

Утверждено Приказом
директора ГБУ РК «ЦСА»


Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79



Распорядок дня

ПОНЕДЕЛЬНИК

07.30-07.45	Подъём, гигиенические процедуры
07.45-07.55	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.00-08.15	Планирование дня
08.15-08.30	Утреннее сообщество. Только сегодня
08.30-08.55	Групповое занятие: 11 шаг. Утренняя часть
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.30	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории Проверка ответственностей
10.30-11.15	Написание программных аналитических работ
11.15-11.30	Чай - пауза
11.30-12.55	Группа: интервизия для получателей социальных услуг
12.55-13.00	Перерыв
13.00-14.00	Терапевтическая группа с психологом
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-15.30	Прогулка
15.30-15.45	Влажная уборка зала и коридоры
15.45-16.30	Информационный блок
16.30-17.00	Музыкотерапия (индивидуальные консультации у специалистов)
17.00-18.20	Занятия по ЗОЖ: жен. фитнес/муж. спортзал
18.20-19.00	Гигиенические процедуры/смехотерапия
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-20.15	Теннис. Личное время (мамы находятся со своими детьми до сна детей)
20.15-20.45	Подготовка к итогу дня, написание дневника/самоанализ
20.55-22.30	Итог дня (чтение, обсуждение рабочего процесса). 11 шаг
22.30-23.00	Самостоятельное чтение. Работа с личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой



Утверждено Приказом
директора ФБУ РК «ЦСА»

Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79

Распорядок дня **ВТОРНИК**

07.30-07.40	Подъём, гигиенические процедуры
07.40-07.55	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.00-08.15	Планирование дня
08.15-08.30	Утреннее сообщество. Только сегодня
08.30-08.55	Групповое занятие: 11 шаг. Утренняя часть
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.30	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории. Проверка ответственностей
10.30-12.00	Духовно-нравственное образование
12.00-12.15	Чай - пауза
12.15-13.00	Чтение аналитических работ
13.00-13.05	Перерыв
13.05-13.50	Чтение аналитических работ
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-15.30	Арт-терапия
15.30-16.25	Прогулка
16.25-16.40	Влажная уборка зала и коридора
16.40-17.30	Духовно-нравственное образование
17.40-18.40	Познавательное видео
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-20.15	Теннис. Гигиенические процедуры (мамы находятся со своими детьми до сна детей)
20.15-20.45	Подготовка к итогу дня, написание дневника/самоанализ
20.55-22.30	Итог дня (чтение, обсуждение рабочего процесса).
22.30-23.00	Самостоятельное чтение. Работа с личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой

Утверждено Приказом
директора ГБУ РК «ЦСА»


Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79



Распорядок дня

СРЕДА

07.30-07.45	Подъём, гигиенические процедуры
07.45-07.55	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.00-08.15	Планирование дня.
08.15-08.30	Утреннее сообщество. Только сегодня
08.30-08.55	Групповое занятие: 11 шаг. Утренняя часть
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.30	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории. Проверка ответственностей
10.30-11.15	Написание работ по профилактике срыва
11.15-11.30	Чай - пауза
11.30-13.00	Занятие с психологом/защита этапов
13.00-13.15	Перерыв
13.15-14.00	Чтение аналитических работ (написание)
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-15.30	Прогулка
15.30-15.45	Влажная уборка зала и коридоры
15.45-16.30	СТС (Собрание терапевтического сообщества)
16.30-16.40	Перерыв
16.40-17.35	СТС (Собрание терапевтического сообщества)
17.35-18.15	Музыкотерапия/отдых
18.20-18.50	Чтение художественной литературы
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-20.15	Теннис. Гигиенические процедуры (мамы находятся со своими детьми до сна детей)
20.15-20.45	Подготовка к итогу дня, написание дневника/самоанализ
20.55-22.30	Чтение итога дня (чтение, обсуждение рабочего процесса).
22.30-23.00	Самостоятельное чтение. Работа с личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой



Распорядок дня **ЧЕТВЕРГ**

07.30-07.45	Подъём, гигиенические процедуры
07.45-07.55	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.00-08.15	Планирование дня
08.15-08.30	Утреннее сообщество. Только сегодня
08.30-08.55	Групповое занятие: 11 шаг. Утренняя часть
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-11.00	Общественно-полезный труд: Генеральная уборка центра, прилегающей территории
11.15-12.00	Чтение работ по профилактике срыва
12.00-12.10	Чай – пауза
12.10-12.55	Чтение работ по профилактике срыва
13.00-14.00	Групповое занятие: «Я мама»/«Мужской клуб»/ «Основы этики»/ «Life-менеджмент»
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-15.30	Арт-терапия/Игровая группа
15.40-16.35	Прогулка
16.35-16.50	Влажная уборка зала и коридора
16.50-17.40	Информационный блок по профилактике срыва
17.50-18.50	Просмотр программного видео (по хим. зависимости)
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-20.15	Теннис. Личное время (мамы находятся со своими детьми до сна детей, гигиен. процедуры)
20.15-20.45	Подготовка к итогу дня, написание дневника/самоанализ
20.55-22.30	Итог дня (чтение, обсуждение рабочего процесса). 11 шаг
22.30-23.00	Самостоятельное чтение. Работа над личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой

Утверждено Приказом
директора ГБУ РК «ЦСА»


Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79

Распорядок дня
ПЯТНИЦА

07.30-07.45	Подъём, гигиенические процедуры
07.45-07.55	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.00-08.15	Планирование
08.15-08.30	Утреннее сообщество. Только сегодня
08.30-08.55	Групповое занятие: 11 шаг. Утренняя часть
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.50	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории Генеральная уборка пищеблока, прачечной и др.
10.50-11.30	Чтение аналитических работ
11.30-11.40	Чай – пауза
11.40-12.45	Чтение аналитических работ
12.50-14.00	Групповое занятие с психологом
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-15.30	Прогулка
15.30-15.45	Влажная уборка зала и коридора
15.45-17.00	БТГ (Большая терапевтическая группа)
17.00-17.10	Перемена
17.10-18.50	Занятия по ЗОЖ/ Гигиенические процедуры/Свободное время
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-21.30	Творческий вечер (в 20.30 мамы идут купать и готовить ко сну детей)
21.30-22.30	Итог дня (устно) «+ -». 11 шаг. Обсуждение рабочих процессов.
22.30-23.00	Самостоятельное чтение: Работа с личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой

Утверждено Приказом
директора ГБУ РК «ЦСА»


Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79



Распорядок дня **СУББОТА**

08.00-08.15	Подъём, гигиенические процедуры
08.15-08.25	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.25-08.35	Утреннее сообщество. Только сегодня.
08.35-08.55	Групповое занятие: 11 шаг.
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.00	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории. Проверка ответственностей
10.00-10.30	Итог недели (написание)
10.30-10.40	Перерыв
10.40-12.00	Итог недели (чтение)
12.10-13.50	Общественно-полезный труд: "Хозяйские руки"
14.00-14.30	Обед. Уборка кухни и столовой
14.30-14.45	Музыкотерапия (индивидуальные консультации у специалистов)
14.45-15.00	Отдых
15.00-15.15	Влажная уборка зала и коридора
15.15-15.45	Подготовка к поездке
15.45-20.00	Программа субботнего дня/Просмотр фильма с обсуждением
20.00-20.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
20.30-21.30	Гигиенические процедуры. Личное время.
21.30-22.30	Итог дня (устно) «+ -». 11 шаг (обсуждение рабочего процесса).
22.30-23.00	Самостоятельное чтение. Работа с личным дневником. Подготовка ко сну. Режим ночной тишины
23.00	Отбой

Утверждено Приказом
директора ГБУ РК «ЦСА»


Т.В. Кокул
от 15.12.2021 г. №79

Распорядок дня
ВОСКРЕСЕНЬЕ

08.00-08.15	Подъём, гигиенические процедуры
08.15-08.25	Утренняя гимнастика: комплекс физических упражнений
08.25-08.35	Утреннее сообщество. Только сегодня.
08.35-08.55	Групповое занятие: 11 шаг.
09.00-09.30	Завтрак. Уборка кухни и столовой
09.30-10.30	Общественно-полезный труд: уборка дома, территории. Проверка ответственностей
10.30-14.00	Прогулка на свежем воздухе: спортивные игры/турниры/активный отдых. Просмотр худ. фильмов
14.00-14.30	Обед
14.30-15.00	Уборка кухни, столовой, влажная уборка зала и коридора
15.00-17.00	Просмотр программного фильма (с обсуждением)
17.00-19.00	Личное время/Теннис/Спортзал/ Индивидуальные консультации/Телефонные звонки
19.00-19.30	Ужин. Уборка кухни и столовой
19.30-21.30	Гигиенические процедуры. Личное время Мамы: гигиен. процедуры для детей, сон
21.30-22.30	Обсуждение рабочего процесса
22.30-23.00	Режим ночной тишины
23.00	Отбой