

**UVEREJNENÉ: 24.10.2015**

**Denník ŠPORT**

**Či si sova a či škovránok o tretej dve!**

Tento víkend si pospíme o hodinu dlhšie, prejdeme z letného na stredoeurópsky či tzv. zimný čas. Počas noci zo soboty 24. októbra na nedeľu 25. októbra si ručičky hodínok o 03.00 h vrátíme späť na 02.00 h. Začiatok a koniec stredoeurópskeho času určuje vládne nariadenie, ktoré stanovilo zmeny času až do roku 2016. Najbližšie na letný čas prejdeme v nedeľu 27. marca 2016, keď si hodinky posunieme o hodinu dopredu, z 02.00 h na 03.00 h.

Aj keď posun času pri prechode na zimný čas vnímajú ľudia zvyčajne lepšie ako náhle skoršie vstávanie na jar pri prechode na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus. Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou. Zvlášť sa to prejavuje u detí a starších ľudí. Informovala o tom odborná asistentka z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika Eva Feketeová.

***„Je známe, že existujú dva typy ľudí - takzvané sovy, ktoré sú čulé do neskorých nočných hodín, zatiaľ čo si ráno radi dlhšie pospia a potom škovránky, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzanie a neponocovanie. Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, čo majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času,“*** vysvetľuje Feketeová.