

Режим дня

№ пп	Режимные моменты	1 – 3 классы	4 – 6 классы	7 – 9 классы
1.	Подъем	7.00	7.00	7.00
2.	Зарядка. Уборка спален. Утренний туалет.	7.05 – 7.40	7.05 – 7.40	7.05 – 7.30
3.	Завтрак	8.10 – 8.30	7.50 – 8.10	7.30 – 7.50
4.	Прогулка	7.40 – 8.10	8.10 – 8.30	8.00 – 8.30
5.	ОПТ (работа звеньев на объектах)	-	7.40 – 7.50	7.50 – 8.00
6.	Второй завтрак	11.05 – 11.10	10.15 – 10.20	10.10 – 10.15
7.	Учебные занятия	8.30 – 12.10	8.30 – 12.50	8.30 – 14.10
9.	Обед	13.30 – 13.50	13.12 – 13.30	12.55 – 13.12
10.	Пребывание на воздухе (прогулки, игры, развлечения)	13.50 – 15.00	13.30 – 15.00	13.30 – 15.00
11.	Кружки, секции, работа по ступенькам мастерства, ОПТ, внеклассное чтение	15.00 – 17.00	15.00 – 17.00	15.00 – 17.00
12.	Сон для учащихся 1 класса и детей с ослабленным здоровьем	14.00 – 15.30	-	-
13.	Полдник	15.30 – 15.40	15.40 – 15.50	15.50 – 16.00
14.	Самостоятельные учебные занятия	1 кл: 17.00 – 17.40 2,3 кл: 17.00 – 18.00	4 кл: 17.00 – 18.00 5,6 кл: 17.00 – 18.40	7,8,9 кл: 17.00 – 18.40
15.	Внеклассные занятия. Работа по воспитательным программам. Прогулка. Свободное время (занятия по интересам).	18.00 – 18.30	18.00 – 18.50	18.40 – 19.10
16.	Ужин	18.30 – 18.50	18.50 – 19.10	19.10 – 19.30
17.	Прогулка. Уход за одеждой и обувью.	18.50 – 20.10	19.10 – 20.20	19.30 – 20.30
18.	Второй ужин.	20.10 – 20.20	20.20 – 20.30	20.30 – 20.40
19.	Свободное время (занятия по интересам). Вечерний туалет	20.20 – 20.30	20.30 – 21.30	20.40 – 22.00
20.	Ночной сон	20.30 – 7.00	21.30 – 7.00	22.00 – 7.00