

«Утверждаю»
Директор ГКООУ ЛО
«Лужская санаторная
школа-интернат»



Шагова Т.М.

РЕЖИМ ДНЯ

ГКОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат»

№ п/п	Режимный момент	1-4 классы	5-11 классы
1.	Подъем, утренний туалет	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40
2.	Утренняя гимнастика	7.40 – 7.50	7.40 – 7.50
3.	Завтрак	8.15 – 8.25	7.50 – 8.00
4.	Подготовка к учебным занятиям	7.50 – 8.15	8.00 – 8.10
5.	Самоподготовка	8.20 – 8.50	8.10 – 8.50
6.	Линейка дежурных	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55
7.	Учебные занятия в школе Второй завтрак, прогулка, прием врача	9.00 – 12.45 11.20 – 12.00	9.00 – 13.35 11.20 – 12.00
8.	Прогулка, подвижные игры	12.55 – 14.30	13.45 – 15.00
9.	Обед	13.30 – 13.45	14.00 - 14.15
10.	Дневной сон	15.00 – 16.30	15.00 – 16.30
11.	Занятия в кружках, спортивных секциях	По расписанию	По расписанию
12.	Полдник, прогулка	16.30 – 16.55	16.30 – 16.55
13.	Занятия (по расписанию), индивидуальная работа, кружки Самоподготовка, чтение художественной литературы	17.00 – 19.20	17.00 – 19.20
14.	Внеклассная и кружковая работа		19.20 – 20.00
15.	Ужин	19.30 – 19.45	20.00 – 20.15
16.	Приготовление ко сну	20.30 – 21.15	20.45 – 21.15
17.	Сон	21.15 – 7.30	21.15 – 7.30