

[Akceptuje](#)

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](#)

W nocy z soboty na niedzielę wracamy do czasu zimowego



W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas z letniego na zimowy. 30 października nad ranem cofniemy wskazówki zegarów z godz. 3 na godz. 2, dzięki czemu będziemy spali godzinę dłużej. Czas letni zacznie znów obowiązywać od 25 marca 2011 roku.

Zmiana czasu, odbywająca się dwa razy w roku, ma się przyczynić do efektywniejszego wykorzystania światła dziennego i oszczędności energii.

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 czasu uniwersalnego (GMT), w ostatnią niedzielę października".

W Polsce zmianę czasu reguluje rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z grudnia 2008 r., które ustala daty zmiany czasu na lata 2009-2011 (Dziennik Ustaw z 31 grudnia 2008 Nr 236 poz. 1627).

Obecnie rozróżnienie na czas zimowy i letni stosuje się w prawie 70 krajach na całym świecie.

Na czas zimowy nie przejdzie tej jesieni Rosja, Białoruś, a także Naddniestrze (region autonomiczny Republiki Mołdawii). Ostatni raz czas zmieniono tam wiosną tego roku. Prezydent Rosji, Dmitrij Miedwiediew w lutym wyraził przekonanie, że wprowadzana zmiana będzie korzystna, bo "konieczność przystosowanie się do nowego czasu wiąże się ze stresem i chorobami".

W tym roku bliska rezygnacji z przestawiania czasu była również Ukraina. Jej parlament we wrześniu zrezygnował ze zmian czasu, aby w październiku znów do nich powrócić.

Jak wynika z informacji dostępnych na portalu WorldTimeZone.com, poza Rosją, Białorusią, a także Naddniestrzem, rozróżnienie na czas letni i zimowy obowiązuje we wszystkich krajach europejskich z wyjątkiem Islandii.

Jeśli chodzi o USA, Kanadę i Meksyk, tam czas letni jest stosowany, z wyjątkiem pewnych regionów. W Australii również tylko niektóre terytoria zmieniają czas na letni.

Z kolei w Ameryce Południowej zegarki przestawia się w Brazylii, Chile, Paragwaju i Urugwaju. Większość krajów na tym kontynencie zmieniała dawniej czas na letni, ale już z tego zrezygnowała.

Jeśli chodzi o Afrykę, czas letni stosuje Maroko i Namibia. W tym roku ze zmiany czasu zrezygnował Egipt.

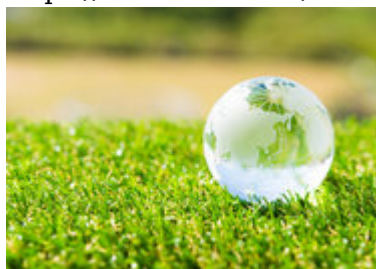
W Azji zmiany czasu obowiązują tylko w niektórych krajach Bliskiego Wschodu, m.in. w Turcji, Izraelu, Syrii czy Iranie. W większości krajów azjatyckich, w tym w Japonii, Indiach i Chinach, czasu letniego się nie stosuje.

Jak wynika z informacji zamieszczonych na stronie internetowej Planetarium i Obserwatorium Astronomicznego w Łodzi im. Arego Sternfelda, pionierami we wdrożeniu zmiany czasu byli Niemcy. "Podczas I wojny światowej, 30 kwietnia 1916 r. przesunęli wskazówki zegara o godzinę w przód, a 1 października 1916 r. o godzinę w tył. Wkrótce potem Anglicy zaadaptowali to w swoim kraju. 19 marca 1918 Kongres Stanów Zjednoczonych ustalił podział na strefy czasowe w USA i wprowadził na czas trwania wojny obowiązek stosowania czasu letniego w celu oszczędności paliwa służącego do produkcji energii elektrycznej" - czytamy na stronie Planetarium.

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

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/11865.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

[Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...](#)

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

[Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy