



## Ramowy rozkład dnia

<b>7<sup>30</sup></b>	<b>- pobudka</b>
<b>7<sup>30</sup> - 8<sup>00</sup></b>	<b>- gimnastyka poranna, toaleta</b>
<b>8<sup>00</sup> - 8<sup>40</sup></b>	<b>- śniadanie</b>
<b>9<sup>00</sup> - 14<sup>30</sup></b>	<b>- zajęcia programowe zgodne z rodzajem turnusu</b>
<b>14<sup>30</sup> - 14<sup>40</sup></b>	<b>- przygotowanie do obiadu</b>
<b>14<sup>40</sup> - 15<sup>10</sup></b>	<b>- obiad</b>
<b>15<sup>10</sup> - 16<sup>00</sup></b>	<b>- czas wolny</b>
<b>16<sup>00</sup></b>	<b>- podwieczorek</b>
<b>16<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup></b>	<b>- zajęcia programowe, zwiedzanie najbliższej okolicy, wycieczki</b>
<b>18<sup>30</sup> - 18<sup>45</sup></b>	<b>- przygotowanie do kolacji</b>
<b>18<sup>45</sup> - 19<sup>15</sup></b>	<b>- kolacja</b>
<b>19<sup>15</sup> - 21<sup>00</sup></b>	<b>- zabawy i dyskoteki z elementami muzykoterapii, - czas wolny zorganizowany /spacery, ogniska/</b>
<b>21<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup></b>	<b>- przygotowanie do ciszy nocnej</b>
<b>22<sup>00</sup> - 7<sup>30</sup></b>	<b>- cisza nocna</b>