

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

<b>УТРО</b>	<b>ДЕНЬ</b>	<b>ВЕЧЕР</b>
<b>07:00 -07:30</b> Подъем	<b>12:30 – 13:30</b> Обед	<b>18:30 – 19:00</b> Ужин
<b>07:30 – 08:30</b> Гигиенические процедуры, зарядка	<b>14:00 – 16:30</b> Тихий час – послеобеденный сон, отдых	<b>19:00 – 20:00</b> Просмотр телепередач, свободная деятельность
<b>08:30 – 09:00</b> Завтрак	<b>16:30 – 17:00</b> Полдник	<b>20:00 – 21:00</b> Медицинский уход, процедуры
<b>09:00 – 11:00</b> Медицинский уход, процедуры	<b>17:00 – 18:30</b> Личное время, занятия по интересам	<b>21:00 – 22:00</b> Вечерний туалет, подготовка ко сну
<b>11:00 – 12:30</b> Личное время		<b>22:00</b> Ночной сон

