

## Режим дня 2020 - 2021 год.

Время		Режимные моменты
I - IV класс	V - IX класс	
7.00	7.00	<i>Подъем</i>
7.05 - 7.20	7.05 - 7.20	<i>Зарядка</i>
7.20 - 7.40	7.20 - 7.40	<i>Уборка спален, утренний туалет</i>
7.40 - 8.00 10.00 – 10.20	7.40 - 8.00 10.00 – 10.20	<i>Завтрак (1-й) Завтрак (2-й)</i>
8.00 - 8.30	8.00 - 8.30	<i>Прогулка</i>
8.30 - 11.00	8.30 - 11.00	<i>Учебные занятия</i>
11.00 - 11.40	11.00 - 11.40	<i>Двигательно-активные виды деятельности на свежем воздухе</i>
11.40 - 13.10	11.40 - 15.00	<i>Учебные занятия</i>
13.10 - 13.50	14.20 - 15.00	<i>Прогулка</i>
14.00 - 14.20	14.00 - 14.20	<i>Обед</i>
14.20 - 15.00	15.00 - 16.00	<i>Внеурочная деятельность, коррекционно-развивающие занятия</i>
15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	<i>Самоподготовка, внеклассные занятия</i>
16.00 - 17.30	17.00 - 18.15	<i>Прогулка, двигательные-активные виды деятельности на свежем воздухе</i>
17.30 - 18.15	-	<i>Внеклассные занятия, свободное время</i>
18.15 - 18.45	18.15 - 18.45	<i>Ужин</i>
18.45 - 20.10	18.45 - 20.10	<i>Прогулка, чтение книг, свободное время</i>
20.10 - 20.30	20.10 - 20.30	<i>Сонник</i>
20.30 - 21.00	20.30 - 21.00	<i>Вечерний туалет</i>
21.00 - 07.00	21.00 - 07.00	<i>Сон</i>