



**Magiczny
Kraków**

Rytm życia - CPOW „Parkowa”

2024-05-15

Rytm życia w Placówce przy ul. Parkowej

7.00 – 7.15 – pobudka, toaleta poranna

godz. 7.15 – 7.45 – śniadanie

- ☐ Wstajesz z łóżka
- ☐ Myjesz się
- ☐ Sprzątasz wokół siebie i w sypialni,
- ☐ Nakrywasz do śniadania, jeżeli jest to Twój obowiązek
- ☐ Zjadasz śniadanie oraz robisz sobie śniadanie do szkoły lub pracy

godz. 8.15 – bierzesz udział w zajęciach szkolnych, proszony jesteś aby pozostawić telefon komórkowy u wychowawcy. Nie będzie on Tobie przeszkadzał w lekcjach, nie zgubisz go i nie zniszczysz na WF-ie.

Jeżeli nie chodzisz do szkoły na godz. 8.00 obowiązuje Cię podobny rytm poranka.

Do czasu wyjścia do szkoły masz czas wolny.

Powinien on być wykorzystany na naukę, czytanie, porządki czy inne zajęcia, również wskazane przez wychowawcę.

8.15 – 13.20 – lekcje w klasach

godz. 13.30 (lub 14.15) – pora obiadu.

- ☐ Nakrywamy do stołów,
- ☐ Jemy w towarzystwie innych
- ☐ Po posiłku sprzątamy jadalnię.

Do godziny 15. 00 – czas odpoczynku

Godz. 15.00-16.30 – nauka

- ☐ W godzinach od 15.30 do 16.30 jest najlepszy czas na naukę: odrabianie lekcji, czytanie lektur, nadrobienie zaległości.
- ☐ W tym czasie obowiązuje w domu cisza i atmosfera pracy.
- ☐ 16.30 – 18.00 zajęcia organizowane przez wychowawców.
np. zajęcia grupowe, koła zainteresowań, zajęcia sportowe, „wychowanie przez pracę” i inne.

Godz. 18.00 – przygotowanie stołu do kolacji, wspólna kolacja

18.30–20.00 zajęcia grupowe zgodnie z planem pracy wychowawców dyżurnych



**Magiczny
Kraków**

Godz. 20.00 – 20.30 – społeczność

Godz. 20.30 – 21.30 – toaleta wieczorna, porządki

- ☐ Spokojne zajęcia przygotowujące do nocnego wypoczynku
- ☐ Oglądanie telewizji
- ☐ Czytanie

Od godz. 21.45 – obowiązuje względna cisza nocna,

- ☐ Jesteś poproszony aby wyłączyć swój telefon komórkowy i pozostawić go u wychowawcy.

O godzinie 22.00 – obowiązuje bezwzględna cisza nocna.

Praca po godzinie 22.00, czy spędzanie czasu przy oglądaniu telewizji mogą być tolerowane w wypadkach wyjątkowych i wymagają wcześniejszego uzgodnienia z wychowawcą czy opiekunem nocnym.

Dni wolne od nauki, soboty, niedziele oraz święta mają swój własny rytm: późniejszą porę wstawania, więcej czasu wolnego.

Sposób spędzania czasu zależy od planów jakie ma wychowawca, lub są wynikiem Waszej inicjatywy i Waszych propozycji.

Respektowane muszą być ustalone pory posiłków i ciszy nocnej.
Musisz też wiedzieć, że...

Mamy dla ciebie cały koszt nagród !!!

Warto się postarać, by uzyskać jedną z nich.

Po co przez złe zachowanie tracić możliwość bycia nagrodzonym.

Pamiętaj o tym !!!!