



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА 7-11 класс

8.20-8.40 - Подъём, зарядка, завтрак.

8.45-9.00 - Подготовка к учёбе.

9.00 -9.30 - 1 урок

9.40-10.10 - 2 урок

10.30-11.00 - 3 урок

11.10-11.40 - 4 урок

12.00-12.30 - 5 урок

12.40-13.10 - 6 урок

13.20-13.50 - 7 урок

13.50-14.00 - Динамическая пауза, отдых.

14.00- 15.00 - Обед, отдых.

15.00-16.00 - Дополнительный блок занятий (проектная, исследовательская деятельность - дополнение к модулям обязательных занятий первой половины дня).

16.30-17.00 - Консультация педагогов.

17.00-21.30 - Свободное время.

21.30- 22.00 - Подготовка ко сну.

22.00 - Сон.