

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dziś w nocy wracamy do czasu zimowego

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z letniego na zimowy, dzięki czemu będziemy spali o godzinę dłużej. 28 października nad ranem cofniemy wskazówki zegarów z godz. 3.00 na godz. 2.00. Do czasu letniego wrócimy - być może po raz ostatni - 31 marca 2019 r.

W całej Unii Europejskiej do czasu zimowego wraca się w ostatnią niedzielę października, a na czas letni przechodzi się w ostatnią niedzielę marca. Mówi o tym obowiązująca bezterminowo dyrektywa UE ze stycznia 2001 r.: "Począwszy od 2002 r. okres czasu letniego kończy się w każdym państwie członkowskim o godz. 1.00 czasu uniwersalnego (GMT), w ostatnią niedzielę października".

W Polsce zmianę czasu reguluje rozporządzenie prezesa Rady Ministrów. Kolejne takie rozporządzenie rząd wydał na początku listopada 2016 roku. Przedłuża ono stosowanie czasu letniego i zimowego do 2021 roku.

Wkrótce ten stan rzeczy może jednak ulec zmianie. We wrześniu Komisja Europejska przedstawiła bowiem projekt przepisów w sprawie zniesienia sezonowych zmian czasu w Europie. W przeprowadzonych w wakacje przez KE konsultacjach publicznych, w których zebrano 4,6 mln odpowiedzi (największą liczbę w historii), 84 proc. respondentów opowiedziało się za zniesieniem zmian czasu.

Projekt KE nie oznacza jednak, że zmiana czasu na pewno zniknie. Na przyjęcie przepisów muszą się bowiem zgodzić kraje UE i Parlament Europejski. KE chce, by każde państwo członkowskie powiadomiło ją do kwietnia 2019 roku o zamiarze zastosowania na stałe czasu letniego lub zimowego.

Ostatnia obowiązkowa zmiana czasu na letni odbyłaby się w niedzielę 31 marca 2019 roku. Potem państwa członkowskie, które chcą na stałe przejść na czas zimowy, mogłyby ostatni raz wprowadzić czas zimowy w niedzielę 27 października 2019 roku. Po tym terminie sezonowe zmiany czasu nie byłyby już możliwe. Aby taki harmonogram mógł być stosowany, zmiany w prawie UE muszą być przyjęte do marca przyszłego roku.

Ustalenia dotyczące czasu letniego zostały wprowadzone przez państwa europejskie w ubiegłym wieku. Celem było oszczędzanie energii, w szczególności w czasie wojny i podczas kryzysu naftowego w latach 70. XX wieku. Od 1980 roku stopniowo przyjmowano przepisy znoszące rozbieżne harmonogramy krajowych zmian czasu.

Opinie co do korzyści płynących z przeprowadzanej dwa razy w roku zmiany czasu są jednak podzielone.

Badań dotyczących wpływu zmiany czasu na zużycie energii czy zdrowie i samopoczucie człowieka jest wiele. Badanie zużycia energii elektrycznej w stanie Indiana (USA) wykazały, że po wprowadzeniu czasu letniego rachunki mieszkańców za prąd wzrosły. Z kolei badania prowadzone w Kalifornii dowodziły, że w tym stanie zmiana czasu nie powoduje zmian w zapotrzebowaniu na energię elektryczną. Japończycy wyliczyli, że stosowanie czasu letniego może zmniejszyć emisję dwutlenku węgla o 400 tys. ton i pomóc zaoszczędzić do 930 mln litrów paliwa. Ponadto przyczynia się do spadku liczby ulicznych kradzieży o 10 proc.

Naukowcy z fińskiego Uniwersytetu w Turku wykazali, że przestawienie zegara o godzinę do przodu i zakłócenie rytmu dobowego zwiększa ryzyko udaru niedokrwiennego mózgu, jednak tylko



tymczasowo. Analiza danych zbieranych przez 10 lat wśród mieszkańców Finlandii wykazała, że ogólna częstość występowania udaru niedokrwiennego była o 8 proc. wyższa w ciągu pierwszych dwóch dni po zmianie czasu na letni. Natomiast po kolejnych dwóch dniach nie zauważono już żadnej różnicy. Odkryto także, że osoby z chorobą nowotworową, były o 25 proc. bardziej narażone na udar bezpośrednio po przejściu na czas letni, niż

w jakimkolwiek innym okresie w ciągu roku. Ryzyko było również zauważalnie wyższe w przypadku osób powyżej 65. roku życia - u nich prawdopodobieństwo wystąpienia udaru tuż po przesunięciu zegarów na czas letni było wyższe o 20 proc. niż w pozostałych tygodniach.

"Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy" - tłumaczył w rozmowie z PAP dr Michał Skalski z Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Klinice Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Zaznaczył przy tym, że choć sama zmiana czasu nie jest zwykle główną przyczyną problemów zdrowotnych, to rezygnacja z niej może oznaczać pozytywne konsekwencje. "Podział na czas letni i zimowy to jeden z wielu czynników zewnętrznych wpływających na jakość ludzkiego życia" - mówił dr Skalski. - "Jeśli więc podział ten nie ma już uzasadnienia ekonomicznego, to jego zniesienie wyeliminuje z naszego życia jeden z nieprawidłowych, stresogennych czynników".

Z kolei dr n. med. Dorota Wołyńczyk-Gmaj, psychiatra i specjalista ds. zaburzeń snu podkreślała w rozmowie z PAP, że nauka nie jest jednoznaczna w kwestii wpływu zmiany czasu na zdrowie. "Wyniki badań są sprzeczne lub wykluczające się. Wynika to z faktu, że badania są prowadzone na różnych grupach, w różnych krajach leżących na różnych szerokościach geograficznych, i różne są metodologie tych badań. Trudno zatem jednoznacznie stwierdzić, jak zmiana wpływa na stan zdrowia człowieka" - mówiła.

Za zniesieniem zmiany czasu opowiedziały się też w raporcie "Zła zmiana: negatywne konsekwencje zmiany czasu" Fundacja Republikańska i Stowarzyszenie KoLiber. W oparciu o dostępne analizy organizacje te argumentowały, że zmiana czasu nie wpływa w sposób znaczący na "zagadnienia energetyczne". Wskazywały za to, że wśród negatywnych skutków jest m.in. zmiana rozkładów firm transportowych, częste zamknięcia w nocy system internetowych banków oraz innych instytucji, czy niekorzystny wpływ na zachowanie inwestorów giełdowych. Ich zdaniem w okresach po każdej zmianie czasu spada ponadto wydajność pracowników i zwiększa się liczba zwolnień.

Rozróżnienie na czas zimowy i letni stosuje się w blisko 70 krajach na całym świecie. W 2014 r. na stałe na czas zimowy przeszła Rosja. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949 i 1957-1964; obecnie obowiązuje nieprzerwanie od 1977 r.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

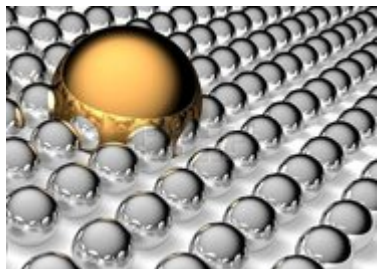
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28740.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**