

Примерный режим дня школьников, занимающихся в первую смену

(начало занятий в 8 ч 00 мин)

	Вид занятий и отдыха	11–13 лет (5—7-й классы)	14–17 лет (8—10-й классы)
1	Подъем	6:50	6:50
2	Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	6:50–7:10	6:50–7:10
3	Завтрак	7:10–7:30	7:10–7:30
4	Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий	7:30–7:50	7:30–7:50
5	Занятия в школе	8:00–13:30	8:00–14:00
6	Горячий завтрак в школе или фрукты	Около 10:00	Около 11:00
7	Дорога из школы или прогулка после занятий	13:30–14:00	14:00–14:30
8	Обед 14:30–15:00	14:00–14:30	14:30–15:00
9	Прогулка, игры или занятия спортом на воздухе	14:30–16:00	15:00–16:45
10	Полдник	16:00–16:15	16:45–17:00
11	Приготовление домашних заданий	16:15–19:00	17:00–20:00
12	Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, дополнительные занятия иностранным языком)	19:30–21:00	20:00–21:30
13	Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия — чистка одежды, обуви, умывание)	21:00–21:30	21:30–22:00
14	Сон	21:30–6:50	22:00–6:50

Примерный режим дня школьников, занимающихся во вторую смену

(начало занятий в 14 ч)

Вид занятий и отдыха 11–13 лет(5—7-й классы)14–17 лет(8—10-й классы)

Подъем 7:00 7:00

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7:00–7:30
7:00–7:30

Первый завтрак 7:30–7:50 7:30–7:50

Прогулка на свежем воздухе 7:50–8:20 7:50–8:20

Приготовление домашних заданий 8:20–11 ч 8:20–11:30

Второй завтрак или фрукты Около 11:00 Около 11:00

Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, дополнительные занятия иностранным языком) 11:00–11:3011:30–12:00

Прогулка или игры и спорт на воздухе 11:30–13:0012:00–13:00

Обед 13:00–13:3013:00–13:30

Дорога в школу или прогулка перед занятиями 13:30–14:0013:30–14:00

Занятия в школе 14:00–19:3014:00–20:00

Полдник в школе 15:45–16:0015:45–16:00

Дорога домой или прогулка после учебных занятий 19:30–20:0020:00–20:30

Ужин и свободные занятия, прогулка, игры или занятия спортом на свежем воздухе 20:00–21:0013–15 лет: 20:30–21:30

16–17 лет: 20:30–22:00

Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия — чистка одежды, обуви, умывание) 21:00–21:3013–15 лет: 21:30–22:00

16–17 лет: 22:00–22:30

Сон 21:30–7:00 13–15 лет: 22:00–7:00

16–17 лет: 22:30–7:00