

Утверждено
Директор школы



Режим дня для основной школы

- 7.00 – подъем
- 7.15 – 7.30 – зарядка, гигиенические процедуры
- 7.30 – 7.40 – завтрак
- 8.15 – 13.25 – учебные занятия
- 13.20 – 13.45 – обед
- 13.50 – 14.55 – прогулка,
внеурочная деятельность
- 15.00 – 15.30 – дневной отдых
- 15.45 – 15.55 – полдник
- 16.00 – 16.30 – час развития
- 16.40 – 19.00 – самоподготовка
- 19.00 – 19.30 - прогулка
- 19.35 – 19.50 – ужин
- 19.50 – 20.45 – бытовая деятельность,
кружковая работа
- 20.45 – 21.00 – подготовка ко сну,
гигиенические процедуры
- 21.00 – отбой