

## РЕЖИМ ДНЯ



А.Е.Смирнов

2019г.

<i>Время</i>	<i>Режимные моменты</i>
7-15 ч	Подъем.
7-15 – 7-35 ч	Комплекс утренней гимнастики.
7-35 – 8-05 ч	Заправка постелей, умывание, дежурство по спальне.
8-05 – 8-15 ч	Линейка.
8-15 – 8-30 ч	Завтрак.
8-30 – 8-45 ч	Дорога в школу.
8-45 – 12-45 ч	Уроки в младших классах.
8—45 –14-15 ч	Уроки в старших классах.
12-50 – 14-40 ч	Обед.
13-20 – 14-00 ч	Занятия по интересам младших классов.
14-00 – 15-30 ч	Прогулка младших классов.
14-40 – 15-30ч	Факультативы, кружки, прогулка старших классов.
15-30 -16-30 ч	Самоподготовка младших классов.
15-30 -17-00 ч	Самоподготовка старших классов.
17-00 -17-15 ч	Полдник.
17-15 – 18-30 ч	Прогулка.
18-30 – 19-00 ч	Ужин.
19-00 – 20-00 ч	Занятия по интересам, просмотр телепередач.
20-00 – 20-35 ч	Дежурство по спальне. Самообслуживание.
20-35 – 20 -45 ч	Второй ужин.
20-45 - 21-30 ч	Душ. Вечерний туалет.
21-30 – 7-15 ч	Сон.