

Утверждаю

Директор школы

С.И. Милин

28.08.2024г.

Режим дня

Режимные моменты	Время суток (час)	
	I – IV классы	V-IX классы
	I смена	II смена
Подъем	7.40	7.30
Зарядка	7.45-7.55	7.35 -7.45
Уборка спален, утренний туалет	7.55-8.20	7.45-8.10
Завтрак	8.20-8.30	8.10-8.20
Прогулка	8.35-8.45	8.25-8.35
Учебные занятия	9.00 – 16.00	9.00- 16.10
	9.00-11.20	9.00 -11.15
Второй завтрак	11.20-11.30	11.30- 11.40
Обед	13.10 -13.25	14.05-14.20
Дневной сон	14.30-15.30	
Полдник	16.00-16.12	16.15-16.30
Прогулка, опт на воздухе	15.35-15.45	15.50-16.10
Самоподготовка	16.00-17.00	16.10-18.10
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.00-18.50	18.10-19.15
Ужин	18.50-19.05	19.05-19.25
Свободное время, прогулка, вечерний туалет	19.10-20.10	19.35-20.20
Второй ужин	20.20-20.30	20.30-20.40
Сон	20.30-7.30	20.40-7.30