

# Режим дня в ДОЛ им. Ленина

08:00 – 08:10	Подъем
08:10 – 08:30	Утренний фильтр: бесконтактная термометрия, визуальный осмотр, обработка рук антисептиком
08:30 – 08:50	Утренняя гимнастика (зарядка) на свежем воздухе
08:50 – 09:00	Водные, гигиенические процедуры, закаливание
09:00	Завтрак
09:30 – 10:00	Прогулки, игры на свежем воздухе, оздоровительные процедуры
10:00 – 11:00	Занятия по интересам, кружковая работа, творческие мастерские, отрядные дела, спортивные мероприятия
11:00	Второй завтрак
11:00 – 12:00	Занятия по интересам, кружковая работа, творческие мастерские, отрядные дела, спортивные мероприятия
12:00 – 13:00	Общелагерное мероприятие
13:00	Обед
14:00 – 16:00	Тихий час / сон
16:00	Полдник
16:30 – 18:00	Занятия по интересам, кружковая работа, спортивные мероприятия, отрядные дела
18:00 – 19:00	Общелагерное мероприятие
19:00	Ужин
20:00 – 21:00	Дискотека, занятия по интересам, кружковая работа, творческие мастерские
21:00 – 21:15	Сонник
21:15 – 21:45	Вечерние отрядные «огоньки», подведение итогов дня, тихие игры, «свечки»
21:45 – 22:00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну. Вечерний фильтр: термометрия, визуальный осмотр, обработка рук
22:00 – 08:00	Ночной сон