

Dziś „ukradną” nam godzinę

Data publikacji: 29.03.2025 16:25

Dziś w nocy (29/30.03.2025) śpimy krócej – godzinę snu „ukradnie” nam zmiana czasu z zimowego na letni. Nie zapomnijcie przestawić zegarków!

Dziś w nocy o godz. 2:00 następuje przesunięcie czasu na 3:00, fot. ilustracyjne NG

W nocy z **29 na 30 marca 2025 roku** czeka nas kolejna zmiana czasu – tym razem z zimowego na letni. O godzinie **2:00 przesuniemy wskazówki zegara na 3:00**, co oznacza, że będziemy spać o godzinę krócej.

Dlaczego zmieniamy czas?

System zmiany czasu został wprowadzony w celu lepszego wykorzystania światła dziennego i oszczędności energii. Choć wiele krajów wycofało się z tego rozwiązania, Polska wciąż, podobnie jak większość krajów europejskich, dostosowuje zegary dwa razy w roku.

Czy to ostatnia zmiana czasu?

Od kilku lat toczy się debata na poziomie Unii Europejskiej o zniesieniu zmian czasu. Choć w 2019 roku Parlament Europejski poparł ten pomysł, decyzja wciąż pozostaje w gestii poszczególnych krajów.

Na pocieszenie wszystkim śpiochom można dodać, że dzięki zmianie czasu dni będą dłuższe (dłużej będzie jasno), więc popołudniami i wieczorami będziemy mieć więcej energii do działania.