

Режим дня школьника на 2018-2019 уч. год

Режимные моменты	Время суток (час.)	
	I-IV классы	V-XII классы
Подъем	7.30	7.30
Утренняя зарядка, в т.ч. на свежем воздухе	7.30-7.50	7.30-7.50
Гигиенические процедуры. Мероприятия, направленные на соблюдение санитарно-гигиенического состояния в спальнях.	7.50-08.30	7.50-08.10
Завтрак	08.30-8.50	08.10-08.30
Подготовка к урокам	8.50-9.00	8.10-9.00
Учебные занятия	9.00-10.30	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.50	11.30 -11.45
Динамическая пауза	11.30 -11.45	10.30-10.50
Учебные занятия	11.45-13.15	10.50-14.15
Обед	13.15-13.35	14.15-14.35
Коррекционные занятия, внеурочная деятельность. (Дневной сон у 1-ых классов)	13.35-15.55	14.35 -16.15
Полдник	15.55 -16.10	16.15-16.30
Мероприятия, направленные на соблюдение санитарно-гигиенического состояния в спальнях Прогулка	16.10-17.00	16.30 -17.00
Самоподготовка (с переменами 10 минут)	17.00-18.00	17.00-19.00
Динамическая пауза, прогулка, свободное время, воспитательское занятие	18.00-19.00	19.00-19.30
Ужин	19.00-19.20	19.30-19.50
Свободное время, занятия по интересам, вечерняя прогулка	19.20-20.00	19.50-21.20
2-й ужин	20.00 – 20.10	21.20-21.30
Уход за одеждой, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.10 -21.00	21.30 – 22.00
Сон	21.00-7.30	22.00-7.30