

УТВЕРЖДЕНО
 приказом № 119/2-од от 31 августа 2022
 по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»

РЕЖИМ ДНЯ

Режимные моменты	Время суток (час.)		
	1 класс	2- 5 классы	6-11 классы
Подъем	7.30		
Зарядка	7.35-7.45		
Уборка спален, утренний туалет	7.50-8.05		
1-й завтрак	8.30-8.50		8.10-8.25
Учебные занятия	9.00-12.30	9.00-13.40	9.00-14.30
2-й завтрак	10.45.-10.55.		10.30-10.40
Прогулки (большие перемены) после 2-го и 4-го уроков	10.30-10.45	10.30-10.45 12.30-13.00	10.40-10.55 12.30-13.00
Спортивный час на свежем воздухе	12.30-13.40	12.30-13.45	
Обед	13.50.-14.20	13.50.-14.20	14.30-14.50
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	16.35-16.50		16.15-16.30
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	18.30-18.50		19.00-19.20
Прогулка, внеклассные занятия	19.00.-19.55		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