

Утверждаю

Директор

ОГБОУ «Михайловская школа-интернат»

В. В. Щетинин

"28" августа 20 20 г.



**Режим дня
обучающихся ОГБОУ «Михайловская школа-интернат»**

| Режимные моменты | Время суток (ч) | |
|---|------------------------------|---------------|
| | 1 — IV классы | V — IX классы |
| Подъем | 7.00 | 7.00 |
| Зарядка | 7.05—7.20 | 7.05—7.20 |
| Уборка спален, утренний туалет | 7.20—7.40 | 7.20—7.50 |
| Завтрак 1 | 7.50—8.05 | 8.10—8.25 |
| Завтрак 2 | 10.15 - 10.35 | 11.10 - 11.30 |
| Учебные занятия | 8.30—13.15 | 8.30—14.10 |
| Обед | 13.30—14.00 | 14.15—14.40 |
| Дневной сон | 14.00—15.00 (1 класс) | - |
| Внеурочные занятия | 14.00 - 15.00 | 14.40 - 15.25 |
| Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе | 15.00 - 15.45 | 15.25 - 16.15 |
| Полдник | 15.45—16.00 | 16.15 - 16.30 |
| Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе | 16.00—16.30 | - |
| Самоподготовка ¹ | 16.30—17.30 (кроме 1 класса) | 16.30—18.30 |
| Внеклассные занятия | 17.30—18.15 | 18.45—19.10 |
| Ужин | 18.45—19.05 | 19.10—19.30 |
| Прогулка, свободное время | 19.05—20.05 | 19.30—20.30 |
| Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет | 20.05—20.30 | 20.30—22.00 |
| Ужин 2 | 20.30 - 20.40 | 20.45 - 21.00 |
| Сон | 21.00—7.00 | 22.00—7.00 |