

Утверждаю
Директор В.В. Подколзина



Режим дня для младших школьников.

7.30ч – подъём

7.30ч-7.45ч – зарядка

7.45ч-8.00ч - утренний туалет

8.00ч-8.15ч – уборка комнат

8.15ч-8.25ч - завтрак

8.30ч –начало уроков

10.00ч-10.30ч – динамическая пауза, второй завтрак

13.00-13.20ч – обед

13.30ч-15.00ч – тихий час (сончас)

15.00ч-15.50ч – прогулка, общественно-полезный труд

16.00ч-16.15ч – полдник

16.30ч-18.00ч – самоподготовка, внеклассное занятие

18.00ч-19.00ч – кружки, прогулка (спорт час)

19.00ч-19.20ч - ужин

19.20ч-20.00ч – прогулка

20.00ч-20.55ч –гигиенические процедуры, личное время

с 21.00ч- ночной сон

ГУСО «Урульгинский ЦПДОПР «Подсолнух» Забайкальского края

Утверждаю
Директор В.В. Подколзина



Режим дня для старших школьников.

- 7.30ч – подъём
- 7.30ч-7.45ч – зарядка
- 7.45ч-8.00ч - утренний туалет
- 8.00ч-8.15ч – завтрак
- 8.15ч-8.25ч - уборка комнат
- 8.30ч –начало уроков
- 10.00ч-10.30ч– динамическая пауза, второй завтрак
- 14.00ч-14.15ч – обед
- 15.30ч-16.10ч – прогулка, общественно-полезный труд
- 16.15ч-16.30ч – полдник
- 16.30ч-18.00ч – самоподготовка, воспитательное занятие
- 18.00ч-19.15ч – кружки, спорт час
- 19.20ч-19.40ч - ужин
- 19.40ч-21.00ч – прогулка
- 21.00ч-21.30ч –личное время (чтение, настольные игры..)
- 21.30ч –22.00ч – гигиенические процедуры, уборка в комнатах.
- с 22.00ч – ночной сон