

**УТВЕРЖДАЮ:**  
  
Директор школы Чукмайтов К.К.



## **РЕЖИМ ДНЯ**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время суток (часы)</i>
<i>Подъем</i>	<b>6.40</b>
<i>Зарядка</i>	<b>6.40-7.00</b>
<i>Уборка спален, утренние процедуры, сборы в школу</i>	<b>7.00-7.30</b>
<i>Завтрак</i>	<b>7.30-7.50</b>
<i>Прогулка</i>	<b>7.50-8.00</b>
<i>Учебные занятия</i>	<b>8.00-14.20</b>
<i>Полдник</i>	<b>10.25-10.50</b>
<i>Смена школьной формы</i>	<b>14.20-14.30</b>
<i>Обед</i>	<b>14.30-15.00</b>
<i>Факультативные занятия, кружковая работа</i>	<b>15.00-16.30</b>
<i>Самоподготовка</i>	<b>16.30-18.30</b>
<i>Ужин</i>	<b>18.30-19.00</b>
<i>Прогулка, свободное время</i>	<b>19.00-20.20</b>
<i>Полдник</i>	<b>20.20-20.30</b>
<i>Свободное время, уход за одеждой, вечерние водные процедуры мед.осмотр</i>	<b>20.30-21.00</b>
<i>Отбой, сон</i>	<b>21.00-6.40</b>