

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «МАРИУПОЛЬСКАЯ СШИ №37»

Т.П. Рудас



РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
обучающихся на 2024/2025 учебный год

Режимные моменты	Время суток (час)	
	Доп. - 4 класс	5 – 9 класс
Подъем	07.00	07.00
Зарядка	07.05 - 07.15	07.05 - 07.15
Уборка спален, утренний туалет	07.15 - 07.40	07.15 - 07.50
Прогулка	07.40 - 08.00	07.50 - 08.30
Завтрак	08.00 - 08.30	08.30 - 09.00
Учебные занятия	08.45 - 13.20	09.00 - 15.45
Второй завтрак	11.20 - 11.40	11.35 - 11.55
Обед	13.20 - 14.00	14.30 - 15.00
Дневной сон	14.00 – 15.30	-
Прогулка, спортивный час	15.30 - 16.30	15.45 - 16.45
Полдник	16.30 – 16.45	16.45 - 17.00
Самоподготовка	16.45 - 17.45	17.00 - 18.30
Досуг, занятия по интересам	17.45 - 18.30	-
Ужин	18.30 - 19.00	18.30 – 19.00
Свободное время, прогулка	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30
Вечерний туалет	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00
Сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00