

# PLAN DNIA

## Od poniedziałku do piątku (do południa):

- 07:00 – pobudka, toaleta poranna, śniadanie, przygotowanie do zajęć
- 08:00 – zajęcia w szkole
- 15:30 – zajęcia programowe
- 16:30 – porządki, kąpiel
- 17:30 – kolacja (17:30 i 17:45)
- 18:00 – odrabianki / nauka własna
- 19:00 – oglądanie wiadomości / filmów edukacyjnych
- 19:30 – „Społeczność” / samoocena
- 20:00 – korzystanie z telefonów (max. 20 minut)
- 20:30 – przygotowanie do ciszy nocnej
- 21:00 – cisza nocna

## Od piątku (popołudniu) do niedzieli:

- 09:00 – 09:30 – pobudka, toaleta poranna,
- 09:30 – 10:00 – śniadanie
- 10:00 – 13:30 – zajęcia gospodarcze i porządkowe, czas wolny
- 13:30 – 14:00 – obiad
- 14:15 – 18:00 – wypisy na przepustkę / zajęcia rekreacyjne (sportowe, turystyczne, kulinarne, relaksacyjne, spacer, zakupy)
- 17:30 – 18:00 – kolacja
- 18:00 – 20:00 – toaleta wieczorna / zajęcia porządkowe
- 19:00 – 19:30 – oglądanie wiadomości / oglądanie filmów edukacyjnych
- 20:00 – 20:30 – korzystanie z telefonów
- 20:30 – 21:00 – podsumowanie dnia, lektura własna przygotowanie do ciszy nocnej
- 21:00 – 09:00 – cisza nocna