

РЕЖИМ ДНЯ
для 8 класса
на 2020–2021 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.25
Зарядка	7.25-7.35
Уборка спален	7.35-7.45
Утренний туалет	7.45-7.55
Термометрия	7.55-8.10
Завтрак 1	8.10-8.30
1 урок	8.30-9.10
2 урок	9.20-10.00
3 урок	10.10-10.50
Завтрак 2	10.50-11.10
4 урок	11.10-11.50
5 урок	12.05-12.45
6 урок	12.55-13.35
7 урок (классный час, прогулки, самообслуживающий труд, библиотека)	13.45-14.15
Обед	14.15-14.45
Прогулка	14.45-16.05
Самоподготовка 1-й час	16.05-16.45
Полдник	16.45-17.05
Самоподготовка 2-й час	17.05-17.45
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	17.45-19.30
Ужин	19.30-20.00
Прогулка	20.00-20.50
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.50-21.20
Термометрия	21.20-21.30
Сон	21.30-7.25