

Распорядок дня пансионата «АВГУСТ»

Мурманская область, н.п. Зверосовхоз,
п. Брусникино, ул. Олимпийская, д. 35

7.00 - 7.30 подъем

7.30 - 8.00 гигиенические процедуры

8.00 - 8.15 проветривание, текущая уборка, кварцевание

8.15 - 8.45 измерение артериального давления, пульса, температуры и т.д.

8.45 - 9.00 подготовка к завтраку

9.00 - 10.00 завтрак

10.00 - 13.00 прогулки, досуг (посещение родственников)

12.15 - 12.30 проветривание, текущая уборка, кварцевание

12.30 - 13.00 подготовка к обеду

13.00 – 14.00 обед

14.00 - 16.00 тихий час

16.00 - 16.15 проветривание, текущая уборка, кварцевание

16.30 – 17.00 измерение артериального давления, пульса, температуры и т. д.

17.00 - 17.30 подготовка к ужину

17.30 – 18.30 ужин

18.30 – 18.45 проветривание, текущая уборка, кварцевание

18.45 – 20.30 досуг, личное время

20.30 - 21.00 поздний ужин

21.00 – 21.30 гигиенические процедуры

21.30 – 22.00 подготовка ко сну

22.00 – 7.00 сон