

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 119 от 28.08.2024

Режим дня для обучающихся на 2024/2025 учебный год

Режимные моменты	Время		Продолжительность
	2-3 классы	5-9 классы	
Утренний подъем	7.30		
Утренняя зарядка	7.30 - 7.45		15 мин
Утренний туалет	7.45 – 8.10		25 мин
Завтрак	8.10 -8.30		20 мин
Учебные занятия	8.30-12.40	8.30 – 13.40	
Второй завтрак	10.00 – 10.20		20 мин
Динамическая пауза (прогулка)	10.20 – 11.00	-	40 мин
Обед	13.40-14.00		20 мин
Прогулка	-	14.00 – 15.30	1 час 30 мин
Дневной сон	14.00 – 15.30	-	1 час 30 мин
Полдник	15.30-16.00		30 мин
Прогулка/ Тихий отдых	16.00 – 17.00		1 час/1 час
Самоподготовка	17.00 – 18.00		1 час
Ужин	18.00-18.20		20 мин
Прогулка, занятия по интересам	18.20-19.20		1 час
Второй ужин	19.20-19.40		20 мин
Вечерний туалет	19.40-21.00	19.40-22.00	1 час 20 мин/ 2 часа 20 мин
Ночной сон	21.00—7.30	22.00—7.30	10 час 30 мин/ 9 час 30 мин