

Утверждено
Директор ГБУСОН РО
«Сальский ПНИ»
Кашина А.А.

Распорядок дня

- 6:00 –7:00 Подъем
- 7:15-8:00 Выполнение гигиенических процедур, подготовка к завтраку
- 8:00-9:00 Завтрак
- 9:00-10:00 Культурно- массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия
- 10:00-10:30 Второй завтрак (диета № 9)
- 10:00-11:00 прогулка
- 11:00-11:30 ЛФК
- 11:30-12:00 просмотр телепередач
- 12:30-13:00 Подготовка к обеду
- 13:00-14:00 Обед
- 14:00-16:00 Тихий час
- 16:00-17:00 Полдник
- 17:00-18:00 Прогулка , просмотр телепередач
- 18:30-19:00 Подготовка к ужину
- 19:00-20:00 Ужин
- 20:00-21:00 Прогулка, просмотр телепередач
- 21:00-22:00 Выполнение гигиенических процедур, подготовка ко сну
- 22:00 Отбой