

НАВИГАЦИЯ ДНЯ

в Суздальском доме-интернате

7.00-7.30: Подъем

7.30-9.00: Гигиенические и водные процедуры, утренняя гимнастика

9.00-9.30: **Завтрак**

9.30-10.30: *Свободное время (общение, чтение, хобби, развлекательные игры, просмотр ТВ-передач)*

10.30-12.00: *Занятия в кружках, культурно-массовые и и спортивно-оздоровительные мероприятия*

12.00-12.30: Прогулка на свежем воздухе

12.30-13.00: **Обед**

13.00-15.00: Время отдыха

15.00-15.30: Прогулки на свежем воздухе

15.30-16.00: Полдник

16.00-17.30: *Занятия по интересам, общение, прогулки*

17.30-18.00: **Ужин**

18.00-21.00: *Свободное время (просмотр ТВ-передач, общение, чаепитие)*

21.00-22.00: Вечерний туалет, подготовка ко сну

22.00-7.00: Ночной сон

Пусть день принесет радость, успехи и чувство глубокого удовлетворения вечером.

