

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для 6 класса**  
**на 2020–2021 учебный год**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.10
Утренний туалет	7.10-7.20
Зарядка	7.20-7.30
Уборка спален	7.30-7.40
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	7.40-8.00
Завтрак 1	8.00-8.20
Термометрия	8.20-8.30
1 урок	8.30-9.10
2 урок	9.20-9.55
3 урок	10.05-10.40
Завтрак 2	10.40-11.00
4 урок	11.00-11.40
5 урок	11.50-12.30
6 урок	12.40-13.20
7 урок (классный час, прогулки, самообслуживающий труд, библиотека)	13.30-14.10
Обед	14.10-14.40
Прогулка	14.40-16.10
Самоподготовка 1-й час	16.10-16.50
Полдник	16.50-17.10
Самоподготовка 2-й час	17.10-17.50
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	17.50-19.20
Ужин	19.20-19.50
Прогулка	19.50-20.40
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.40-21.10
Термометрия	21.10-21.30
Сон	21.30-7.10