

# Распорядок дня в СД «Чертаново»

(Социальное отделение №1,2,3,4)

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>7.00</b>        | <b>Подъем</b>   |
| <b>7.15-8.00</b>   | <b>Выполнение гигиенических процедур, утренняя гимнастика</b>   |
| <b>8.00-9.00</b>   | <b>Завтрак, прием лекарственных препаратов</b>  |
| <b>9.00-10.00</b>  | <b>Врачебный обход, выполнение врачебных назначений</b>   |
| <b>10.00-11.00</b> | <b>Второй завтрак</b>   |
| <b>10.30-13.00</b> | <b>Консультации психологов, работа в ЛТМ, занятия по программе социально-бытовой адаптации, культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, ЛФК, прогулка</b>             |
| <b>13.00-14.00</b> | <b>Обед, прием лекарственных препаратов</b>   |
| <b>14.00-16.00</b> | <b>Тихий час(для ослабленных проживающих)</b>   |
| <b>14.00-16.00</b> | <b>Консультации психологов, работа в ЛТМ, занятия по программе социально-бытовой адаптации. Спортивные, культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, ЛФК, прогулка</b> |
| <b>16.00-17.00</b> | <b>Полдник</b>  |
| <b>16.30-18.00</b> | <b>Свободное время (занятие по интересам), просмотр телепередач, прогулка</b>   |
| <b>18.00-19.00</b> | <b>Ужин, прием лекарственных препаратов</b>   |
| <b>19.00-21.00</b> | <b>Свободное время (занятие по интересам), просмотр телепередач, прогулка, чаепитие</b>   |
| <b>21.00-21.30</b> | <b>Поздний ужин</b>   |
| <b>21.30-22.00</b> | <b>Просмотр телепередач, выполнение гигиенических процедур</b>  |
| <b>22.00</b>       | <b>Отбой</b>  |