tak i kvůli škole či práci.</p>
<p>Den, kdy jsem experiment absolvovala, jsem strávila na chatě, aby to pro mě bylo jednodušší. Avšak opak byl pravdou, protože ať jsem na jakémkoliv místě, potřebu využívat moderní technologie mám neustále. Nejsem zvyklá na absenci rozptýlení v podobě digitálních technologií a přítomnost absolutního ticha. To zapříčinilo, že jsem měla najednou prostor přemýšlet nad věcmi, zejména nad těmi, kterými se nechci v normálním chodu života zabývat. Místy to pro mě bylo tedy velmi nepříjemné, protože nebylo možné před svými myšlenkami nikam utéct.</p>	<p>Samozřejmě bylo neustálé nutkání kontrolovat zprávy na mobilním telefonu. Rozhodně jsem cítila frustraci a nudu. Možná jsem se cítila i jako závislý člověk, který najednou nemá svoji drogu. Zařadila jsem tedy činnosti, které mě zaměstnají a na které normálně nemám tolik času, jako je čtení beletrie a ruční práce. Zařadila jsem i sportovní aktivitu, na běh bez hudby v uších jsem zvyklá, takže to mi nedělalo problém. Také jsem měla nutkání více si povídat s druhými lidmi. Měla jsem tedy více prostoru na</p>	<p>Tento digitální detox shledávám jako prospěšný. Měla jsem konečně možnost zpomalit a přehodnotit svoje návyky. Rozhodně jsem si během procesu užívala větší osobní interakci s lidmi a více času na koníčky, na které obvykle „nemám čas“. I přes počáteční neklid a vnitřní tenzi bez všudypřítomných médií jsem ke konci dne našla větší klid a uvolnění. Pro mě osobně by bylo vhodné absolvovat jednou za čas i několikadenní detox, abych měla více času si uvědomit, jakým způsobem využívám technologie a jak mohu omezit jejich užívání.</p>



<p>Keďže médiá "konzumujem" asi pomerne veľa a v rôznych situáciách, pociťovala som nutkanie skontrolovať si správy na sociálnych sieťach, pustiť si podcast počas prechádzky so psami, vo chvíľach chvíľkovej nudy si nepozerať minútu po minúte a podobne. Na prechádzke so psami som si ale napríklad určite viac všimla okolie, keď som nemala zapnutý podcast a nesústredovala som sa na neho - jednak som nebola hlavou niekde inde a okrem toho som mala na okolie zameraných viacero vnemov - vrátane sluchu. Na zastávke alebo na inom mieste som tiež namiesto prijímania informácií vnímala okolie, zvuky a pachy, ktoré si ináč ani poriadne nevšímam.</p>	<p>Keď som bola spolu s ďalšími ľuďmi, ktorí si vytiahli mobil, tak sa mi ešte viac pripomenula tá "potreba" skontrolovať si mail, správy, niečo si pozrieť a pod. Možno ak by ten digitálny pôst trval viac dní, tak by sa tá "potreba" oslabila, ale keďže ten zvyk konzumovať mediálny obsah mám asi pomerne silný, aj to nutkanie bolo intenzívne. Viac som tiež vnímala to, ako často konzumujú obsah aj ľudia v mojom okolí, ale nevnímala som to negatívne.</p>	<p>Nedospela som k jednoznačnému názoru, do akej miery je užitočný mediálny obsah intenzívne prijímať a do akej miery do človeku škodí. Myslím, že na jednej strane by mohlo pomôcť koncentrácii na dlhodobejšie činnosti, keď si človek trochu zvykne na nudu, no na druhej strane si myslím, že niektorá konzumácia médií je aj dosť užitočná na získanie vedomostí - napr. sledovanie minúty po minúte, počúvanie podcastov. Asi je fajn nájsť kompromis a napr. si minútu po minúte pozerať raz alebo dvakrát denne a nie 15x</p>
<p>Nerada to priznávam, ale i pouzre jednodenní mediální půst pro mě byl náročný. Vybrala jsem si neděli, kdy jsem zrovna šla na velkou pardubickou (když už jsem se na ní nemohla koukat v TV, tak jsem musela naživo), takže jsem věděla, že program budu mít pestrý. I přes to jsem od rána prožívala zvláštní pocity - když jsem se při čištění zubů nemohla kouknout na Instagram, měla jsem pocit, že mi něco utíká - pociťovala jsem značné FOMO. Telefon jsem si vzala s sebou, ale nastavila jsem si na obrazovku černobílý filtr, aby mi všechny ty barvičky nezvyšovaly dopamin, když jsem potřebovala zavolat taxíka nebo odepsat na neodkladnou zprávu. Nekomunikovat ale přes den s mými přáteli, se kterými jsem zrovna netrávila čas a nesdílet s nimi, co zrovna dělám, bylo lehce frustrující, protože ten den jsem toho měla zrovna tolik, co jim sdělit. Za normálních okolností bych večer přišla domů, nahrála jim hlasovky a poslala fotky. Také jsem přemýšlela, že jsou občas dny, kdy mě telefon rozrušuje a dobrovolně ho odkládám pryč - třeba když jsem zahlcená zprávami nebo mi přijde, že mi instagram generuje obsah až moc na míru a já se</p>	<p>Hnedka ráno jsem měla nutkání vzít telefon do ruky a když jsem se připravovala na Velkou pardubickou, několikrát jsem telefon zbytečně zapla, abych se podívala na čas - asi jen abych dostala malou kapku digitálního dopaminu. Pak už jsem byla s přáteli a po zbytek dne jsem byla uvolněná, což ale připisuji množství vína, které jsem vypila. Předpokládám, že jinak bych byla nervóznější, že nevím, co se zrovna děje v online světě kolem mě a že mi zrovna třeba utíká něco hrozně důležitého a kompulzivně bych po telefonu sahala.</p>	<p>Říkám si, že je opravdu hrozné, jak se kolem telefonu točí celý můj život. Už několikrát jsem si odstranila instagram (ten považuji za největší zlo, na jiných sociálních sítích svůj čas tolik neplýtvám), ale vždycky jsem se k tomu vrátila s tím, že to budu více regulovat. Mám nastavený i limit, kolik času na telefonu můžu strávit, ale často ho prodlužuju. Díky tomuto experimentu si zase instagram na nějakou dobu mažu, abych se více soustředila na důležitější věci a uvidíme, jak dlouho mi to vydrží.</p>
<p>Pro den bez médií jsem si vybrala sobotu, kterou jsem z velké části strávila na narozeninové oslavě. Zdálo se mi to jako vhodný den, kdy netrávím čas na mobilu a u dalších médií a naplno si užít čas s lidmi, kteří mi jsou blízcí. Ráno mi dělalo největší problém nevzít automaticky mobil do ruky a nekontrolovat sociální sítě, email a další zbytečnosti. Místo toho jsem si dala pomalou snídani a kávu a užívala si klid. Převládaly ve mně pozitivní pocity, jelikož jsem se na oslavu velmi těšila. Řekla bych tedy, že jsem měla dobrou náladu a média mi zatím nechyběla. Měla jsem radost, že můžu (musím) odložit povinnou četbu, jelikož jsem ji měla pouze naskenovanou v ISu. Ráda jsem se tedy vyhnula notebooku a neměla jsem z toho výčitky svědomí, když to bylo v rámci úkolu do předmětu Ekopsychologie. Když jsem byla později na procházce s pejskem, bylo mi trochu líto, že nemohu vyndat mobil a vyfotit si krásnou podzimní krajinu, kterou jsem v tu chvíli procházela. Čas strávený s kamarády na oslavě narozenin byl skvělý a měla jsem pocity vděčnosti a štěstí, že tam mohu být. Na mobil ani jiná média jsem v těchto okamžicích vůbec</p>	<p>Myslím si, že mě a mé chování absence médií ovlivnila méně než jsem čekala. Bylo mi celý den hezky, nemyslela jsem na to, co by mi mohlo utéct a co bych mohla nevidět. S lidmi, s kterými jsem ten den byla v kontaktu, jsem tento experiment nesdílela. Chtěla jsem, aby to, že nepoužívám média, bylo přirozené a ne nucené. Také jsem se chtěla vyhnout otázkám na to, jaké to je, abych si ten den mohla zhodnotit sama, až skončí. A taky vtípkům, které by si někdo určitě neodpustil, i když by to určitě myšleno v dobrém. Zkrátka jsem si tento pokus chtěla udělat jen pro sebe a nenechat se ovlivnit nápady a myšlenkami někoho jiného.</p>	<p>Odnášim si skvělou zkušenost a taky to, že si experiment určitě někdy zopakuji. Jsou dny, které trávím u médií více a dny, které méně, ale vždy tam jsou. Proto si myslím, že vynechat je někdy úplně je super. Člověk se odpoutá od věcí, které pro něj osobně často nejsou důležité, ale i tak je sleduje.</p>

<p>Za začátku dne byl silný nezvyk automaticky nereagovat na všechny upozornění. Takže jsem byl docela nervózní a obával se, jestli nezmeškám něco důležitého. Zároveň jsem v poslední době docela zvyklý na poslech hudby (ikdyž s tím vědomě pracuju) během cest dopravou, tak mě to trochu mrzelo (měl jsem pocit omezení). Přišlo mi, že se mi trochu zpomalilo vnímání času (čas mi určovaly přečtené stránky, vyluštěné křížovky). Více jsem byl přítomný ve svém okolním prostoru (méně jsem v hlavě odbíhal do budoucnosti a jiných úkolů).</p>	<p>Nevím, jestli na to nemělo vliv něco jiného, ale na další den se mi spalo znatelně lépe (nebudou jsem se). Tím, že jsem ve vlaku neměl sluchátka, tak jsem se zapojil do pár interakcí se spolucestujícími.</p>	<p>Uvědomil jsem si, kolik praktických věcí usnadňujících mé fungování řeším přes telefon (nakupování jízdenek s místenkou, mapy). Zároveň zjistil, že jsem dost zvyklý si automaticky googlit zajímavé informace (autorky, tituly knih filmů) a tím se učit.</p>
<p>ze začátku jsem měl pocit většího stresu, že zmeškám spoustu důležitých věcí. Kromě studia totiž pracuji jako externista přírodovědeckého magazínu a správce sociálních sítí Českého svazu orientačních sportů. Naplno se odtrhnout od mailu a společných chatů proto nebylo příliš komfortní. Otevřeně přiznávám, že celý den bez technologií to nebyl, brzy ráno jsem zkontroloval co se po mně chce/nechce a večer kolem 20:00 jsem opět kontroloval co jsem zameškal. Překvapením bylo zjištění, že když se člověk nijak aktivně nepřipomíná, nikdo po něm vlastně nic nechce.</p>	<p>Úvodní neklid a roztěkanost, že toho hodně zameškám, brzy vystřídal pocit nečekaného klidu a volnosti. Měl jsem víc času si povídat se svým okolím, třeba odpolední kafe s rodinou nabralo úplně jiný rozměr. zajímavé bylo třeba běhání – normálně mám na ruce GPS hodinky s časem, kilometry, tepy a průměrným tempem. Tentokrát jsem hodinky dal do kapsy a běžel úplně volně podle pocitu. Bylo zajímavé odhadovat volné tempo sám od sebe a celé odpoledně mě pak hlodala myšlenka, jak jsem vlastně běžel – rychleji nebo pomaleji než obvykle? nakonec jsem zjistil, že to bylo zhruba stejně, takže i bez hodinek se zjevně běžec obejde.</p>	<p>Myslím, že už jsem všechno důležité popsal v předchozích otázkách</p>