

Ora de iarnă 2026. Când dăm ceasurile înapoi

By Ana Maria Tomescu - 13/09/2026



Românii vor trece din nou la ora de iarnă în această toamnă, așa cum se întâmplă în fiecare an. Cum ne va afecta această schimbare și ce recomandări au specialiștii?

Ora de iarnă în 2026. Ziua va avea 25 de ore

Schimbarea va avea loc în noaptea de sâmbătă, 24 octombrie, spre duminică, 25 octombrie 2026, când ceasurile vor fi date înapoi cu o oră.

Mai exact, la ora 04:00, ceasurile vor reveni la 03:00. România va trece astfel de la ora de vară la ora standard, UTC+2.

Potrivit calendarului actual, schimbarea orei se face în România în ultima duminică din octombrie. În 2026, aceasta este 25 octombrie. Astfel, ziua de 25 octombrie va avea 25 de ore, ceea ce înseamnă că vom „câștiga” o oră de somn.

Majoritatea telefoanelor, calculatoarelor și dispozitivelor conectate la internet vor face automat trecerea la ora standard. Ceasurile clasice trebuie însă reglate manual.

Cum ne afectează schimbarea orei

Chiar dacă diferența este de numai 60 de minute, organismul poate avea nevoie de câteva zile pentru a se adapta. Schimbarea afectează ritmul circadian, ceasul biologic care reglează ciclul somn-veghe și care este influențat în special de lumină.

Unele persoane pot resimți temporar oboseală, somnolență, dificultăți de concentrare sau modificări ale programului de somn, potrivit specialiștilor citați de [Libertatea](#).

Trecerea la ora de iarnă înseamnă, totodată, mai multă lumină dimineața, dar apusuri mai devreme. Reducerea luminii naturale în sezonul rece poate influența starea de spirit și nivelul de energie, în special în cazul persoanelor sensibile la schimbările sezoniere.

Cum ne adaptăm mai ușor la ora de iarnă

Pentru o tranziție mai ușoară, programul de somn poate fi modificat treptat înainte ca ora să se schimbe. Culcarea și trezirea cu aproximativ 15-20 de minute mai târziu în fiecare zi pot ajuta organismul să se adapteze.

[După schimbarea orei, este recomandată](#) păstrarea unui program regulat de somn. Expunerea la lumină naturală în prima parte a zilei, mișcarea fizică și reducerea consumului de cafeină seara pot contribui, de asemenea, la un somn de calitate.

De ce se schimbă ora de două ori pe an

Sistemul orei de vară a fost introdus pentru folosirea mai eficientă a luminii naturale și pentru reducerea consumului de energie. În Europa, Germania a fost printre primele țări care au aplicat această măsură, în 1916.

România a introdus ora de vară în 1932, iar regulile s-au modificat de-a lungul timpului. În prezent, trecerea la ora de vară are loc în ultima duminică din martie, iar revenirea la ora de iarnă în ultima duminică din octombrie.

În ultimii ani, în Uniunea Europeană s-a discutat renunțarea la schimbarea sezonieră a orei. Parlamentul European a votat în 2019 în favoarea eliminării acestei practici, însă statele membre nu au ajuns până acum la un acord final. Prin urmare, în 2026, România continuă să schimbe ora de două ori pe an.

Foto magnific.com/free-photo

Original article:

<https://anchetaonline.ro/ora-de-iarna-2026-ceasurile-inapoi-342908/>