

**РЕЖИМ ДНЯ**  
для обучающихся 5-12 классов

Режимные моменты	Время суток (часы)	
	5-6 классы	7-12 классы
Подъем	07:30	07:30
Зарядка	07:35-07:50	07:35-07:50
Утренний туалет, уборка спален	07:50-08:10	07:50-08:10
Завтрак	08:10-08:30	08:10-08:30
Прогулка	08:30-09:00	08:30-09:00
<b>Учебные занятия</b>		
1 урок	09:00-09:40	09:00-09:40
Перемена	09:40-09:50	09:40-09:50
2 урок	09:50-10:30	09:50-10:30
Перемена	10:30-10:40	10:30-10:40
3 урок	10:40-11:20	10:40-11:20
Динамическая пауза	11:20-12:05	11:20-12:05
Второй завтрак	12:05-12:20	12:05-12:20
4 урок	12:20-13:00	12:20-13:00
Перемена	13:00-13:10	13:00-13:10
5 урок	13:10-13:50	13:10-13:50
Перемена	13:50-14:00	13:50-14:00
6 урок	14:00-14:40	14:00-14:40
Обед	14:40-15:10	14:40-15:10
Прогулка	15:10-15:50	
7 урок		15:10-15:50
Занятия внеурочной деятельности	15:50-16:40	
Прогулка, занятия внеурочной деятельности		15:50-16:40
Полдник	16:40-17:00	16:40-17:00
<b>Самоподготовка</b>		
1 час самоподготовки	17:00-17:40	17:00-17:40
Перемена	17:40-18:00	17:40-18:00
2 час самоподготовки	18:00-18:40	18:00-18:40
Ужин	18:40-19:00	18:40-19:00

Занятия в кружках, секциях	19:00-20:00	19:00-20:00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	20:00-22:00	20:00-22:00
Сон	22:00-07:30	22:00-07:30