

**СУТОЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

В 1 – 4 классах		В 5 – 9 классах	
07.30 - 08.00	- подъем, зарядка, уборка спален	07.20 - 07.40	- подъем, зарядка, уборка спален
08.00 - 08.20	- утренний туалет	07.40 – 08.00	- утренний туалет
08.20 - 08.40	- завтрак	08.00 - 08.20	- завтрак
08.40 - 09.00	- приготовления к школе, прогулка	08.20 - 09.00	- приготовления к школе, прогулка
	<u>Уроки</u>		<u>Уроки</u>
	09.00 – 09.40		09.00 – 09.40
	09.50 – 10.30		09.50 – 10.30
	<i>динамическая пауза</i>		10.40 – 11.20
10.30 - 11.15	- прогулка, полдник	11.20 - 12.05	- прогулка, полдник
	11.15 – 11.55		12.05 – 12.45
	12.05 – 12.45		12.55 – 13.35
	12.55 – 13.35		13.45 – 14.25
13.55 -14.15	- обед 1 смена	14.35 - 14.50	- обед 1 смена
	- прогулка 2 смена		- прогулка 2 смена
14.15. – 14.35	- обед 2 смена	14.50 - 15.10	- обед 2 смена
	- прогулка 1 смена		- прогулка 1 смена
14.35 – 15.35	- отдых, прогулка	15.10 – 16.10	- отдых, прогулка, свободное время
	<u>Самоподготовка</u>		<u>Самоподготовка</u>
1 – классы	15.35 – 16.35	5 - классы	16.10 – 18.10
3 - 4 классы	15.35. – 17.05.	6 – 9 классы	16.10 – 18.35
16.35, 17.05 – 17.50	прогулка	18.10,18.35 - 19.10	прогулка
17.50 – 18.20.	досуговая деятельность	19.10 – 19.30	ужин
18.20. – 18.50.	время активного отдыха	19.30 - 20.30	время активного отдыха, секции, кружки
18.50 - 19.10	ужин	20.30 – 21.30	свободное время
19.10 - 20.00	свободное время, занятия по интересам	20.30 – 20.50	II ужин
20.00 – 20.20	II ужин	21.30 - 21.50	подготовка ко сну
20.00 - 20.30	подготовка ко сну	21.50 - 07.20	ночной сон
20.30 - 07.30	ночной сон		