

РЕЖИМ ДНЯ**МБОУ г. Иркутска школы-интерната №13**

№ п/п	Режимные моменты	Время суток	
		1-4 классы	5-9 классы
1	Подъём	07.30	07.00
2	Зарядка	07.35 – 07.50	07.05 – 07.20
3	Уборка спален, утренний туалет	07.50 – 08.10	07.20 – 07.40
4	Завтрак	08.10 – 08.40	07.40 – 08.00
5	Учебные занятия	09.00 – 12.20	08.00 – 13.10
6	Второй завтрак	10.30 – 10.40	09.30 – 09.40
7	Обед	12.30 – 13.00	13.20 – 13.50
8	Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	13.00 – 14.00	13.50 – 14.30
9	Дополнительное образование, внеклассные занятия, спортивно- оздоровительная деятельность	14.00 – 15.30	14.30 – 15.45
10	Полдник	15.30 – 15.45	15.45 – 16.00
11	Самоподготовка	16.00 – 17.30	16.00 – 18.00
12	Ужин	17.30 – 18.00	18.00 – 18.30
13	Прогулка, спортивно-оздоровительная деятельность	18.00 – 19.00	18.30 – 19.30
14	Свободное время	19.00 – 20.00	19.30 – 20.30
15	Уход за одеждой, вечерний туалет	20.00 – 21.00	20.30 – 21.30
16	Сон	21.00 – 07.30	21.30 – 07.00