



« УТВЕРЖДАЮ »
Директор школы-интерната № 18
Трофимова Н.В.Трофимова
02 сентября 2021г.

РЕЖИМ ДНЯ ИНТЕРНАТА

Режимные моменты	Время суток (час.)	
	I – IV классы	V – IX классы
Подъём	7.00	7.00
Зарядка	7.05 – 7.25	7.05 – 7.25
Уборка спален, утренний туалет	7.25 – 7.50	7.25 – 7.50
Завтрак	7.50 – 8.10	7.50 – 8.10
Учебные занятия	8.15 – 10.40	8.15 – 10.40
Второй завтрак	10.40 – 10.50	10.40 – 10.50
Учебные занятия	10.50 – 12.30	10.50 – 12.30
Обед	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Учебные занятия	-	12.50 – 15.10
Подвижные игры на воздухе	13.00-14.30	13.30 – 15-45
Дневной сон	14.30 – 15.45	-
Полдник	16.00 – 16.20	16.00 – 16.20
Самоподготовка	16.20 – 17.20	16.20 – 17.40
Прогулка	17.20 – 18.20	17.40 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Внеурочная деятельность	19.00 – 20.20	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну	20.20 – 21.00	20.30 – 21.00
Сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00