



ТВЕРЖДАЮ

И.Ф. Стриганова /

Директора ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

/И.Ф. Стриганова /

Приказ от 17.08.2020 г. № 114

Режим дня обучающегося 8-12 классов на 2020 – 2021 учебный год

ПОДЪЕМ – 7:30 (зарядка, утренний туалет)

Легкий завтрак 7:40-8:00

УРОКИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА

1 урок 8:00 – 8:40 перемена 10 минут

2 урок 8:50 – 9:30 перемена 10 минут

3 урок 9:40 – 10:20 перемена 10 минут

ЗАВТРАК 1 – 10:30 – 11:10

4 урок 11:20 – 12:00 перемена 10 минут

5 урок 12:10 – 12:50 перемена 10 минут

6 урок 13:00 – 13:40 Внеурочная деятельность/кор. занятия

7 урок 13:50 – 14:30 Внеурочная деятельность/ кор. занятия

ОБЕД - 14:35 – 15:15- 40 минут

ПРОГУЛКИ, КОР. ЗАНЯТИЯ, КРУЖКИ – 15:20 – 16:00

ПОЛДНИК – 16:00 – 16:20

САМОПОДГОТОВКА –16:30 – 17:30

ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ, КРУЖКИ,
РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ, ПРОГУЛКИ - 17:40 – 18:20

УЖИН – 18:20 – 18:40

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

2 УЖИН – 20:30

ОТБОЙ – 21:00