Приложение 1 к письму

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_

**Типовая циклограмма режима дня гражданина пожилого возраста, инвалида на неделю в период самоизоляции\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Вид деятельности** | **Понедельник**  | **Вторник**  | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  | **Суббота**  | **Воскресенье**  |
| **7.00** | **Подъем** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.30** | **Зарядка, гигиенические процедуры** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.00** | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.00** | **Занятия, хобби\*\*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение на факультетах «Университета третьего возраста»  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трудотерапия (вязание, шитье, рисование и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |
| Реабилитационные мероприятия (логопедические занятия, занятия с психологом, специалистом по реабилитации и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |
| ЛФК (комплекс упражнений, дыхательна гимнастика и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |
| Другое (указать) |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.00** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14.00** | **Дневной отдых** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16.30** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17.30** | **Бытовая деятельность (уборка по дому, приготовление пищи и т.д.)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19.00** | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20.00** | **Личное время (чтение книг, просмотр телевизора, настольные игры и т.д.)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.30** | **Подготовка ко сну** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22.00** | **Сон** |  |  |  |  |  |  |  |

\* циклограмма корректируется с учетом индивидуальных потребностей гражданина

\*\* занятия организуются в онлайн режиме

Примечание:

|  |  |
| --- | --- |
|  | - начало дня |
|  | - уход за собой |
|  | - прием пищи |
|  | - специально организованная деятельность |
|  | - отдых |