

РЕЖИМ ДНЯ

Режимные моменты	Время суток (час.)		
<i>Классы</i>	<i>1 класс</i>	<i>2-5 классы</i>	<i>6-9 классы</i>
Подъем	7.30		
Зарядка	7.35-7.45		
Уборка спален, утренний туалет	7.50-8.05		
1-й завтрак	8.10-8.30		
Прогулка	8.30-8.55		
Учебные занятия	9.00- 12.30	9.00- 13.40	9.00-14.30
2-й завтрак	10.30-10.40		
Прогулки (большие перемены) после 2-го и 4-го уроков	10.40-11.00	10.40-11.00 12.30-13.00	10.40-11.00 12.30-13.00
Спортивный час на свежем воздухе	12.30-13.30		
Обед	13.30.-14.00	13.40.-14.00	14.30-15.00
Дневной сон	14.00-15.30		-
Прогулка, общественно полезный труд на воздухе	15.45-16.40		15.00-16.00
Внеурочная деятельность (внеклассные занятия, факультатив, кружки)	15.45-16.40		16.00-16.40
Полдник	16.45-17.00		
Самоподготовка		17.00-18.00	17.00-18.30
Воспитательные мероприятия	17.00-17.30	18.00-18.30	18.30-19.00
Прогулка, свободное время	17.30-19.00	18.30-19.00	
Ужин	19.00-19.30		
Прогулка, внеклассные занятия	19.30-20.00		19.30-20.30
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.00-21.00		20.30-21.30
Сон	21.00-7.30		21.30-7.30

