Ultima duminică a lunii martie aduce cu sine schimbarea de la ora de iarnă la cea de vară, iar în acest weekend, mai exact sâmbătă noapte, românii îşi vor da ceasurile înainte pentru a trece la ora de vară.

În fiecare an, în ultima duminică a lunii martie, românii îşi dau ceasul cu o oră înainte, deoarece România trece la ora de vară. Mai exact, în noaptea ce desparte 24 martie de 25 martie 2018, toate ceasurile din România vor fi date cu o oră înainte. Ora 03:00 va deveni ora 04:00.

Ziua de 25 martie va avea doar 23 de ore, în loc de 24 de ore din această cauză. Ceasurile se vor da înainte în acelaşi moment în toate ţările Uniunii Europene.

Ora de vară a fost prima dată propusă de un entomolog din Noua Zeelandă, George Vernon Hudson, în 1895. 110 ţări din întreaga lume folosesc astăzi acest mecanism. În Europa, Islanda este singura ţară care nu foloseşte ora de vară. Rusia a început să aplice acest sistem din 1981, însă a renunţat după 20 de ani, pe motiv că nu vrea să streseze cetăţenii.

În România, ora de vară a fost introdusă pentru prima dată în 1932. Până în 1939 ora de vară a funcţionat în fiecare an, între prima duminică din aprilie (în 1932: 22 mai), ora 00:00 şi prima duminică din octombrie, ora 01:00 (ore locale). Între 1 aprilie 1940, ora 00:00, şi 2 noiembrie 1942, ora 03:00, ora de vară a fost în vigoare permanent în România.

Din 1943, practica trecerii la ora de vară a fost suspendată. Ora de vară a fost reintrodusă în România începând cu 1979. În 1996, ţinând cont de avantajele decalării orarului cu o oră vara, pentru a profita la maximum de orele de lumină, acest orar a fost prelungit în Europa cu încă o lună.

Din 1997, ora de vară începe în România în ultima duminică din martie şi se încheie în ultima duminică din octombrie, la fel ca în toate ţările europene.

Medicii sunt de părere că oamenii au nevoie de aproximativ o săptămână pentru a se adapta la ora de vară, deoarece trebuie să se trezească cu o oră mai devreme decât s-au obişnuit.

Pentru cei care suferă de anumite probleme de sănătate, efectele schimbării ritmului biologic ar putea fi mai serioase.

"Cei mai mulţi dintre noi îşi vor ajusta ceasul biologic destul de rapid. După câteva zile se vor obişnui cu noul program", spune Xiaoyong Yang, un profesor asistent la Universitatea Yale. "Totuşi, pentru anumite grupuri de oameni, cei care suferă de depresie sau de probleme cardiace, unele cercetări sugerează că (n.r. ei) dezvoltă un risc mai mare de sinucidere, respectiv, atacuri de cord", spune Yang.