

# Dziś TA noc! Pośpimy dłużej!

Data publikacji: 28.10.2023 15:00

To wspaniała wiadomość dla wszystkich śpiochów i osób z „deficytem” snu - w nocy z soboty na niedzielę, 29 października 2023 roku, przesuniemy wskazówki zegarów godzinę wstecz.

*Nie zapomnijcie o zmianie czasu! fot. NG*

## Zmiana wynikała z oszczędności

Pierwsze postulaty zmiany czasu były już w XVIII wieku, ale pierwsze próby wprowadzenia zmiany czasu miały miejsce na początku XX wieku. Jednak dopiero w trakcie I wojny światowej Niemcy jako pierwsi wprowadzili tak zwany czas letni, aby oszczędzać energię elektryczną – było to w czasie I wojny światowej, 30 kwietnia 1916. Wtedy w Rzeszy i sojuszniczych Austro-Węgrzech oraz na okupowanych terenach Polski i Bałkanów, czas przesunięto o godzinę do przodu. Pomysł ten szybko rozprzestrzenił się na inne kraje. W Polsce pierwsza zmiana czasu miała miejsce w 1918 roku, kiedy kraj odzyskał niepodległość.

Współcześnie wiosenna zmiana czasu, która przesuwa wskazówki zegara o godzinę do przodu, następuje w ostatnią niedzielę marca. Z kolei jesienią, w ostatnią niedzielę października, cofamy zegary o godzinę, aby wrócić do czasu standardowego.

## Są plusy i minusy

Zmiana czasu ma swoich zwolenników, którzy argumentują, że przyczynia się ona do oszczędności energii elektrycznej. W okresie letnim, kiedy dni są dłuższe, ludzie korzystają z naturalnego światła dłużej, co oznacza mniejsze zapotrzebowanie na oświetlenie w godzinach wieczornych. To z kolei może obniżyć koszty i wpływać na środowisko.

Poza aspektem ekonomicznym, niektórzy twierdzą, że czas letni ma pozytywny wpływ na samopoczucie. Dłuższe, jasne wieczory zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu.

Jednak nie brakuje także głosów przeciwników zmiany czasu. Wskazują oni, że przestawianie zegara dwa razy w roku zakłóca naturalny rytm życia i może prowadzić do zaburzeń snu oraz pogorszenia zdrowia. Często ludzie odczuwają zmęczenie i dezorientację przez kilka dni po zmianie czasu.

Krytycy zmiany czasu argumentują również, że korzyści z oszczędności energii elektrycznej są minimalne, a w niektórych przypadkach nawet nieistniejące.

Te wątpliwości doprowadziły już kilka państw do rezygnacji ze zmiany czasu, np. Islandia czy Rosja już zrezygnowały z przesuwania wskazówek zegara.

Póki co w niedzielę 29 października w Polsce zmieniamy czas na zimowy, cofając zegar o godzinę z 3:00 na 2:00. Cieszycie się z dodatkowych 60 minut snu?