



(Biểu số 01)

THỜI GIAN BIỂU CHẾ ĐỘ MÙA ĐÔNG NĂM 2020

Thực hiện từ ngày 19/10/2020 đến khi có thông báo mới

(Kèm theo Thông báo số 540/TB-CSĐTNTMT, ngày ngày 14 tháng 10 năm 2020 của Cơ sở Điều trị nghiện ma túy tỉnh)

BUỔI SÁNG

Thời gian	Nội dung thực hiện
6h00' - 6h30'	Báo thức - Thể dục buổi sáng.
6h30' - 7h00'	Vệ sinh cá nhân, kiểm tra nội vụ
7h00' - 7h30'	Giao ban buổi sáng
7h30' - 8h00'	Ăn cơm sáng
8h00' - 11h15'	Lao động học tập
11h15' - 11h25'	Vệ sinh cá nhân
11h25' - 11h50'	Ăn cơm trưa
11h50' - 13h15'	Nghỉ trưa tại buồng

BUỔI CHIỀU, TỐI

Thời gian	Nội dung thực hiện
13h15' - 13h30'	Báo thức - Vệ sinh cá nhân
13h30' - 17h00'	Lao động học tập
17h00' - 17h30'	Vệ sinh
17h30' - 18h00'	Ăn tối
18h00' - 19h30'	Nghỉ tại buồng
19h30' - 22h00'	Sinh hoạt học tập
22h00'	Tắt điện đi ngủ