

РЕЖИМ ДНЯ
учащихся ГБОУ «Созвездие»

<u>ПОДЪЕМ</u>	07:00	
Утренний туалет, уборка спален	07:00 – 07:50	
Приход в школу	07:00 – 09:00	
<u>ЗАВТРАК</u>	08:05 – 8:30 1 – 4 классы	08:30 – 08:55 5 – 11 классы
Оздоровительная прогулка	08:20 – 08:50	
1 урок	09:00 – 09:40 (09:20 физминутка)	
2 урок	09:50 – 10:30 (10:10 физминутка)	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	10:30 – 10:45 1 – 4 классы	10:30 – 10:45 5 классы 11:25 – 11:40 6 – 11 классы
3 урок	10:45 – 11:25 (11:05 физминутка)	
4 урок	11:40 – 12:20 (12:00 физминутка)	
5 урок	12:30 – 13:10 (12:50 физминутка)	
6 урок	13:20 – 14:00 (13:40 физминутка)	
<u>ОБЕД</u>	13:10 – 13:40 1 – 4 классы	14:00 – 14:25 5 – 11 классы
«Разгрузочное вытяжение позвоночника»	14:00 – 15:00 1 – 4 классы 14:30 – 15:30 5 – 7 классы	
Самоподготовка 1,5 часов		14:30 – 16:00 8 – 11 классы
Оздоровительная прогулка	15:00 – 16:00 1 – 4 классы	15:35 – 16:30 6 – 11 классы
<u>ПОЛДНИК</u>	16:10 – 16:30 1 – 4 классы	16:30 – 16:50 5 – 11 классы
Уход из школы	17:00	
Самоподготовка 1 час	17:00 – 18:00	
Оздоровительная прогулка	18:00 – 18:30	
<u>УЖИН</u>	18:30 - 19:00 1 – 4 классы	18:45 – 19:00 5 – 11 классы
Уход из школы	19:00	
Самоподготовка 1 час	19:30 – 20:30 1 – 11 классы	
Время отдыха	20:00 – 21:00 1 – 11 классы	
Вечерний туалет	20:30 – 20:50 1 – 11 классы	
<u>ОТБОЙ</u>	21:00 1 – 8 классы 21:30 9 класс 22:00 10 – 11 классы	