

государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Ефремовский областной центр образования»

Утверждаю
Директор _____ Е. Н. Нефёдова
приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ

Режимные моменты	1 класс	2 – 4 классы	5 – 9 классы
Подъем	7.30	7.30	7.30
Зарядка	7.35 – 7.50	7.35 – 7.50	7.35 – 7.50
Утренний туалет	7.50 – 8.00	7.50 – 8.00	7.50 – 8.00
Завтрак 1 смена	8.00-8.10		
Уроки: 1 урок	8.30-9.05	8.30-9.10	8.30-9.10
Завтрак 2 смена	9.10 – 9.20		
Уроки: 2 урок	09.15-09.50	09.20-10.00	09.20-10.00
Динамическая пауза	9.50-10.30		
3 урок	10.30-11.05	10.10-10.50	10.10-10.50
4 урок	11.15-11.50	11.00-11.40	11.00-11.40
Обед 1 смена	11.40 – 12.00		
Внеурочная деятельность	12.00-13.30	-----	-----
Уроки 5 урок	-----	12.00 – 12.40	12.00 – 14.30
Обед 2 смена	----	12.40-13.00	
Уроки: 6 урок 7 урок	----	13.00-13.40 13.50-14.30	13.00-13.40 13.50-14.30
Внеурочная и коррекционная работа	----	13.00 – 15.10	14.30 – 15.10
Дневной сон	14.00-15.00	---	-----
Прогулка	15.10 – 16.00	15.10 – 16.00	15.10 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.20	16.00 – 16.20	16.00 – 16.20
Самоподготовка	-----	16.20 - 17.20	16.20 – 17.50
Прогулка, свободное время	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.50 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.20	19.00 – 19.20	19.00 – 19.20
Внеклассные мероприятия	19.20 – 20.00	19.20 – 20.00	19.20 – 20.00
Второй ужин	20.00 – 20.20	20.00 – 20.20	20.00 – 20.20
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.20 – 21.00	20.20 – 21.00	20.20 – 22.00
Сон	21.00 – 7.30	21.00 – 7.30	22.00 – 7.30