

Режим дня

(для воспитанников школы – интернат)

7.30 – 7.45	Подъём
7.45 – 8.00	Зарядка
8.00 – 8.30	Утренний туалет, влажная уборка в спальнях
8.30 – 8.50	Завтрак, дежурство по столовой
8.50 – 9.00	Подготовка к уроку
9.00 – 13.25	Уроки в школе
13.25 – 13.45	Обед (1, 2, 3, 4, ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5)
14.25 – 14.45	Обед (5, 6, 7а, 7б, 8, 9 классы)
13.45 – 14.00	Подготовка к тихому часу
14.00 – 15.30	Тихий час (1-2 классы, ОР-1, ОР-5)
14.00 – 15.30	Прогулка на свежем воздухе (3, 4, 5, 6 классы)
15.30 – 16.00	Свободное время, подготовка к занятиям.
16.00 – 16.30	Воспитательный час
16.30 – 16.40	Переменка
16.40 – 17.20	Самоподготовка, коррекционные занятия / кружки
17.20 – 17.40	Уборка классов
17.40 – 18.00	Полдник
18.00 – 19.30	Свободное время, вечерняя прогулка
19.30 – 19.50	Ужин - 1, дежурство в столовой
19.50 – 20.30	Спокойные игры, занятия по интересам (младшая группа / старшая группа)
20.30 – 20.50	Ужин - 2
20.50 – 21.00	Подготовка ко сну гигиенические процедуры (младшая группа / старшая группа)
21.00	Отбой
21.00 – 7.30	Ночной сон