

Утверждаю
Начальник МУДО АДОЦ «Нарасун»

Т.Г. Тогонов
« 06 » 2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ

08.00	Подъем
08.15-08.30	Зарядка
08.30-09.00	Время личной гигиены
09.00-10.00	Завтрак
10.00-10.30	Свободное время
10.30-12.30	Секции, отрядные дела
12.30-13.30	Обед
13.30-15.00	Тихий час
15.00-16.00	Отрядные дела
16.00-16.30	Полдник
16.30-17.00	Личное время
17.00-19.00	Подготовка к вечернему мероприятию / Кружковая работа
19.00-20.00	Ужин
20.00-21.00	Вечернее мероприятие
21.00-21.45	Паузин
22.00-22.30	Время личной гигиены
22.30	Отбой