

## Понедельник

<b>8:00</b>	Подъем Зарядка, обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска ,пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия (уборка комнат, территории)
<b>11:45</b>	Приемка (назначенный ответственным за определенное мероприятие трудотерапии (уборка кухни, дома, территории и баня)) проверяет подконтрольную территорию)
<b>12:00</b>	Чаепитие (личное время)
<b>12:30</b>	Лекция (БПСД), прописка
<b>13:30</b>	Медитация
<b>13:40</b>	Личное время
<b>14:00</b>	Обед
<b>14:30</b>	Написание анализа чувств (ежедневное ведение дневника с указанием испытываемых чувств) Индивидуальное задание
<b>15:00</b>	Личное время
<b>15:20</b>	Написание заданий необходимых для сдачи шагов (Индивидуальное задание)
<b>16:20</b>	Личное время
<b>16:40</b>	Лекция (базовые лекции)
<b>17:40</b>	Личное время
<b>18:00</b>	Труды
<b>19:00</b>	Личное время
<b>19:30</b>	Ужин
<b>20:00</b>	Личное время
<b>20:20</b>	Написание анализа чувств (ежедневное ведение дневника с указанием испытываемых чувств, итог дня) Индивидуальное задание
<b>21:00</b>	Перерыв
<b>21:10</b>	Обратная связь (чтение и обсуждение в группе анализов чувств)
<b>22:00</b>	Личное время –(Чай благодарности)
<b>22:30</b>	Планерка, подведение итогов
<b>23:00</b>	Гигиенические процедуры, Фильм (на усмотрение ) Отбой .

## Вторник

<b>8:00</b>	Подъем Пробежка (зарядка), обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска, пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия
<b>11:45</b>	Приемка (назначенный ответственным за определенное мероприятие трудотерапии (уборка кухни, дома, территории и баня) проверяет подконтрольную территорию)
<b>12:00</b>	Чаепитие (личное время)
<b>12:30</b>	Спорт час
<b>13:30</b>	Личное время
<b>13:40</b>	Медитация
<b>14:00</b>	Обед
<b>14:30</b>	Написание анализа чувств (ежедневное ведение дневника с указанием испытываемых чувств) Индивидуальное задание
<b>15:00</b>	Личное время
<b>15:20</b>	Написание заданий необходимых для сдачи шагов (Индивидуальное задание)
<b>16:20</b>	Личное время
<b>16:40</b>	Лекция
<b>17:40</b>	Личное время
<b>18:00</b>	Труды
<b>19:00</b>	Личное время
<b>19:30</b>	Ужин
<b>20:00</b>	Личное время
<b>20:20</b>	Написание анализа чувств (ежедневное ведение дневника с указанием испытываемых чувств, итог дня) Индивидуальное задание
<b>21:00</b>	Перерыв
<b>21:10</b>	Обратная связь (чтение и обсуждение в группе анализов чувств)
<b>22:00</b>	Личное время (Чай благодарности)
<b>22:30</b>	Планерка, подведение итогов
<b>23:00</b>	Гигиенические процедуры, Фильм(на усмотрение ) Отбой.

## Среда - Банный день

<b>8:00</b>	Подъем Пробежка (зарядка), обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска, пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия
<b>11:45</b>	Приемка (назначенный ответственным за определенное мероприятие трудотерапии (уборка кухни, дома, территории и баня) проверяет подконтрольную территорию)
<b>12:00</b>	Чаепитие (личное время)
<b>12:30</b>	Лекция с пропиской
<b>13:30</b>	Личное время
<b>13:50</b>	Медитация-дыхательные упражнения
<b>14:00</b>	Обед
<b>14:30</b>	Релакс
<b>16:00</b>	Подъем-обливание
<b>16:30</b>	Чай-личное время
<b>17:00</b>	Творчество (Арт-терапия)
<b>18:00</b>	Личное время. А.Ч. Игротерапия, спорт., Баня.
<b>20:00</b>	Ужин
<b>20:30</b>	Личное время. А.Ч. Баня.
<b>22:30</b>	Планерка, проверка А.Ч. Итоги дня.
<b>23:00</b>	Личное время-просмотр Фильма
<b>00:30</b>	Отбой

## Четверг

<b>8:00</b>	Подъем Зарядка, обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска, пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия
<b>11:45</b>	Приемка (назначенный ответственным за определенное мероприятие трудотерапии (уборка кухни, дома, территории и баня) проверяет подконтрольную территорию)
<b>12:00</b>	Чай личное время
<b>12:30</b>	Лекция-прописка
<b>13:30</b>	Медитация
<b>13:40</b>	Личное время
<b>14:00</b>	Обед
<b>14:30</b>	Анализ чувств - (индивидуальные задания)
<b>15:00</b>	Личное время
<b>15:20</b>	Лекция-интерактив
<b>16:20</b>	Личное время
<b>16:40</b>	тренинг
<b>17:40</b>	Личное время
<b>18:00</b>	Шаговая группа
<b>19:00</b>	Чай-брейк
<b>19:30</b>	Шаговая группа
<b>20:10</b>	Личное время
<b>20:30</b>	Ужин
<b>21:00</b>	Анализ чувств
<b>21:30</b>	Перерыв
<b>21:40</b>	Обратная связь (чтение и обсуждение в группе анализов чувств)
<b>22:40</b>	Перерыв
<b>23:00</b>	Планерка подведение итогов дня
<b>24:00</b>	Гигиенические процедуры, Фильм (на усмотрение) Отбой.

## Пятница

<b>8:00</b>	Подъем Пробежка (зарядка), обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска, пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия
<b>11:45</b>	Приемка (назначенный ответственным за определенное мероприятие трудотерапии (уборка кухни, дома, территории и баня) проверяет подконтрольную территорию)
<b>12:00</b>	Чай личное время
<b>12:30</b>	Спорт час-обливание
<b>13:40</b>	Личное время
<b>14:00</b>	обед
<b>14:30</b>	Анализ чувств
<b>15:00</b>	Релакс
<b>16:30</b>	Подъём обливание
<b>17:00</b>	Группа Ан АА
<b>18:00</b>	Личное время
<b>18:20</b>	Шаги задания
<b>19:40</b>	Личное время
<b>20:00</b>	Ужин
<b>20:30</b>	Анализ чувств
<b>21:00</b>	Перерыв
<b>21:10</b>	Собрание. Подведение недельных итогов по написанию заданий, необходимых для сдачи шагов
<b>22:10</b>	Личное время-чай благодарности
<b>23:00</b>	Планерка подведение итогов дня
<b>24:00</b>	Гигиенические процедуры, Фильм (на усмотрение) Отбой

## Суббота. День ПХД - БАНЯ

<b>8:00</b>	Подъем Пробежка (зарядка), обливание, гигиенические процедуры
<b>9:00</b>	Завтрак
<b>9:30</b>	Настрой на день (чтение и обсуждение книг «Только сегодня. АН» и «Ежедневник АА»), дыхание-телеска, пятиминутка (распределение ответственности и план на день)
<b>10:30</b>	Трудотерапия
<b>12:00</b>	Чай
<b>12:30</b>	Трудотерапия
<b>14:00</b>	Обед
<b>14:30</b>	Анализ чувств
<b>15:00</b>	Трудотерапия
<b>17:00</b>	Чай личное время Баня
<b>19:00</b>	Ужин
<b>19:30</b>	Анализ чувств
<b>20:00</b>	Личное время Баня
<b>22:00</b>	Планерка подведение итогов дня
<b>23:00</b>	Чай благодарности личное время просмотр фильма
<b>24:30</b>	Отбой

## Воскресенье

Воскресное расписание индивидуальное. Составляется реабилитируемыми с учетом личных пожеланий в целях получения навыков планирования времени после выпуска из реабилитационного центра. Неизменными остаются только такие пункты, как «Подъем», «Отбой», «Гигиенические процедуры», Анализ чувств (ежедневное ведение дневника с указанием испытываемых чувств с указанием испытываемых чувств), а также приемы пищи.