



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Стерлитамакская

КШИ

А.О.Бацулин

Режим дня

на 2021 - 2022 учебный год

Режимные моменты	1- 5 классы	5 -10 классы
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка	7.00– 7.15	7.00– 7.20
Утренний туалет, уборка спален	7.15 – 7.45	7.20 – 8.00
Завтрак	7.45 - 8.00	8.00-8.15
Прогулка, подготовка к урокам	8.00- 8.30	8.15 - 8.40
Учебные занятия	8.30 – 11.45	8.40 – 12.05
Обед	11.45– 12.05	12.05-12.30
Учебные занятия	-	12.30-14.50
Внеурочная деятельность	12.20 -13.50	-
Прогулка	13.50 – 15.00	14.50 – 15.30
Полдник	15.00-15.30	15.30-16.00
Воспитательские занятия	15.30 – 16.00	16.00 -16.40
Самоподготовка	16.00-17.30	16.40– 18.40
Досуговая деятельность. Прогулка	17.30-18.30	18.40-19.00
Ужин	18.30-19.00	19.00-19.30
Свободное время, прогулка	19.00-20.00	19.30 - 21.00
Второй ужин	20.00 - 20.10	21.00-21.10
Вечерний туалет, уход за одеждой	20.10 – 21.00	21.10-22.00
Сон	21.00-7.00	22.00-7.00