



**Режим дня школьника 7 – 10 классов
на 2017 – 2018 учебный год**

ПОДЪЕМ – 7.00 (зарядка, утренний туалет)

ЗАВТРАК 1 – 7,20 – 7,50

УРОКИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА

1 урок 8,00 – 8,40 перемена 10 минут

2 урок 8,50 – 9,30 перемена 10 минут

ЗАВТРАК 2 – 9,30 – 9,40

3 урок 9,40 – 10,20

Спортивный час 10,25 – 11,05 перемена 10 минут

4 урок 11,15 – 11,55 перемена 10 минут

5 урок 12,05 – 12,45 перемена 10 минут

6 урок 12,55 – 13,35

ОБЕД 13,40 – 14,10 - 30 минут

7 урок 14,25 – 15,05

КОР. ЗАНЯТИЯ, ПРОГУЛКИ, КРУЖКИ - 15,10 – 15,50

ПОЛДНИК – 15,50 – 16,00

ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ, КРУЖКИ, - 16,00 – 17,00

САМОПОДГОТОВКА – 17,00 – 18,30

УЖИН – 18,30 – 19,00

Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет – 19,00 – 20,30

2 УЖИН – 20,30

ОТБОЙ – 22,00