

**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	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
7.30	Зарядка, гигиенические процедуры	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple
8.00	Завтрак	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
9.00	Занятия, хобби**	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Обучение на факультетах «Университета третьего возраста»	Green			Green			
	Трудотерапия (вязание, шитье, рисование и т.д.)		Green			Green		Green
	Реабилитационные мероприятия (логопедические занятия, занятия с психологом, специалистом по реабилитации и т.д.)			Green				
	ЛФК (комплекс упражнений, дыхательная гимнастика и т.д.)	Green			Green		Green	
	Другое (указать)							
13.00	Обед	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
14.00	Дневной отдых	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
16.30	Полдник	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
17.30	Бытовая деятельность (уборка по дому, приготовление пищи и т.д.)	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
19.00	Ужин	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
20.00	Личное время (чтение книг, просмотр телевизора, настольные игры и т.д.)	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
21.30	Подготовка ко сну	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple	Purple
22.00	Сон	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue

\* циклограмма корректируется с учетом индивидуальных потребностей гражданина

\*\* занятия организуются в онлайн режиме

Примечание:

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