



УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Норильский детский дом»

П.В. Кудленко

15 сентября 2022

РЕЖИМ ДНЯ
ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

| Режимные моменты | Время суток | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | 1-4 классы | 5-8 классы | 9-11 классы |
| Подъем | 7.30 | 7.30 | 7.15 |
| Зарядка, утренний туалет | 7.30 – 8.05 | 7.30 – 8.05 | 7.15 – 8.05 |
| Завтрак | 8.05 – 8.25 | 8.05 – 8.25 | 8.05 – 8.25 |
| Прогулка | 8.25 – 8.55 | 8.25 – 8.55 | 8.25 – 8.55 |
| Учебные занятия | 9.00 – 12.30 | 9.00 – 13.30 | 9.00 – 14.00 |
| Прогулка | 12.30 – 13.00 | ----- | ----- |
| Обед | 13.00 – 13.30 | 13.30 – 14.00 | 14.00 – 14.30 |
| Дневной сон | 13.30 – 15.00 | ----- | ----- |
| Прогулка | 15.00 – 15.30 | 14.00 – 15.30 | 14.30 – 15.30 |
| Полдник | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 |
| Самоподготовка | 16.00 – 16.45 | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 18.00 |
| Занятия в кружках, репетиции, игры | 16.45 – 17.45 | 17.00 – 18.00 | 18.00 – 19.00 |
| Прогулка, свободное время | 17.45 – 19.00 | 18.00 – 19.00 | ----- |
| Ужин | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| Прогулка, свободное время | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 20.30 |
| Второй ужин | 20.30 – 20.50 | 20.30 – 20.50 | 20.30 – 20.50 |
| Вечерний туалет | 20.50 – 21.00 | ----- | ----- |
| Сон | 21.00 – 7.30 | ----- | ----- |
| Свободное время, просмотр телепередач | ----- | 20.50 – 21.50 | 20.50 – 21.50 |
| Вечерний туалет | ----- | 21.50 – 22.00 | 21.50 – 22.00 |
| Сон | ----- | 22.00 – 7.30 | 22.00 – 7.15 |