

# Skoro czas to pieniądz, to w ten weekend będziemy bogatsi!

Data publikacji: 28.10.2022 15:00

Już w ten weekendy, a konkretnie w nocy z 29 na 30 października czeka nas zmiana czasu z letniego na zimowy. Noc więc wydłuży się o godzinę. Taka zmiana skłoniła nas do zastanowienia się, ile faktycznie na zmianie czasu możemy zyskać?



*zdjęcie poglądowe /pixabay.com*

Stare przysłowie głosi „czas to pieniądz”. Do dziś bardzo chętnie korzystamy z tego określenia, zwłaszcza jak gdzieś się spieszymy, lub chcemy szybko zakończyć jakąś rozmowę. Określenie to pochodzi jeszcze z czasów, gdy gospodarze wraz z parobkami pracowali w polu. Konkretnie, na koniec przerwy obiadowej, gospodarz miał mówić „czas to pieniądz”, aby dać parobkom sygnał do powrotu do pracy.

Przesłanie tego wyrażenia jest proste – każda godzina, która nie jest przeznaczona na leniuchowanie, może w jakiś sposób się nam opłacić – możemy w tym czasie zarobić pieniądze, albo podnieść własne kompetencje, co być może zaowocuje wyższymi zarobkami. Czy jednak faktycznie ta dodatkowa godzina w weekend się nam opłaci?

Z jednej strony z pewnością – w niedzielę wszyscy obudzą się szybciej, w dodatku wyspani (może poza pracownikami zmian nocnych). Przez kolejny tydzień wstawanie rano do pracy będzie zdecydowanie mniej uciążliwe. Później już przyzwyczaimy się do nowego czasu i znów będziemy narzekać, że budzik dzwoni za wcześnie.

W ogólnym rozrachunku jednak zmiana czasu ma negatywny wpływ zarówno na nasz organizm, jak i na naszą produktywność. Choć może się wydawać, że godzina to nie dużo, to w praktyce nasz zegar biologiczny nieco się rozreguluje – potrzeba czasu, aby przyzwyczaić się do nowego rytmu. Po drugie, zdecydowanie spadnie produktywność w ostatnich godzinach pracy. Zmianę czasu odczują również osoby pracujące wieczorami.

Godzinę, którą zyskamy w ten weekend, trzeba będzie oddać. Kolejna zmiana czasu czeka nas końcem marca 2023 roku. Wtedy trzeba będzie wstać godzinę wcześniej, co zwykle prowadzi do przemęczenia, zwłaszcza w okresie krótko po zmianie.