

РЕЖИМ ДНЯ
для 5-9 классов
на 2019-2020 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъём	07.00
Зарядка	07.05- 07.20
Утренние процедуры, дежурство	07.20 -07.40
Прогулка, подвижные игры, внеклассное чтение	07.40 – 08.10
Завтрак 1	08.10 – 08.30
1 урок	08.30 – 09.10
2 урок	09.20 – 10.00
Динамическая пауза	10.00 - 10.20
3 урок	10.20 – 11.00
Завтрак 2	11.00 – 11.20
4 урок	11.20 – 12.00
5 урок	12.10 - 12.50
6 урок	13.00 - 13.40
7 урок (классные часы, прогулки, кружки самообслуживающий труд, библиотека)	13.50 - 14.30
Обед	14.30 - 15.00
Прогулка	15.00 - 16.15
Самоподготовка 1-й час	16.20 - 17.00
Полдник	17.00 - 17.20
Самоподготовка 1-й час	17.20 - 18.00
Внеклассное занятие	18.00 - 18.30
Свободное время (кружки, игры, занятия по интересам, внеклассное чтение, просмотр ТВ)	18.30 - 19.30
Ужин	19.30 - 20.00
Прогулка	20.00 - 20.50
Вечерние процедуры, дежурство, подготовка ко сну	20.50 - 21.30
Отбой	22.00