

РЕЖИМ ДНЯ
обучающихся 1 – 9 классов

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 - 4 классы</i>	<i>5 - 9 классы</i>
ПОДЪЁМ	07.00 – 07.05	
ЗАРЯДКА	07.05 – 07.20	
УБОРКА СПАЛЕН, УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ	07.20 – 07.30	
ЗАВТРАК	07.30 – 07.50	
ПРОГУЛКА	07.50 – 08.10	
УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ	08.10 – 13.20	08.10 – 14.10
2 ЗАВТРАК	10.30 – 11.00	
ОБЕД	13.30 – 14.00	14.10 – 14.30
ДНЕВНОЙ СОН	14.00 – 15.30	-
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫЙ ТРУД НА ВОЗДУХЕ, ПРОГУЛКА, СПОРТИВНЫЙ ЧАС, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	15.30 – 16.30	14.30 – 16.30
ПОЛДНИК	16.30 – 17.00	
САМОПОДГОТОВКА	17.00 – 18.00	17.00 – 18.30
ПРОГУЛКА	18.00 – 19.00	18.30 – 19.00
УЖИН	19.00 – 19.30	
ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПРОГУЛКА	19.30 – 20.30	
2 УЖИН	20.30 – 20.40	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ, ВЕЧЕРНИЙ ТУАЛЕТ	20.40 – 21.00	
СОН	21.00 – 07.00	

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 – 4 классы</i>	<i>5 – 9 классы</i>
ПОДЪЁМ	08.00 – 08.10	
ЗАРЯДКА	08.10 – 08.25	
УБОРКА СПАЛЕН, УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ	08.25 – 09.00	
ЗАВТРАК	09.00 – 09.20	
ПРОГУЛКА	09.20 – 10.30	
2 ЗАВТРАК	10.30 – 11.00	
ОБЩЕСТВЕННО – ПОЛЕЗНЫЙ ТРУД, ПРОГУЛКА, ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	11.00 – 13.30	
ОБЕД	13.30 – 14.00	
ДНЕВНОЙ СОН	14.00 – 16.00	-
БАННО – ПРАЧЕЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (суббота/воскресенье)	16.00 – 18.00	14.00 – 16.00
ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ	-	16.00 – 18.00
ПОЛДНИК	16.30 – 17.00	
УЖИН	19.00 – 19.30	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ПРОГУЛКА	19.30 – 20.00	
2 УЖИН	20.30 – 20.40	
УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ, ВЕЧЕРНИЙ ТУАЛЕТ	20.40 – 21.00	
СОН	21.00 – 07.00 (08.30)	