

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «Центр социальной
реабилитации и оздоровления
несовершеннолетних»

Т.А. Геремеева

« 24 » 06 2024

РЕЖИМ ДНЯ

№ п/п	Время	Мероприятия
1	8:00	подъем, умывание
2	8:15	зарядка
3	8:30	уборка кроватей, комнат
4	9:00	завтрак
5	10:00-10:30	свободное время
6	10:30-12:30	активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, развлекательные мероприятия
7	12:30	обед
8	13:30-15:00	тихий час
9	15:00-16:00	свободное время
10	16:00	полдник
11	16:30-19:00	активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, развлекательные мероприятия
12	19:00	ужин
13	20:00	развлекательные мероприятия
14	21:45	второй ужин
15	22:00	подготовка ко сну
16	22:30	сон