

## Režim dne

Ozdravný pobyt Hotel Kamzík  
VI. A, VII. A, VII.B, VIII. A, IX. A  
14. 04. 2024 – 27. 04. 2024

7.00 – 7:30	Budíček, ranní hygiena
7:30 – 7:50	Snídaně
8:00 – 11:30	Vyučování (10:00 - dopolední svačina)
11:30 – 12:00	Hygiena a příprava na oběd
12:00 – 12:30	Oběd
12:30 – 14:00	Odpolední klid
14:00 – 17:30	Odpolední program (15:00 - odpolední svačina)
17:30 – 17:50	Hygiena a příprava na večeři
17:50 – 18:30	Večeře
18:30 – 21:00	Večerní program
21:00 – 22:00	Osobní hygiena, příprava na spánek
22:00 – 7:00	Noční klid, spánek