

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора Т.Б. Смирнова



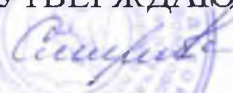
Режим дня 1 – 5 класс начального общего образования

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.00
Зарядка	7.05 – 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Прогулка	8.00 – 8.30
Учебные занятия	8.30 – 13.00
2-ой завтрак	10.50 – 11.10
Динамическая пауза (1-й класс)	9.45 – 10.25
Динамическая пауза (2-й - 5-й класс)	10.00 – 10.40
Обед	13.50 – 14.20
Прогулка	14.20 - 16.00
Дневной сон (1 класс)	14.20 – 16.00
Внеурочная деятельность (2-й - 5-й класс)	14.20 – 15.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе (2-й - 5-й класс)	15.00 – 16.00
Самоподготовка (2-й – 3-й класс)	16.00 – 17.00
Самоподготовка (4-й – 5-й класс)	16.00 – 17.30
Полдник	16.45 – 17.00
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время, самостоятельное чтение	17.00 (17.30) – 19.00
Ужин	19.00 – 19.20
Занятия дополнительного образования, свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.20 – 20.30
Сон	20.30 – 07.00

УТВЕРЖДАЮ,
И.о. директора Т.Б. Смирнова

Режим дня 5 - 10 класс основного общего образования

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.00
Зарядка	7.05 – 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Прогулка	8.00 – 8.30
Учебные занятия	8.30 – 13.50
2-й завтрак	10.50 – 11.10
Динамическая пауза	11.50 – 12.10
Обед	13.50 – 14.20
Учебные занятия, внеурочная деятельность	14.20 – 15.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	15.00 – 16.00
Самоподготовка (5-й – 8-й классы)	16.00 – 18.00
Самоподготовка (9-й – 10-й класс)	16.00 – 19.00
Полдник	16.45 – 17.00
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, самостоятельное чтение (5-й – 8-й классы)	18.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.20
Занятия дополнительного образования, свободное время, прогулка, спортивные секции, кружки	19.20 – 21.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	21.00 – 21.30
Сон	21.30 – 07.00

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора  Т.Б. Смирнова

Режим дня в столовой

Режимные моменты	Время суток (час)	
	пн, пт.	вт., ср., чт.
Завтрак	7.40 – 8.00	8.00 – 8.00
2-ой завтрак	10.50 – 11.10 (1-10 классы)	10.50 – 11.10 (1-10 классы)
Обед	13.50 – 14.20 (1-10 классы)	13.50 – 14.20 (1-10 классы)
Полдник	16.45– 17.00 (1-10 классы)	16.45– 17.00 (1-10 классы)
Ужин	19.00 – 19.20 (1-10 классы)	19.00 – 19.20 (1-10 классы)