

Утверждаю: директор АНО «ЦРИСА «Енисей»
Назаров А.В./

Центр реабилитации и социальной адаптации "Енисей"

Распорядок Дня



ПОНЕДЕЛЬНИК:

- 7-30 Подъем
- 7-45 Пробежка, зарядка
- 8-30 Водные процедуры
- 9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
- 9-30 Завтрак
- 10-00 Наведение порядка
- 12-00 Чаепитие
- 12-15 Проработка дефектов характера
- 14-00 Обед
- 14-30 Программа ресоциализации
- 15-30 Занятие по программе "12+12"; подготовка, написание, сдача шагов.
- 18-30 Ужин
- 19-00 Наведение порядка
- 19-30 Анализ чувств
- 20-30 Обратная связь
- 21-30 Баня
- 23-00 Чаепитие
- 23-15 Подведение итогов дня
- 23-30 Отбой

ВТОРНИК:

- 7-30 Подъем 7-45
- Пробежка, зарядка
- 8-30 Водные процедуры
- 9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
- 9-30 Завтрак
- 10-00 Наведение порядка
- 12-00 Чаепитие
- 12-15 Лекция, работа по индивидуальным занятиям
- 14-00 Обед
- 14-30 Релакс-терапия, музыкотерапия, медитация
- 15-30 Занятие с психотерапевтом КМН Лисняк Мариной Анатольевной.
- 18-30 Ужин
- 19-00 Наведение порядка

19-30 Анализ чувств
20-30 Обратная связь
21-30 Баня
23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой

СРЕДА:

7-30 Подъем
7-45 Пробежка, зарядка
8-30 Водные процедуры
9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
9-30 Завтрак
10-00 Наведение порядка
12-00 Чаепитие
12-15 Лекция, работа по индивидуальным заданиям
14-00 Обед
14-30 Солотерапия
15-30 Занятие по программе "12+12"; подготовка, написание, сдача шагов.
18-30 Ужин
19-00 Наведение порядка
19-30 Анализ чувств
20-30 Обратная связь
21-30 Баня
23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой

ЧЕТВЕРГ:

7-30 Подъем
7-45 Пробежка, зарядка
8-30 Водные процедуры
9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
9-30 Завтрак
10-00 Наведение порядка
12-00 Чаепитие
12-15 Лекция, работа по индивидуальным заданиям
14-00 Обед
14-30 Релакс-терапия, музыкотерапия, медитация
15-30 Занятие по программе "12+12"; подготовка, написание, сдача шагов.
18-30 Ужин
19-00 Наведение порядка
19-30 Анализ чувств

20-30 Домашняя терапевтическая группа
21-30 Баня
23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой

ПЯТНИЦА:

7-30 Подъем
7-45 Пробежка, зарядка
8-30 Водные процедуры
9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
9-30 Завтрак
10-00 Наведение порядка
12-00 Чаепитие
12-15 Лекция, работа по индивидуальным заданиям
14-00 Обед 14-30
Солотерапия
15-30 Занятие по программе "12+12"; подготовка, написание, сдача шагов.
18-30 Ужин
19-00 Наведение порядка
19-30 Анализ чувств
20-30 Обратная связь
21-30 Баня
23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой

СУББОТА:

7-30 Подъем
7-45 Пробежка, зарядка
8-30 Водные процедуры
9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
9-30 Завтрак
10-00 Наведение порядка
12-00 Чаепитие
12-15 Занятия творчеством
14-00 Обед
14-30 Релакс-терапия, музыкотерапия, медитация
15-30 Иппотерапия, мототерапия, творчество
18-30 Ужин
19-00 Наведение порядка
19-30 Просмотр программного видеоматериала
20-30 Домашняя терапевтическая группа
21-30 Баня

23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

7-30 Подъем
7-45 Пробежка, зарядка
8-30 Водные процедуры
9-10 Настрой на день - ежедневные размышления о здоровом образе жизни
9-30 Завтрак
10-00 Наведение порядка
12-00 Чаепитие
12-15 История отечества
14-00 Обед
14-30 Релакс-терапия, музыкотерапия, медитация
15-30 Творческий терапевтический конкурс
18-30 Ужин
19-00 Наведение порядка
19-30 Просмотр художественного программного фильма
20-30 Обратная связь
21-30 Баня
23-00 Чаепитие
23-15 Подведение итогов дня
23-30 Отбой