

Режим дня обучающихся

Деятельность	Время деятельности 1 поток	Время деятельности 2 поток
Подъем	07.30	8.00
Зарядка	07.30-07.40	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры, уборка спален	07.40-08.00	8.10 – 8.30
Завтрак	08.00-08.20	8.40-9.00
Учебная деятельность		
П/п урока	Время урока	Время урока
1	8.25 - 9.05	9.10 – 9.50
2	9.15 - 9.55	10.00 – 10.40
Второй завтрак	9.55 – 10.25	10.40 – 11.00
3	10.15 - 10.55	11.00 – 11.40
4	11.05 - 11.45	11.50 – 12.30
Динамическая пауза	11.45 – 12.05	12.30 – 12.50
5	12.05 - 12.45	12.50 – 13.30
6	12.55 - 13.35	13.40 – 14.20
7	13.45 - 14.25	14.30 – 15.10
Обед	1-4 классы 13.30-14.00 5-9 классы 15.10-15.30	1-4 классы 13.30-14.00 5-9 классы 15.10-15.30
Дневной сон	1-4 классы 14.00 - 15.45	1-4 классы 14.00-15.45
Прогулка	1-4 классы 15.45-16.15	1-4 классы 15.45-16.15
Свободное время КТД, занятия в кружках, внеурочная деятельность в соответствии с расписанием	5-9 классы 15.30-16.30	5-9 классы 15.30-16.30
Полдник	1-4 классы 16.15-16.30 5-9 классы 16.35–16.45	1-4 классы 16.15-16.30 5-9 классы 16.35–16.45
Воспитательные часы	16.45 - 17.15	16.45 - 17.15
Самоподготовка 1-4 кл	17.15-18.40	17.15-18.40
Самоподготовка 5-9кл	17.15-19.00	17.15-19.00
Ужин	1-4 кл 18.40 – 19.05 5-9 кл 19.10 – 19.30	1-4 кл 18.45 – 19.10 5-9 кл 19.10 – 19.30
Прогулка	1-4 классы 19.10 – 20.00 5-9 классы 19.35 – 20.30	1-4 классы 19.10 – 20.00 5-9 классы 19.35 – 20.30
Свободное время (занятия по интересам, гигиенические процедуры)	1-4 класс 20.00-21.00 5-9 классы 20.30-21.30	1-4 класс 20.00-21.00 5-9 классы 20.30-21.30
Отбой	1-4 классы 21.00 5-9 классы 21.30	1-4 классы 21.00 5-9 классы 21.30