



**СУТОЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

В 1 – 4 классах		В 5 – 9 классах	
07.30 - 07.55	- подъем, зарядка, утренний туалет	07.20 - 07.40	- подъем, зарядка, утренний туалет
07.55 - 08.15	- завтрак	07.40 - 07.55	- завтрак
08.15 - 08.30	- приготовления к школе, прогулка	07.55 - 08.30	- приготовления к школе, прогулка
	<u>Уроки</u>		<u>Уроки</u>
	08.30 – 09.10		08.30 – 09.10
	09.20 – 10.00		09.20 – 10.00
	<i>динамическая пауза</i>		10.10 – 10.50
10.10 - 10.45	- прогулка, полдник	10.50 - 11.35	- прогулка, полдник
	10.45 – 11.25		11.35 – 12.15
	11.35 – 12.15		12.25 – 13.05
	12.25 – 13.05		13.15 – 13.55
13.25 -13.45	- обед 1 смена	14.30 - 14.50	- обед 1 смена
	-прогулка 2 смена		-прогулка 2 смена
13.55. – 14.15	- обед 2 смена	15.00 - 15.20	- обед 2 смена
	-прогулка 1 смена		-прогулка 1 смена
14.15 – 15.15	отдых, прогулка	15.20 – 16.20	- отдых, прогулка, свободное время
	<u>Самоподготовка</u>		<u>Самоподготовка</u>
1 – классы 15.15 – 16.15		5 - классы	16.20 – 18.20
3 - 4 классы – 15.15. – 16.45.		6 – 9 классы	16.20 – 18.45
16.15, 16.45 – 17.30	прогулка	18.20,18.45 - 19.00	прогулка
17.30 – 18.00.	досуговая деятельность		
18.00. – 18.30.	время активного отдыха	19.00 – 19.20	ужин
18.30 - 18.50	ужин	19.20 - 20.20	время активного отдыха, секции, кружки
		20.20 – 21.30	свободное время
18.50 - 20.00	свободное время, занятия по интересам	20.30 – 20.50	II ужин
20.00 – 20.20	II ужин		
20.00 - 20.30	подготовка ко сну	21.30 - 21.50	подготовка ко сну
20.30 - 07.30	ночной сон	21.50 - 07.20	ночной сон