



DLA RODZICÓW

Zmiana czasu na zimowy 2026 - ściągą i plan na 3 dni

Data i godzina zmiany, jak wytłumaczyć ją dziecku, plan snu i lista zegarów do przestawienia.

Jedna strona do powieszenia na lodówce.

Noc z soboty 24 na niedzielę 25 października 2026

3:00

→

2:00

Zegarki cofamy o godzinę. Śpimy dłużej, a niedziela ma 25 godzin.

Jak to wytłumaczyć dziecku?

„Tej nocy zegary cofną się o godzinę. Dzięki temu rano będzie wcześniej jasno, ale wieczorem szybciej zrobi się ciemno.” Pokażcie to na prawdziwym zegarze: przesuwcie krótką wskazówkę z 3 na 2.

Plan snu na 3 dni

Małe dzieci często budzą się „po staremu”, czyli o godzinę wcześniej. Pomaga stopniowe przesuwanie: w czwartek i piątek kładźcie dziecko 15–20 minut później, w sobotę 30–40 minut później. W niedzielę wyjdźcie rano na dzieńne światło i trzymajcie stałe pory posiłków.

Wieczorem jest wcześniej ciemno

Zadbajcie o odbłaski na kurtce i plecaku – po zmianie czasu dzieci częściej wracają ze szkoły i zajęć o zmroku.

Kiedy następna zmiana?

W ostatnią niedzielę marca – 28 marca 2027 roku – przestawimy zegarki z 2:00 na 3:00 (na czas letni).

Zegary do przestawienia ręcznie (zaznacz):

- | | |
|---|--|
| ☐ zegar ścienny | ☐ budzik |
| ☐ piekarnik i mikrofalówka | ☐ zegar w samochodzie |
| ☐ zegarek na rękę | ☐ ekspres / radio |
| ☐ termostat / sterownik ogrzewania | ☐ stacja pogody |

Smartfony, komputery i telewizory podłączone do internetu zwykle zmieniają czas same. Karty pracy z zegarem: glowkowniadruk.pl/zmiana-czasu/ i [/zegar/](http://glowkowniadruk.pl/zegar/).