

Утверждено

Директор ООО «Здоровье»

/Д.В.Зяблицев/



## Распорядок дня

6.45 — 7.30	Подъем, гигиенические процедуры, Контроль АД, глюкозы (по показаниям)
7.30 — 9.00	Зарядка
8.00-10.00	Осмотр специалистов
8.30 — 9.00	Подготовка к завтраку
9.00 — 10.00	Завтрак
9.30 — 12.00	Свободное время/консультации психолога/ЛФК (по расписанию)
11.00 — 11.30	Второй завтрак
11.30 — 12.45	Досуг по расписанию , прогулка
12.45 — 13.00	Подготовка к обеду
13.00 — 14.00	Обед
14.00 — 16.00	Тихий час
16.00 — 16.30	Полдник
16.30 — 18.45	Досуг, просмотр телевизионных передач, прогулка/занятия (по расписанию)
18.45 — 19.00	Подготовка к ужину
19.00 — 20.00	Ужин
20.00 — 21.30	Свободное время
21.30 — 21.45	Поздний ужин
21.30 — 22.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22.00 — 7.30	Отбой