

# Bežný denný režim v letných táboroch CK Slniečko



| body programu - aktivity  | 7 - 10<br>roční | 11 - 14<br>roční | 15 - 17<br>roční |
|---|-----------------|------------------|------------------|
| budíček   | 07:15           | 07:45            | 08:15            |
| ranný nástup + rozcvička (štafeta)  | 07:25           | 07:55            | 08:25            |
| ranná hygiena + upratovanie   | 07:40           | 08:10            | 08:40            |
| raňajky   | 08:00           | 08:30            | 09:00            |
| dopoludňajší program - 1. blok  | 08:45           | 09:15            | 09:45            |
| desiata   | 10:00           | 10:30            | 11:00            |
| dopoludňajší program - 2. blok  | 10:45           | 10:45            | 10:45            |
| príprava na obed  | 12:00           | 12:15            | 12:30            |
| obed  | 12:30           | 12:45            | 13:00            |
| siesta / osobné voľno   | 13:00           | 12:15            | 12:30            |
| popoludňajší program - 3. blok  | 15:00           | 15:15            | 15:30            |
| olovrant  | 16:00           | 16:15            | x                |
| popoludňajší program - 4. blok  | 16:15           | 16:30            | 16:45            |
| príprava na večeru  | 17:30           | 17:45            | 18:00            |
| večera  | 18:00           | 18:15            | 18:30            |
| osobné voľno<br>(resp. príprava na večerný program)                           | 18:30           | 18:45            | 19:00            |
| večerný program - 5. blok   | 19:00           | 19:30            | 20:00            |
| druhá večera  | x               | x                | 22:00            |
| sociomíting - zhromaždenie oddielu<br>(vyhodnotenie dňa)                      | 20:30           | 21:30            | 22:15            |
| večerná hygiena   | 21:00           | 22:00            | 23:00            |
| večierka  | 21:30           | 22:30            | 23:30            |
| v príp. nočnej hry (6. blok) - je večierka posunutá o 30 min. - max. o 1 hod. |                 |                  |                  |