

# НАВИГАЦИЯ ДНЯ

## в Суздальском доме-интернате

**7.00-9.00:** Подъем. Гигиенические и водные процедуры, утренняя гимнастика

**9.00: 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: Обед**

**13.00-15.00:** Время отдыха

**15.00-15.30:** Прогулки на свежем воздухе

**15.30: Полдник**

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

**17.45: Ужин**

**18.30-20.00:** *Свободное время (просмотр ТВ-передач, общение, чаепитие)*

**20.00: Поздний ужин**

**20.30-22.00:** Вечерний туалет, подготовка ко сну

**22.00-7.00:** Ночной сон

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

