

# 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