

## REŽIM DNE

7.30	<i>budíček + rozcvička + ranní hygiena</i>
8.00	<i>snídaně</i>
8.30 – 12.00	<i>dopolední zaměstnání</i>
10.00	<i>přesnídávka</i>
12.00	<i>oběd</i>
12.30 – 14.00	<i>polední klid</i>
14.00 - 18.30	<i>odpolední zaměstnání</i>
16.30	<i>svačina</i>
18.30	<i>večeře</i>
19.00 – 21.00	<i>večerní zaměstnání</i>
20.00	<i>večerní nástup</i>
21.00	<i>večerní hygiena + příprava na večerku</i>
21.30	<i>večerka</i>