



Vreme: 22.10.2026 10:45

Medij: b92.net

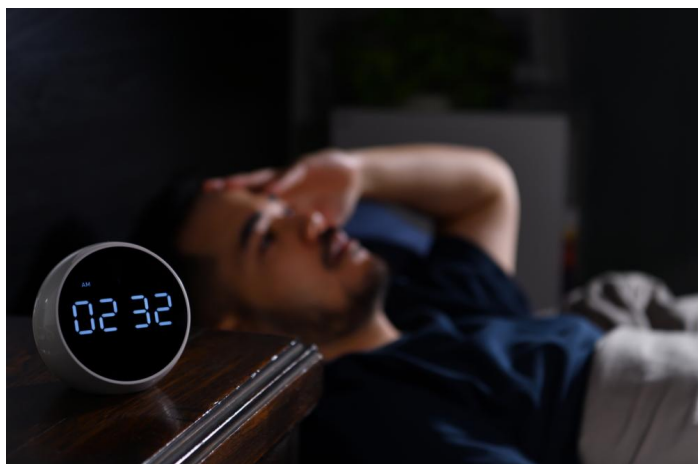
Link: <https://www.b92.net/zdravlje/aktuelno/278591/zimsko-ili-letnje-racunanje-vremena-naucnici-dali->

Autori: Index.hr

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Naslov: Iznenađuje vas: Naučnici dali jasan odgovor da li je bolje letnje ili zimsko računanje vremena ANKETA

3094



Uoči pomeranja sata na zimsko računanje vremena, godinama traje polemika da li bi tu praksu trebalo ukinuti, a naučnici su dali jasan odgovor koje bi računanje vremena trebalo zadržati, letnje ili zimsko.

Shutterstock/amenic181

Naime, prema novoj naučnoj analizi, sa Univertrajno zimsko računanje vremena bilo bi povoljnije za ljudsko zdravlje od trajnog letnjeg računanja vremena, prenosi Heute.

Zašto je zimsko računanje vremena bolje?

Istraživači sa Univerziteta Britanske Kolumbije u Kanadi analizirali su dosadašnja naučna istraživanja o uticaju računanja vremena na ljudski organizam.

Njihovi zaključci, objavljeni u stručnom časopisu "Canadian Medical Association Journal", ukazuju na to da bi, u slučaju ukidanja sezonskog pomeranja sata, bilo bolje trajno zadržati standardno, odnosno zimsko računanje vremena.

Glavni razlog je jutarnja svetlost. Naš organizam ima unutrašnji biološki sat koji reguliše spavanje, budnost i brojne druge telesne procese. Jutarnja dnevna svetlost pomaže mu da se uskladi sa prirodnim ritmom dana i noći, dok veća izloženost svetlosti u večernjim satima može da odloži uspavljivanje.

Zbog toga bi trajno letnje računanje vremena, naročito tokom zimskih meseci, moglo nepovoljno da utiče na kvalitet i trajanje sna.

Patrik Bejlis sa Univerziteta Britanske Kolumbije objašnjava da je privlačnost trajnog letnjeg računanja vremena razumljiva. Ljudi vole kada nakon posla ili škole imaju više dnevne svetlosti, ali istraživanja pokazuju da kasniji izlazak Sunca može biti povezan sa kraćim snom, slabijom produktivnošću i lošijim školskim uspehom.

Problem su mračna zimska jutra

Naučnici posebno upozoravaju na posledice koje bi trajno letnje računanje vremena moglo da ima tokom zime. U tom slučaju Sunce bi izlazilo sat vremena kasnije nego prema zimskom računanju vremena.

To znači da bi mnogi učenici odlazili u školu, a zaposleni na posao dok je napolju još mrak.

Osim mogućeg uticaja na san i koncentraciju, postavljaju se i pitanja bezbednosti u saobraćaju, posebno kada je reč o deci koja putuju do škole.

Neke zemlje već su pokušale da trajno zadrže letnje računanje vremena, ali su od te odluke odustale. Sjedinjene Američke Države uvele su trajno letnje računanje vremena 1974. godine, ali je ta odluka povučena iste godine.

Rusija je isti sistem primenjivala od 2011. do 2014. godine, nakon čega se vratila na standardno vreme. Sličnu odluku doneo je i Čile.

Kada ponovo pomeramo satove?

Na zimsko računanje vremena prelazimo u nedelju, 25. oktobra 2026. godine. Tada ćemo u tri sata ujutru kazaljke pomeriti jedan sat unazad, na dva sata. To znači da ćemo te noći imati sat vremena više





Vreme: 22.10.2026 10:45

Medij: b92.net

Link: <https://www.b92.net/zdravlje/aktuelno/278591/zimsko-ili-letnje-racunanje-vremena-naucnici-dali->

Autori: Index.hr

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Naslov: Iznenadiće vas: Naučnici dali jasan odgovor da li je bolje letnje ili zimsko računanje vremena ANKETA

za spavanje, ali će u poslepodnevnim satima ranije padati mrak.

Iako se o ukidanju pomeranja sata raspravlja već godinama, konačna odluka na nivou Evropske unije još nije doneta. Evropski parlament je još 2019. godine podržao predlog za ukidanje sezonskog pomeranja sata, ali države članice nisu postigle dogovor o tome da li treba trajno zadržati letnje ili zimsko računanje vremena.

Zato ćemo, barem za sada, nastaviti da pomeramo satove dva puta godišnje.

