

Режим дня  
 на 2021-2022 учебный год

Режимные моменты	Время	
	I – IV классы	V – XI классы
Подъём	7.00	7.00
Зарядка	7.05 – 7.20	7.05 – 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40	7.20 – 7.40
<i>Завтрак</i>	7.40 – 8.00	7.40 – 8.00
Прогулка	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
<b>Первый урок</b>	8.30 – 9.10	8.30 – 9.10
Перемена	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
<b>Второй урок</b>	9.20 – 10.00	9.20 – 10.00
Перемена, <i>второй завтрак</i>	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20
<b>Третий урок</b>	10.20 – 11.00	10.20 – 11.00
Перемена, <i>второй завтрак</i> , влажная уборка классов,		11.00 – 11.20
<b>Четвёртый урок</b>	11.20 – 12.00	11.20 – 12.00
Перемена	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
<b>Пятый урок</b>	12.10 – 12.50	12.10 – 12.50
Перемена, <i>обед</i>	12.50 – 13.20	12.50 – 13.20
<b>Шестой урок</b>	-	13.20 – 14.00
Спортивный час	13.20 – 14.10	-
Перемена, <i>обед</i>	-	14.00 – 14.30
<b>Седьмой урок</b> , коррекционные занятия, спортивный час	-	14.30 – 15.10
Перемена	-	15.10 – 15.20
Коррекционные занятия	-	15.20 – 16.00
Дневной сон	14.10 – 15.20	-
Прогулка, общественно полезный труд на воздухе, коррекционные занятия	15.20 – 16.00	15.20 – 16.00
Самоподготовка	16.00 – 17.00	16.00 – 18.00
Полдник	17.00 – 17.15	17.15 – 17.30
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.15 – 18.30	18.00 – 19.00
Ужин	18.30 – 19.00	19.00 – 19.30
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.00 – 21.00	19.30 – 22.00
Второй ужин	20.00 – 20.20	20.20 – 20.40
Сон	21.00 – 7.00	22.00 – 7.00