



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор О.В.Водянова  
« 30 » августа 2018 г.

## Режим дня для воспитанников ГКОУ «Нижнеломовской школы-интерната»

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	I-IV классы	V-XII классы
Подъём	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00
Прогулка	8.00-8.30	8.00-8.30
1 урок	8.30-9.10	8.30-9.10
2 урок	9.20-10.00	9.20-10.00
3 урок	10.20-11.00	10.20.-11.00
2-й завтрак	11.00-11.20	11.00-11.20
4 урок	11.20-12.00	11.20-12.00
5 урок	12.10-12.50	12.10-12.50
6 урок	—	13.10-13.50
Спортивный час	12.50-13.30	—
Обед	13.30-14.00	14.00-14.30
Дневной сон, прогулка на воздухе	14.00-15.30	—
Прогулка, занятия спортом, общественно-полезный труд на воздухе	—	14.30-16.00
Самоподготовка	16.00-17.00	16.00-18.00
Полдник	17.00-17.20	17.00-17.20
Внеклассные занятия, кружки, секции	17.20-18.20	18.20-19.30
Прогулка, свободное время	18.20-19.00	—
Ужин	19.00-19.30	19.30-20.00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30-20.30	20.00-22.00
Сон	20.30-7.00	22.00-7.00