

Режим дня

Режимные моменты	Время	
	5 - 7 классы	8-9 классы
Подъём	7.00 - 7.05	7.00 - 7.05
Утренняя зарядка	7.05 - 7.15	7.05 - 7.20
Утренний туалет	7.30 – 8.00	7.20 – 7.40
Завтрак	7.15 - 7.30	7.40-7.55
Сбор в школу Прогулка на свежем воздухе	8.05 – 8.15	8.05-8.15
Учебные занятия	8.20- 14.20 <i>(согласно расписания)</i>	8.20- 14.20 <i>(согласно расписания)</i>
Полдник	9.50-10.10	10.50-11.10
Обед	Пн -13.30-13.50 (5,6а,6б, 8)	Пн -14.30-14.50 (7,9а,9б)
	Вт - 13.30-13.50 (5, 6б, 7)	Вт -14.30-14.50 (6а,8,9а,9б)
	Ср - 13.30-13.50 (5, 6а, 7)	Ср -14.30-14.50 (6б,8,9а,9б)
	Чт - 13.30-13.50 (5,6а,6б, 7)	Чт -14.30-14.50 (8,9а,9б)
	Пт - 13.30-13.50 (5,6а,6б, 8)	Пт -14.30-14.50 (7,9а,9б)
	Сб- 13.30-13.50	Сб- 14.30-14.50
	Вс - 13.30-13.50	Вс - 14.30-14.50
Коррекционно-развивающие, факультативные занятия, внеурочная деятельность <i>(согласно расписаний)</i>	13.30-15.30	
Прогулка, ОПТ на свежем воздухе.	15.30-16.20	
Полдник	16.20-16.35	16.45-17.00
Самоподготовка	17.00-18.30	17.00-19.00
Внеклассные занятия, свободное время, уход за одеждой	-	19.20- 19.55
Ужин	18.30-18.50	19.00-19.20
Вечерняя прогулка, просмотр телевизионных передач, чтение художественной литературы	19.00-20.00	19.55-20.20
II Ужин	20.10	20.20
Вечерний туалет	20.30-20.55	20.30-20.55
Отбой	21.00	21.00