

Zmiana czasu

Dlaczego dwa razy w roku przestawiamy zegarki?

Opracowanie: Katarzyna Cieślęwicz

Początki...

- Pierwszy znany postulat zmiany czasu pochodzi od Benjamina Franklina,
- W swoim humorystycznym tekście wskazywał, że od wiosny ludzie wstają kilka godzin po wschodzie słońca, a wieczorami muszą pracować przy świecach

Kto pierwszy przestawił zegary?

- 30 kwietnia 1916 roku Niemcy przestawili swoje zegary o godzinę do przodu, cofając je następnie 1 października,
- W kolejnych latach rozwiązanie to przejęły inne kraje

Po co manipulować czasem?

- Celem zmiany czasu jest przesunięcie aktywności ludzi, aby maksymalnie wykorzystywali światło słoneczne,
- Wprowadzenie czasu letniego ma również na celu oszczędzanie energii elektrycznej, oraz
- Poprawę bezpieczeństwa np. poprzez ograniczenie wypadków drogowych czy aktów wandalizmu.

Wpływ zmiany czasu na organizm

- Sprzyjanie depresji
- Rozregulowanie zegara biologicznego
- Mniej energii do działania
- Ciągłe uczucie zmęczenia i niewyspania
- Rozdrażnienie i gorsza koncentracja

Kiedy zmieniamy czas?

- Zmiany czasu z letniego na zimowy dokonujemy w nocy z soboty 24 października 2020 roku na niedzielę 25 października 2020 roku.
- Zegary cofamy z godziny 3.00 na 2.00