

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ
Стерлитамакская КШИ
А.О.Бацулин

Принято 21 см 01.08.2019

Режим дня для 5-10 классов на 2019-2020 учебный год

7.00	Подъем
7.05– 7.20	Утренняя зарядка
7.20 - 7.35	Утренний туалет, уборка спален
7.35 – 7.50	Завтрак
7.50 - 8.30	Прогулка, подготовка к урокам
8.30 - 10.50	Уроки
10.50 – 11.30	Второй завтрак
11.30 - 14.40	Уроки
14.40 – 15.00	Подготовка к обеду.
15.00 – 15.30	Обед
15.30 – 16.00	Прогулка
16.00 - 16.40	Воспитательские занятия. Внеурочная деятельность
16.40 – 18.40	Самоподготовка
18.40 - 19.15	Досуговая деятельность, свободное время. Прогулка
19.15-19.45	Ужин
19.45 - 20.15	Прогулка
20.15-21.00	Вечерний туалет, уход за одеждой (5-7 классы)
21.00-7.00	Сон (5-7 классы)
20.15 -21.15	Свободное время (8-10 классы)
21.15 - 22.00	Вечерний туалет, уход за одеждой (8-10 классы)
22.00– 7.00	Сон (8-10классы)
Примечание:* полдник проводится во время, отведённое на самоподготовку	