

Расписание дня реабилитационного отделения

ПОНЕДЕЛЬНИК

07:45 - Подъём

08:00-08:15 - Зарядка

08:15-08:45 - Водные процедуры

08:45-09:00 – Медитация

09:00-09:30 – Завтрак

09:30-09:45 – Перерыв

09:45-11:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный консультант)

11:00-11:15 – Перерыв

11:15-13:00 – Психокоррекционная группа с психологом

13:00-13:15 – Перерыв

13:15-14:15 – Информационное занятие (ведущий – дежурный консультант)

14:15-14:45 – Обед

14:45-15:45 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:45-16:15 – Чтение программной литературы

16:15-17:15 – Вычитка аналитического задания (ведущий – руководитель программы)

17:15-18:00 – РПЗ (Работа по заданию)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – Хоз-дисциплина

19:00-19:30 – Ужин

19:30-20:30 – ГСП (Группа самопомощи)

20:30-21:00 – Вечернее чаепитие

21:00-21:15 – Перерыв

21:15-23:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный консультант)

23:00-23:15 – Перерыв

23:15-23:45 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:45 – Отбой (режим ночной тишины)

ВТОРНИК

07:45 – Подъём

08:00-08:15 – Зарядка

08:15-08:45 – Водные процедуры

08:45-09:00 – Медитация

09:00-09:30 – Завтрак

09:30-09:45 – Перерыв

09:45-11:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный коснультант)

11:00-11:15 – Перерыв

11:15-13:00 – Психо-коррекционная группа с психологом

13:00-13:15 – Перерыв

13:15-14:15 – Группа «профилактика срыва»

14:15-14:45 – Обед

14:45-15:45 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:45-16:15 – Чтение программной литературы

16:15-17:15 – Вычитка аналитического задания (ведущий – руководитель программы)

17:15-18:00 – РПЗ (Работа по заданию)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – Хоз-дисциплина

19:00-19:30 – Ужин

19:30-20:30 – ГСП (Группа самопомощи)

20:30-21:00 – Вечернее чаепитие

21:00-21:15 – Перерыв

21:15-23:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный коснультант)

23:00-23:15 – Перерыв

23:15-23:45 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:45 – Отбой (режим ночной тишины)

СРЕДА

07:45 – Подъём

08:00-08:15 – Зарядка

08:15-08:45 – Водные процедуры

08:45-09:00 – Медитация

09:00-09:30 – Завтрак

09:30-09:45 – Перерыв

09:45-11:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный консультант)

11:00-11:15 – Перерыв

11:15-13:00 – Психо-коррекционная группа с психологом

13:00-13:15 – Перерыв

13:15-14:15 – Информационное занятие (ведущий – дежурный консультант)

14:15-14:45 – Обед

14:45-15:45 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:45-16:15 – Чтение программной литературы

16:15-17:15 – РТВЗ (Работа по тетради выздоравливающих зависимых; ведущий – дежурный консультант)

17:15-18:00 – РПЗ (Работа по заданию)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – Хоз-дисциплина

19:00-19:30 – Ужин

19:30-20:30 – ГСП (Группа самопомощи)

20:30-21:00 – Вечернее чаепитие

21:00-21:15 – Перерыв

21:15-23:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный консультант)

23:00-23:15 – Перерыв

23:15-23:45 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:45 – Отбой (режим ночной тишины)

ЧЕТВЕРГ

07:45 – Подъём

08:00-08:15 – Зарядка

08:15-08:45 – Водные процедуры

08:45-09:00 – Медитация

09:00-09:30 – Завтрак

09:30-09:45 – Перерыв

09:45-11:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный коснультант)

11:00-11:15 – Перерыв

11:15-13:00 – Психо-коррекционная группа с психологом

13:00-13:15 – Перерыв

13:15-14:15 – Видео-аудио материал (ведущий – дежурный коснультант)

14:15-14:45 – Обед

14:45-15:45 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:45-16:15 – Чтение программной литературы

16:15-17:15 – Вычитка аналитического задания (ведущий – руководитель программы)

17:15-18:00 – РПЗ (Работа по заданию)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – Хоз-дисциплина

19:00-19:30 – Ужин

19:30-20:30 – ГСП (Группа самопомощи)

20:30-21:00 – Вечернее чаепитие

21:00-21:15 – Перерыв

21:15-23:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный коснультант)

23:00-23:15 – Перерыв

23:15-23:45 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:45 – Отбой (режим ночной тишины)

ПЯТНИЦА

07:45 – Подъём

08:00-08:15 – Зарядка

08:15-08:45 – Водные процедуры

08:45-09:00 – Медитация

09:00-09:30 – Завтрак

09:30-09:45 – Перерыв

09:45-11:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный консультант)

11:00-11:15 – Перерыв

11:15-13:00 – Психокоррекционная группа с психологом

13:00-13:15 – Перерыв

13:15-14:15 – Информационное занятие (ведущий – дежурный консультант)

14:15-14:45 – Обед

14:45-15:45 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:45-16:15 – Чтение программной литературы

16:15-17:15 – РТВЗ (Работа по тетради выздоравливающих зависимых ведущих – дежурный консультант)

17:15-18:00 – РПЗ (Работа по заданию)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – Хоз-дисциплина

19:00-19:30 – Ужин

19:30-20:30 – ГСП (Группа самопомощи)

20:30-21:00 – Вечернее чаепитие

21:00-21:15 – Перерыв

21:15-23:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный консультант)

23:00-23:15 – Перерыв

23:15-23:45 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:45 – Отбой (режим ночной тишины)

СУББОТА

08:30 – Подъём

08:45-09:00 – Зарядка

09:15-09:30 – Медитация

09:30-10:00 – Водные процедуры

10:00-10:30 – Завтрак

10:30-10:45 – Перерыв

10:45-12:00 – Анализ чувств (ведущий – дежурный коснультант)

12:00-12:15 – Перерыв

12:15-14:00 – ПХД (Парко-хозяйственный день)

14:00-14:30 – Обед

14:30-15:30 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

15:30-16:30 – Арт-терапия (ведущий – дежурный коснультант)

16:30-18:00 – Просмотр программного фильма (разбор фильма, обратная связь ведущий – дежурный коснультант)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – ГСП (Группа самопомощи)

19:00-19:30 – Ужин

19:30-19:45 – Перерыв

19:45-20:15 – Подготовка к творческому вечеру

20:15-21:15 – Творческий вечер (ведущий – дежурный коснультант)

21:15-22:45 – Вечернее чаепитие

22:45-21:00 – Перерыв

21:00-22:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный коснультант)

22:00-22:15 - Перерыв

22:15-23:00 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:00- Отбой (режим ночной тишины)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

08:30 – Подъём

08:45-09:00 – Зарядка

09:15-09:30 – Медитация

09:30-10:00 – Водные процедуры

10:00-10:30 – Завтрак

10:30-10:45 – Перерыв

10:45-12:00 – Психо-коррекционный тренинг (ведущий – дежурный коснультант)

12:00-12:15 – Перерыв

12:15-14:00 – ГВП (Группа взаимопомощи, черно-белый стул) (ведущий – дежурный коснультант)

14:00-14:30 – Обед

14:30-16:00 – Свободное время (прогулка на усмотрение персонала)

16:00-16:30 – Собрание группы

16:30-18:00 – Просмотр программного фильма (разбор фильма, обратная связь) (ведущий – дежурный коснультант)

18:00-18:15 – Перерыв

18:15-19:00 – ГСП (Группа самопомощи)

19:00-19:30 – Ужин

19:30-19:45 – Перерыв

19:45-21:15 – Посещение банного комплекса (ведущий – дежурный коснультант)

21:15-22:45 – Вечерние чаепитие

22:45-21:00 – Перерыв

21:00-22:00 – Итоги дня (ведущий – дежурный коснультант)

22:00-22:15 - Перерыв

22:15-23:00 – Водные процедуры (подготовка к отбою)

23:00- Отбой (режим ночной тишины)