

Śpimy krócej! Dziś w nocy przesuwamy wskazówki zegarków

data aktualizacji: 2021.03.27



Wydaje się, że dopiero co przesuwaliśmy zegarki na czas zimowy, a znów trzeba je przesunąć! Dziś w nocy wskazówki zegarów wędrują o godzinę do przodu. A to oznacza, że jutrzejsza niedzielna pobudka będzie trudniejsza niż zwykle...

Wiosna w pełni, więc czas przestawić... czas na ten letni. Punktualnie o 2:00 w nocy wskazówki zegara trzeba przesunąć na godzinę 3:00.

Jeśli ktoś z Was będzie korzystał w nocy z komunikacji miejskiej to po prostu musi wykasować z rozkładu jazdy kursy między 2:00 a 2:59.

Jeśli korzystacie tej nocy z nielicznych pozostawionych w kursowaniu pociągów, zapoznajcie się ze zmianami w rozkładzie jazdy PKP.

Krótszy sen odbije się na nas w najbliższych dniach. Możemy być rozdrażnieni i mieć złe samopoczucie. Organizm dostosowuje się do nowej "strefy czasowej" kilka dni. Warto więc przemyśleć wcześniejsze kładzenie się do łóżka. Jak zwykle jest i dobra strona medalu. Dzień będzie wydawał nam się dłuższy, bo później zrobi się ciemno.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/spimy-krocej-dzis-w-nocy-przesuwamy-wskazowki-zegarkow,1262.htm>