

РЕЖИМ ДНЯ
для 5 класса
на 2020–2021 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.10
Зарядка	7.10-7.20
Утренний туалет	7.20-7.30
Уборка спален	7.30-7.40
Завтрак 1	7.40-8.00
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	8.00-8.20
Термометрия	8.20-8.30
1 урок	8.30-9.10
2 урок	9.20-9.55
Завтрак 2	9.55-10.15
3 урок	10.15-10.55
4 урок	11.05-11.55
5 урок	12.05-12.45
6 урок	12.55-13.35
Обед	13.35-14.05
Внеурочная деятельность, спортивный час, прогулка	14.05-14.35
Прогулка	14.35-15.40
Полдник	15.40-16.10
Самоподготовка 1-й час	16.10-16.50
Самоподготовка 2-й час	17.00-17.40
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	17.40-18.45
Ужин	18.45-19.15
Прогулка	19.15-20.15
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.15-21.00
Термометрия	21.00-21.30
Сон	21.30-7.10