

Zmiana czasu na letni. Czy przestawiłeś już zegarek?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 01, kwiecień 2013 02:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1791

W nocy z soboty, 30 marca, na niedzielę, 31 marca, powinniśmy byli przestawić zegary z godziny 2:00 na godzinę 3:00. Do czasu zimowego powrócimy 27 października w nocy, kiedy to cofniemy wskazówki zegarów z godz. 3:00 na godz. 2:00.

W bieżącym roku, dość nietypowo, zmiana czasu przypada w Wielkanoc. Z pewnością ma to swoje zalety. Do przestawienia się na czas letni ludzie potrzebują zazwyczaj kilku dni. Poniedziałek Wielkanocny jest w Polsce dniem wolnym od pracy, zatem i w tym dniu będzie można nieco dłużej poleżeć w łóżku, a przejście na czas letni powinno być dzięki temu mniej uciążliwe.

Czas letni został wprowadzony w celu lepszego dopasowania aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego, jak również w celu oszczędzania energii.

W naszym kraju zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964 i stosuje się ją nieprzerwanie od 1977 roku.

W 2013 roku zmianę czasu stosuje 79 krajów, przy czym w niektórych z nich zmiany dotyczą tylko wybranych części (np. w Stanach Zjednoczonych). Czas letni wprowadzają wszystkie kraje europejskie z wyjątkiem Islandii i Rosji. Zegarki przestawiają też Kanadyjczycy, Brazylijczycy, Australijczycy. Manipulacja czasem jest natomiast obca krajom Azji, m.in. Japonii, Chinom i Indiom.

Ważne!

Badania pokazują, że zmiana czasu z zimowego na letni skutkuje spadkiem produktywności pracowników w najbliższych dniach roboczych po niej następujących. Wynika to z faktu, że ludzie przyzwyczajeni są do funkcjonowania zgodnie z cyklem dobowym (24 godzinnym). W wyniku przejścia na czas letni synchronizacja między cyklem dobowym a rzeczywistym zegarem zostaje zakłócona, co z kolei przyczynia się do skrócenia długości snu. Jak wynika z badań, utracona w wyniku zmiany czasu godzina wiąże się ze skróceniem długości snu średnio o 40 minut w stosunku do dnia poprzedzającego zmianę. Naturalnym skutkiem tego faktu jest spadek koncentracji pracowników w kolejnych dniach.

Źródło: kalendarz-365.pl oraz kalendarzswiat.pl