

Режим дня для обучающихся

Режимные моменты	Время суток (час)		Продолжительность
	1-4 классы	5-10 классы	
Подъем	7.00	7.00	
Уборка спален, утренний туалет	7.00—7.30	7.00—7.30	30 мин
Завтрак	7.30 -7.50	7.30 -7.50	20 мин
Учебные занятия	8.00-12.10	8.00-13.50	
Второй завтрак	9.30-9.50		20 мин
Прогулка	9.50-10.30		40 мин
Прогулка, спортивный час на свежем воздухе, внеурочная деятельность	12.10-14.00	-	1 час 50 мин
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30	30 мин
Дневной сон	14.30-16.00		1 час 30 мин
Прогулка, общественно-полезный труд на свежем воздухе	-	14.30-16.00	1 час 30 мин
Самоподготовка	16.00-17.00	16.00-18.00	1 час/2 часа
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.00-18.00	-	1 час
Ужин	18.00-18.30		30 мин
Свободное время, прогулка, уход за одеждой.	18.30-19.20	18.30-19.20	50 мин
Пятый прием пищи	19.20-19.40		20 мин
Вечерний туалет, свободное время, уход за одеждой.	19.40-21.00	19.40-22.00	1 час 20 мин /2 часа 20 мин
Сон	21.00—7.00	22.00—7.00	10 час/9 час