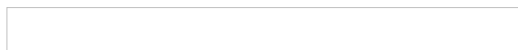


# Dziś w nocy śpimy krócej!

Data publikacji: 30.03.2024 13:55

To nie jest łaskawy czas dla śpiochów! Dziś w nocy (30/32.03.2024) będziemy spać nieco krócej. Zmiana czasu z zimowego na letni „ukradnie” nam godzinę snu.



*zdjęcie ilustracyjne, fot. pexels.com*

W ostatnią sobotę marca, a dokładniej w nocy z 30 na 31 marca 2024 roku, czeka nas zmiana czasu z zimowego (CET) na letni (CEST). O godzinie 2:00 nad ranem wskazówki zegarów przestawiamy o godzinę do przodu, co oznacza, że stracimy godzinę snu.

## Zaczęło się ponad 100 lat temu

Pomysł przestawiania czasu zrodził się w czasie I Wojny Światowej, jako sposób na oszczędzanie energii. Zakładano, że dłuższe wieczory latem skłonią ludzi do mniejszego zużycia oświetlenia. Choć początkowe oszczędności były znaczące, z biegiem lat ich wpływ na gospodarkę stał się mniej wyraźny.

## Rozdrażniony?

Przestawianie zegarków o godzinę dwa razy w roku może mieć negatywny wpływ na nasz rytm dobowy. Zmiana czasu może powodować problemy z zasypianiem, zmęczenie, rozdrażnienie, a nawet spadek koncentracji. Szacuje się, że zmiana na czas letni jest bardziej odczuwalna dla organizmu niż zmiana na czas zimowy.

## Nie wiadomo, kiedy koniec ze zmianami...

W 2018 roku Parlament Europejski przegłosował za zniesieniem zmiany czasu w 2021 roku. Jednakże, ze względu na pandemię COVID-19 oraz Brexit, decyzja ta została odroczone. Do tej pory nie ustalono ostatecznego terminu zniesienia zmiany czasu.

W Polsce temat zmiany czasu jest również przedmiotem dyskusji. Z badania CBOS przeprowadzonego w marcu 2019 roku wynika, że ponad trzy czwarte badanych (78,3 proc.) jest za zniesieniem zmian czasu. 14,2 proc. optowało za dotychczasowym rozwiązaniem.