

Când trecem la ora de iarnă în 2024?

By Daniela Neacșa - 30/08/2024



În România, schimbarea orei are loc de două ori pe an, o dată primăvară și o dată toamna, când se revine la ora de iarnă, considerată cea standard.

Conform legislației Uniunii Europene actuale, se trece la ora de vară în ultima duminică a lunii martie și se revine la ora inițială în ultima duminică a lunii octombrie.

Sistemul orei de vară și de iarnă presupune o ajustare cu o oră a ceasurilor în fiecare primăvară și toamnă, pentru a beneficia mai bine de lumina naturală. La ora de vară, ceasul se dă înainte cu o oră (ora 3:00 devine ora 4:00), în timp ce la ora de iarnă operațiunea este inversă, ceasurile se dau înapoi cu o oră și ora 4:00 devine ora 3:00.

Când trecem la ora de iarnă în 2024?

Potrivit observatornews.ro, în 2024, trecerea la ora de iarnă va avea loc în noaptea de 26 spre 27 octombrie, când ora 04:00 va deveni ora 03:00.

Schimbarea are loc de fiecare dată în weekend, în timpul nopții, pentru ca impactul asupra activităților esențiale să fie cât mai mic.

Cum ne afectează trecerea la ora de iarnă?

În primele zile după schimbarea orei, mulți oameni se simt obosiți sau iritați. Unii chiar au probleme cu somnul deoarece corpul nostru are nevoie de timp să se obișnuiască cu noul program.

Potrivit sursei citate, lipsa luminii solare suficiente influențează negativ producția de serotonină (hormonul fericirii), ceea ce poate duce la sentimente de apatie, tristețe și oboseală.

Foto descriptiv stirileprotv.ro

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/acum-incendiu-intr-o-padure-din-comuna-cicanesti-186456/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/cand-trecem-iarna-2024-186468/>