

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для 9 класса**  
**на 2020–2021 учебный год**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Подъем	7.30
Зарядка	7.30-7.40
Утренний туалет	7.40-7.50
Уборка спален	7.50-8.00
Термометрия	8.00-8.15
Завтрак 1	8.15-8.35
1 урок	8.35-9.10
2 урок	9.20-10.00
3 урок	10.15-10.55
Завтрак 2	10.55-11.15
4 урок	11.15-11.55
5 урок	12.05-12.45
6 урок	12.55-13.35
7 урок (классный час, прогулки, самообслуживающий труд, библиотека)	13.45-14.25
Обед	14.25-14.55
Прогулка	14.55-16.15
Самоподготовка 1-й час	16.15-16.55
Полдник	16.55-17.15
Самоподготовка 2-й час	17.15-17.55
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	17.55-19.35
Ужин	19.35-20.05
Прогулка	20.05-21.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	21.00-21.20
Термометрия	21.20-21.30
Сон	21.30-7.30