

РЕЖИМ ДНЯ

7.00 – подъем (зарядка на воздухе, гигиенические процедуры)

7.45-8.25 – завтрак для обучающихся (по графику)

8.30-14.30 – учебные занятия

- 8.30-9.10 – 1 урок перемена 1-10 минут
- 9.20-10.00 – 2 урок перемена 2-20 минут
- 10.20-11.00 – 3 урок перемена 3-20 минут
- 11.20-12.00 – 4 урок перемена 4-10 минут
- 12.10 -12.50 – 5 урок перемена 5-10 минут
- 13.00-13.40 – 6 урок перемена 6 – 20 минут для 7-9 классов (обед)
- 13.50-14.30 – 7 урок

Второй завтрак

09.50(1полугодие, 10.05 2 полугодие) – 1а, 1б классы

10.05 2-4 классы по графику приема пищи

11.00 5-9 классы по графику приема пищи

Обед

12.10-12.40 – обед (1-е и начальные классы после 4 урока)

13.00-13.30 – обед (начальные классы после 5 урока)

13.50-14.20 – обед (5-9 классы после 6 урока)

14.35-15.10 – обед (5-9 классы после 7 урока)

Прогулка

13.00-13.20 – прогулка (1-е классы); 13.30-15.30 - дневной сон (1-е классы)

13.30-14.30 - прогулка (2 - 4 классы)

14.30-15.30 – прогулка (5, 6, 7, 8,9 классы) -/6 уроков/

15.10 -16.00 – прогулка (7, 8, 9 классы) - /7 уроков/

Полдник

16.00-16.30 – полдник (1-е класс);

16.30-16.50 – полдник 2-4 классы;

16.50-17.10 – полдник 5-9 классы.

Вечерние занятия**1-е классы:**

16.00-17.00 – досуговая деятельность

17.00-18.00 – прогулка

18.00-18.30 – досуговая деятельность

2-9 классы: (самоподготовка по графику)

14.30-18.30 – самоподготовка (2-9 классы по графику)

16,00-18.30 – кружковая работа, досуговая деятельность (2-9 классы)

Ужин

18.30-19.00 – ужин (1-9 классы)

19.00-20.30 – вечерняя прогулка

20.45-21.00 – второй ужин

21.00-21.30 – гигиенические процедуры

21.30-07.00 – сон