

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	3
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	8
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	3
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	2
Každý emailový účet, který používáte	2 body	4
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	5
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	2
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	2
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	3
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	4
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	2
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	2
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	2
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	3
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	3
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	6
		<b>54</b>

### Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluji!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

<b>"VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti</b>					
<b>Sledované období v týdnu – Den první – Pátek</b>					
<b>Čas</b>	<b>Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Televize/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu</b>
<b>V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
05:00-06:00					
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00	20 minut				
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00			30 minut		
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00		1 hodinu			
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00		1 hodinu			
24:00-01:00					
01:00-02:00					

02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	ouhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00	10 minut				
09:00-10:00	15 minut				
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00		1 hodinu			
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00		1 hodinu			
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00			1 hodinu		
21:00-22:00			1 hodinu		
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					

VWI\_denik

04:00-05:00					
-------------	--	--	--	--	--

Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	Ne, nikdy jsem nepřemýšlela.
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	Dříve určitě ano, teď již ne.
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	Nemám ten pocit.
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	Určitě nezasahují.
5. Ovlivňují sociální sítě život?	Některým lidem asi ano.
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?	Nezměnily.
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	Nejsem překvapena.
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	Nezměním.
9. Jak hodnotíš test VWI?	Dobrý způsob, zamyslet se nad tím, kolik času člověk věnuje online světu.
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	Zajímavé.
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	Nemám.

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	0
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	4
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	0
Každý emailový účet, který používáte	2 body	2
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	0
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	0
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	0
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	0
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	0
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	3
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	0
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	2
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	

**12**

**Výsledky/Počet bodů:**

<25 - Nízký VWI /Gratuluj!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

**"VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti****Sledované období v týdnu – Den první – Pátek**

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku použijte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					

02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku použijte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					



VWI\_denik

04:00-05:00					
-------------	--	--	--	--	--

Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	ANO
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	ZŘÍDKA
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	DŘÍVE JSEM NEUMĚLA NAKLÁDAT S FB (JAKO ČERSTVÁ UŽIVATELKA JSEM TOMU PODLEHLA), UŽ JE TO V POŘÁDKU
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	NA FB VIDÍM (A JSEM VIDĚNA), JAK DLOUHO JSEM PŘIPOJENA, JSOU OSTATNÍ PŘIPOJENI – TO MI PŘIPADÁ JAKO ZÁSADNÍ ZÁSAH DO SOUKROMÍ + VIDÍM, ČÍM SE KDO ZABÝVÁ, ANIŽ BYCH SE S NÍM CHTĚLA VIDĚT/VIDĚLA (PAK TŘEBA I ODPADÁ POTŘEBA SE VIDĚT)
5. Ovlivňují sociální sítě život?	ANO VIZ VÝŠE
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?	PŘEHLED, PROPOJENÍ
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	
9. Jak hodnotíš test VWI?	
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	1
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	0
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	2
Každý emailový účet, který používáte	2 body	2
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	1
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	0
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	1
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	0
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	1
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	0
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	0
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	2
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	2
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	0
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	3
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	6
		22

### Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluj!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

## "VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti

### Sledované období v týdnu – Den první – Pátek

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00	1 min budík				
07:00-08:00					
08:00-09:00		60 min PLA			
09:00-10:00					
10:00-11:00	60 min poslech hudby při vyhrábávání sněhu				
11:00-12:00					
12:00-13:00	11 min PLA hovor	49 min Tritius			
13:00-14:00	5 min soukromý hovor	55 min Tritius			
14:00-15:00					
15:00-16:00		10 min Bakaláři			
16:00-17:00	43 min soukromý hovor				
17:00-18:00					
18:00-19:00	4 min PLA hovor	20 min PLA			
19:00-20:00					
20:00-21:00					

21:00-22:00				60 min film, u kt jsem usnula	
22:00-23:00					
23:00-24:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
08:00-09:00					
09:00-10:00	60 min poslech hudby při vyhrábávání sněhu				
10:00-11:00	5 min PLA		instalace hry a čištění paměti tabletu		
11:00-12:00	5 min PLA				
12:00-13:00		20 min bc práce			
13:00-14:00	21 min soukromý hovor	39 min bc práce			
14:00-15:00		60 min bc práce			
15:00-16:00	4 min soukromý hovor				
16:00-17:00					

VWI\_denik

17:00-18:00					
18:00-19:00	10 min PLA	20 min PLA			
19:00-20:00				60 min TV film s dětmi	
20:00-21:00				45 min TV film s dětmi	
21:00-22:00					
22:00-23:00					
23:00-24:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

**PLA = Povodí Labe - hlavní racovní poměr**

**TRITIUS = katalogizace not - vedlejší pracovní poměr**

## Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?
5. Ovlivňují sociální sítě život?
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?
9. Jak hodnotíš test VWI?
10. Jaké bylo vyplňovat deník?
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

1. Ano, přemýšlím. Obzvláště u svých dětí, kt v týdnu televizi díky jiným aktivitám nesledují a hrát hry na tabletu mohou pouze o víkendu. I tak jej mají na omezený čas. Stejně tak dávkuji práci s pc nebo televizi i sobě, protože to co vidí u mě budou jednou praktikovat i u sebe. V době mobilních telefonů je těžké nebyť neustále kýmkoliv zastížená, ale pracuji na tom.
2. Snažím se nevyužívat online prostor víc než je nutné. "Zadržnu" se na inetu spíš v četbě článků, nákupů potřebného, momentálně i na vyhotovení bc. práce.
3. Nejraději bych je vyhodila :o), ale jsem ráda, že mě může kdykoliv zastihnout rodina na telefonu a práce na pc mě částečně živí.
4. Pro mou hlavní náplň práce je nutné, abych byla k zastížení v určitý čas. V dnešní době se ale vytratila míra slušného chování a obtěžování, společně s hulvátstvím mi zasahuje do soukromí. Stejně tak množství zbytečných e-mailových korespondencí, které jen ubírají hodnotný čas trávený mimo sítě.
5. Neovlivňují, sociální sítě neužívám, ni nikde nebloguji. Naopak si zakládám na tom, abych nikde nezanechávala moc velkou digitální stopu.
6. Záporně v tom, že to změnilo můj celkový pohled na lidi. Nebojí se urážet, být hnusní a otravovat kdykoliv, protože mají pocit, že jsou anonymní, neviditelní a mohou vše... Jinak v kladném, že nemusím chodit nakupovat po obchodech třeba :o)
7. Ani ne, nejsem "digitálním otrokem". Díky své hlavní práci se mohu pohybovat na čerstvém vzduchu a mentálně, či fyzicky si odpočinout od všech digi zařízení a virtuálního světa.

## Otázky\_rozhovor

8. U mě není potřeba měnit postoj. Ráda toho všeho využívám. Jen je potřeba změnit své denní návyky, pracovní náplně nebo jen si dopřát pár dní bez těchto zařízení, je-li to možné. Každou závislost lze potlačit nebo se jí nechat pohltnout.

9. Test se zdá být zajímavý a do budoucna se s ním ráda seznámím více do hloubky.

10. Celkem náročné, protože ač máme chytré telefony, tablety a ostatní vychytané předměty, nikdo si neměří čas hovorů nebo nepočítá čas trávený u pc. Je to o sebepoznání a přehodnocení denních aktivit. Doporučuji podávat všem zaměstnancům administrativy, IT pracovníkům a ostatním, které živí práce na pc.

11. Ráda bych četla názor lidí, kteří se těmto digitálním vymoženostem vyhýbají z principu. Jejich odpovědi nebo VWI deník by byl zajímavý protipól.



## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	3
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	4
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	1
Každý emailový účet, který používáte	2 body	
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	5
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	3
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	2
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	1
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	4
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	4
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	0
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	2
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	6

**36**

### Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluj!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

## "VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti

### Sledované období v týdnu – Den první – Pátek

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
04:00-05:00	budík				
06:00-07:00	komunikace ve vlaku fb				
07:00-08:00	příprava na poradu pracovní				
09:00-10:00	komunikace pracovní	tabulkování			
10:00-11:00		účetní příprava			
11:00-12:00	jídlo				
12:00-13:00		příprava podkladu			
13:00-14:00		práce			
14:00-15:00		práce			
15:00-16:00		práce			
16:00-17:00		práce			
17:00-18:00		večeře			
18:00-19:00		práce			
19:00-20:00		práce			
20:00-21:00	komunikace ve vlaku fb				
21:00-22:00		spánek			
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					

02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku použijte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00	budík				
07:00-08:00	komunkace ve vlaku fb				
09:00-10:00	práce	práce			
10:00-11:00		práce			
11:00-12:00		práce			
12:00-13:00		jídlo			
13:00-14:00		práce			
14:00-15:00		práce			
15:00-16:00	komunkace ve vlaku fb				
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00				zprávy	
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					

VWI\_denik

04:00-05:00					
-------------	--	--	--	--	--

Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	Čas trávím hlavně na telefonu, bez něj bych už nemohla ani fungovat
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	Ano, online prostor využívám, více než plánuji.
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	Mobilní telefon je součástí mé práce, neumím si bez něj život představit.
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	Je to již součástí mého života.
5. Ovlivňují sociální sítě život?	Spojuje mě to s běžným životem, jinak hodně pracuji.
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?	Díky němu nakupuji, prodávám nepotřebné věci a využívám všechny možné aplikace.
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	Čekala jsem to.
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	Nemohu ho změnit, mobil je součástí mé práce.
9. Jak hodnotíš test VWI?	Bylo to zajímavé.
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	Náročné.
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	Ne.

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	1
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	2
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	1
Každý emailový účet, který používáte	2 body	2
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	4
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	1
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	1
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	1
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	1
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	2
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	1
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	3
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	1
		<b>22 bodů</b>

**Výsledky/Počet bodů:**

**<25** - Nízký VWI /Gratuluji!

**25 -35** – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

**>36** - Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

# Dieta

**"VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti****Sledované období v týdnu – Den první – Pátek**

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
06:00-07:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
07:00-08:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
09:00-10:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
10:00-11:00	1/ sms / 10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
11:00-12:00	1/ sociální sítě /30 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
12:00-13:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
13:00-14:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
14:00-15:00	1/ sms /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
15:00-16:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ v práci /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
16:00-17:00	1/ sociální sítě /20 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
17:00-18:00	1/ internet /20 minut	2/ bc práce /60 minut	3/ 0 minut	4/ 30 minut	5/ 0 minut
18:00-19:00	1/ sms /10 minut	2/ bc práce /60 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
19:00-20:00	1/ sociální sítě /30 minut	2/ bc práce /60 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
20:00-21:00	1/ internet /10 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
21:00-22:00	1/ internet /10 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
22:00-23:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 20 minut	5/ 0 minut
24:00-01:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
01:00-02:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
02:00-03:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
03:00-04:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
04:00-05:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut

**Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota**

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
07:00-08:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
09:00-10:00	1/ sociální sítě /30 minut	2/ bc práce /45 minut	3/ 0 minut	4/ 30 minut	5/ 0 minut
10:00-11:00	1/ internet /10 minut	2/ bc práce /45 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut



**4/ 60 minut - televize je puštěná převážně jako kulisa**

11:00-12:00	1/ internet /15 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
12:00-13:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
13:00-14:00	1/ sociální sítě /20 minut	2/ bc práce /60 minut	3/ 0 minut	4/ 60 minut	5/ 0 minut
14:00-15:00	1/ sms /5 minut	2/ bc práce /60 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
15:00-16:00	1/ sms /5 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
16:00-17:00	1/ sms /5 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
17:00-18:00	1/ sms /5 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
18:00-19:00	1/ sms /5 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
19:00-20:00	1/ sociální sítě /20 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
20:00-21:00	1/ internet /15 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
21:00-22:00	1/ sociální sítě /10 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
22:00-23:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
24:00-01:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
01:00-02:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
02:00-03:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
03:00-04:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut
04:00-05:00	1/ 0 minut	2/ 0 minut	3/ 0 minut	4/ 0 minut	5/ 0 minut

4/ 60 minut - opět hlavně jako kulisa

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	Ano, velmi často nad tím přemýšlím a snažím se digitální přístroje příliš nepoužívat, ale je to obtížné.
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	To se mi stává velmi často! Čas v online prostoru běží mnohem rychleji.
jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	Takový pocit nemám, nemyslím si, že bych bez těchto přístrojů nedokázala fungovat.
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	Určitě!
5. Ovlivňují sociální sítě život?	100%, například dokonalé profily na sítích jsou velmi často frustrující. Já sama jsem ze svých sítí vymazala dokonalé profily, které žijí dokonalý život. Myslím si, že je to pouze vytáření iluze a ne realita. Trvalo mi déle si to uvědomit, ale aspoň, že mi to došlo.
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?	Nejspíš hodně - při čekání na autobus si už moc nečtu knížky, ale koukám do mobilu.
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	Docela ano, ještě to snad není tak špatný. :)
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	Ano, mohla bych tyto přístroje víc vynechávat.
9. Jak hodnotíš test VWI?	Pro mě to byly nové informace a určitě to nebyla ztráta času.
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	Náročný, hlavně si zpětně uvědomovat, jak člověk využívá své dny.
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	To nemám..

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů		
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	1	3 b
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	1	4 b
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1	1 b
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	2	4 b
Každý emailový účet, který používáte	2 body	2	4 b
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	2	10 b
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	0	0
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	0	0
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	1	1 b
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	1	1 b
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	1	1 b
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	2	4 b
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	0	0
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body		4 b
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body		3 b
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	3	9 b
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	2	4 b
			53 b

### Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluj!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

## "VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti

### Sledované období v týdnu – Den první – Pátek

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou doby	Televize/souh rnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00	chatování při cestě vlakem				
07:00-08:00	cca 30 min. chatování při cestě vlakem				
09:00-10:00	cca 45 min.				
10:00-11:00					
11:00-12:00	chatování při cestě vlakem				
12:00-13:00	cca 50 min. chatování při cestě vlakem				
13:00-14:00	cca 50 min. chatování při cestě vlakem				
14:00-15:00	cca 50 min.				
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00	chatování cca 46 min.				
19:00-20:00	chatování cca 40 min.				

20:00-21:00		sledování seriálu 45 min.			
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00	čtení webů 1 hod.				
03:00-04:00	čtení webů 1 hod.				
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00		sledování filmu při žehlení :) 1 hod.			
11:00-12:00		sledování filmu při žehlení :) 1 hod.			
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					

## VWI\_denik

<b>18:00-19:00</b>				<b>cca 30 min.</b>	
<b>19:00-20:00</b>					
<b>20:00-21:00</b>	<b>chatování cca 40 min.</b>				
<b>21:00-22:00</b>	<b>chatování cca 45 min.</b>				
<b>22:00-23:00</b>					
<b>24:00-01:00</b>					
<b>01:00-02:00</b>					
<b>02:00-03:00</b>					
<b>03:00-04:00</b>	<b>čtení webů 1 hodina</b>				
<b>04:00-05:00</b>	<b>čtení webů 1 hodina</b>				



Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	Ne
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	Ano
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	Ano
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	Ano
5. Ovlivňují sociální sítě život?	Ano
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?	Velmi, člověk někdy není schopen se spolehnout sám na sebe. Díky online diářům, upomínkám není nutné si cokoliv pamatovat. Přístroje nás neustále sledují atd.
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	Ano
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	Ano, ale obávám se, že na mateřský ještě víc zblbnu :D
9. Jak hodnotíš test VWI?	Kladně, člověk si uvědomí jak mu moderní technologie zasahují do života
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	Zajímavé
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	Ano, lidi přestávají být soudní a veškeré osobní záležitosti sdílí online. Při osobním setkání nejsou schopni spolu ani komunikovat, jen prostřednictvím telefonů si cosi sdílejí, ukazují atd.

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	3
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	4
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	
Každý emailový účet, který používáte	2 body	4
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	10
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	1
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	1
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	1
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	2

**Výsledky/Počet bodů:**

**27**

<25 - Nízký VWI /Gratuluji!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

## "VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti

### Sledované období v týdnu – Den první – Pátek

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	nemám	5
05:00-06:00	budík, 2min				
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00		práce 40 min			
10:00-11:00	SMS 3x	práce 40 min			
11:00-12:00		práce 40 min			
12:00-13:00		práce 30 min			
13:00-14:00		práce 45 min			
14:00-15:00		práce 45 min			
15:00-16:00		práce 45 min			
16:00-17:00	10 min telefon	práce 20 min			
17:00-18:00	15 min FB				
18:00-19:00					
19:00-20:00		banka 20 min, email 20 min			
20:00-21:00	5 min tel	škola 45 min			
21:00-22:00		film 60 min			
22:00-23:00		film 60 min			
24:00-01:00					
01:00-02:00					

02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku použijte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00		FB 30 min			
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00	tel 5 min				
14:00-15:00					
15:00-16:00	2 x SMS				
16:00-17:00		internet 50 min			
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00		pošta 30 min			
20:00-21:00	tel 5 min				
21:00-22:00		film 60 min			
22:00-23:00		film 60 min			
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					

VWI\_denik

<b>03:00-04:00</b>					
<b>04:00-05:00</b>					

Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	ano, trávím na počítači víc času, než bych chtěla
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	ano, občas se "zaseknu" a virtuálně se poflakuju
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	ano, měla bych využívat čas efektivněji
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	ano. Dost mi vadí např. propojení soukromého a služebního počítače přes můj emailový účet (cílená reklama atd)
5. Ovlivňují sociální sítě život?	můj nebo obecně? Můj moc ne, myslím.
6. Jak změnilo mobily a další online zařízení Tvůj život?	v podstatě pozitivně; vyhovuje mi možnost snadného přístupu k informacím. Např. si nedovedu představit, jak bych studovala bez internetu a otevřených zdrojů
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	ne
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	asi ne
9. Jak hodnotíš test VWI?	hm (nevím, asi je dobré to vidět takto černé na bílém)
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	

## Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů	
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body	3
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body	4
Každý notebook, který vlastníte	1 bod	1
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body	2
Každý emailový účet, který používáte	2 body	6
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů	5
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů	0
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod	1
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod	0
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod	1
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod	0
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body	1
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body	2
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body	2
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body	3
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body	6
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body	8
		<b>45</b>

### Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluji!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

<b>"VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti</b>					
<b>Sledované období v týdnu – Den první – Pátek</b>					
<b>Čas</b>	<b>Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Televize/souhrnný čas v danou dobu</b>	<b>Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu</b>
<b>V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
05:00-06:00					
06:00-07:00	1/budík/				
07:00-08:00	1/viber zprávy/	2/práce/1hodina			
09:00-10:00	1/v pohotovosti na stole v práci/	2/práce/1hodina			
10:00-11:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/volaní, sms/5minut	2/práce/1hodina			
11:00-12:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/	2/práce/1hodina			
12:00-13:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/	2/práce/1hodina			
13:00-14:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/	2/práce/1hodina			
14:00-15:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/volaní, sms/5minut	2/práce/1hodina			
15:00-16:00	1/ v pohotovosti na stole v práci/volaní, sms/5minut	2/práce/0,5 hodina			
16:00-17:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut				
17:00-18:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut				
18:00-19:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut				
19:00-20:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut				
20:00-21:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut	2/doma/ filmy/ facebook/1hodina			
21:00-22:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut	2/doma/ filmy/ facebook/1hodina	3/tablet/ hra/0,5 hodina		
22:00-23:00	1/v pohotovosti doma na stole/viber zprávy/5 minut	2/doma/ filmy/ facebook/1hodina	3/tablet/ hra/0,5 hodina		
24:00-01:00		2/doma/ filmy/ facebook/1hodina	3/tablet/ hra/0,5 hodina		
01:00-02:00					



02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

### Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota

Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00	1/ doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina				
10:00-11:00	1/doma/ v pohotovosti/				
11:00-12:00	1/doma/ v pohotovosti/				
12:00-13:00	1/doma/ v pohotovosti/				
13:00-14:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina				
14:00-15:00	1/doma/ v pohotovosti				
15:00-16:00	1/doma/ v pohotovosti				
16:00-17:00	1/doma/ v pohotovosti				
17:00-18:00	1/doma/ v pohotovosti				
18:00-19:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina	2/doma/ filmy a facebook/ 1 hodina			
19:00-20:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina	2/doma/ filmy a facebook/ 1 hodina			
20:00-21:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina	2/doma/ filmy a facebook/ 1 hodina			
21:00-22:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina	2/doma/ filmy a facebook/ 1 hodina			
22:00-23:00	1/doma/ v pohotovosti/ viber zprávy/ 0,5hodina	2/doma/ filmy a facebook/ 1 hodina			
24:00-01:00			3/tablet/ 0,5 hodina		
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					

VWI\_denik

04:00-05:00					
-------------	--	--	--	--	--

Otázky\_rozhovor

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?	Ano, přemýšlím
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?	Ano, často
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?	Ano, měla
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?	Někdy
5. Ovlivňují sociální sítě život?	Soukromý život ne, pracovní bohužel ano
6. Jak změnilo mobily a další online zařízení Tvůj život?	Jsem bohužel stále k zastižení. Na druhou stranu jsem kdykoliv v kontaktu s dětmi a rodinou. Když se něco děje, můžeme to řešit ihned.
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?	Ne, uvědomuji si, kolik času trávím s mobilními přístroji
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?	Snažím se
9. Jak hodnotíš test VWI?	Pozitivně. Poslala bych ho veřejně. I ostatní si mohou díky němu zjistit, kolik času jim zabírají mobilní přístroje a sociální sítě.
10. Jaké bylo vyplňovat deník?	Drsné :-)
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?	Nemám.