

PLAN DNIA



MATERIAŁY ĆWICZENIOWE
POCHODZĄ OD
CENTRUM SZKOLEŃ
I PROMOCJI ZATRUDNIENIA

7:00 - 8:30

Pobudka! Poranna toaleta

8:30 - 9:00

Śniadanie

9:00 - 11:00

Szkoła. Lekcje cz. 1

11:00 - 11:20

Drugie śniadanie

11:20 - 13:30

Szkoła. Lekcje cz. 2

13:30 - 14:00

Obiad: Zupa. Przewietrzenie pokoju

14:00 - 15:00

Czas wolny

15:00 - 16:00

Obiad: II danie. Odpoczynek

16:00 - 17:00

Czytanie lektury

17:00 - 17:30

Ruch. Ćwiczenia

17:30 - 19:30

Czas wolny

19:30 - 21:00

Kolacja. Wieczorna toaleta

21:00 - 23:00

Czytanie książki. Przygotowanie do snu