



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната № 115
Т.Ю. Томенко

Режим дня

	ВРЕМЯ	КЛАССЫ
Подъём	07.00	1-9
Зарядка	07.05-07.20	1-9
Утренний туалет	07.20-08.00	1-9
Завтрак	08.30-08.40 08.10-08.20	1-4 5-9
Учебные занятия	08.45-10.55 08.45-14.25 08.30-14.10	1 2-4 5-9
Прогулка, внеклассные занятия	11.00-13.00	1
Обед	13.00-13.25 13.25-13.40 14.10-14.25	1 2-4 5-9
Дневной сон	13.30-15.30	1
Учебные занятия	13.45-14.25 14.30-15.10	2-4 5-9
Прогулка, кружки, спортивные занятия	14.40-15.40 15.20-16.00	2-4 5-9
Полдник	15.40-15.50 16.00-16.10	1-4 5-9
Самоподготовка	15.50-17.00 16.10-17.40	2-4 5-9
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	15.50-18.30 17.00-18.30 17.40-19.00	1 2-4 5-9
Ужин	18.30-18.45 19.00-19.15	1-4 5-9
Свободное время, прогулка, вечерний туалет	18.45-21.00 19.15-22.00	1-4 5-9
Сон	21.00-07.00 22.00-07.00	1-4 5-9