

# Zmiana czasu

Data publikacji: 28.10.2005 0:00

□

Dobra wiadomość dla śpiochów - w najbliższy weekend nastąpi zmiana czasu letniego na czas zimowy. Oznacza to, że z soboty na niedzielę z 29 na 30 października należy cofnąć wskazówki zegarów o jedną godzinę. Będziemy więc spać godzinę dłużej. Urzędowo zmiana ta nastąpi z godziny trzeciej na drugą.

Wraz ze zmianą czasu okresowo może pogorszyć się nasze samopoczucie. Nim wyreguluje się nasz zegar biologiczny - możemy mieć problemy ze snaniem, koncentracją.

Powrót do czasu letniego nastąpi w ostatni weekend marca, czyli 26.03.2006.