

**Болгарская школа-интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья**

Утверждаю:  директор _____ А.А. Корчагин

« 01 » 09 2016 г.

ЕДИНЫЙ режим дня

время	режимные моменты
7.00	подъём
07.05-07.20	зарядка
07.20-07.50	уборка комнат, гигиенические процедуры, самообслуживание
07.50-08.05	завтрак
08.05-08.15	переодевание в школу
08.15-08.45	целевые прогулки, линейки, беседы
08.45-09.00	переход в школу
09.00-12.35	уроки
12.35-13.00	обед
13.00-15.30	уроки по расписанию в старших классах
13.10-13.45	прогулки на воздухе в младших классах
14.00-16.00	«тихий час» в младших классах
16.05-16.15	полдник
16.20-16.50	прогулка на воздухе
17.00-18.00	самоподготовка
18.10-18.50	режимные моменты по распорядку единого дня
19.00-19.30	ужин
19.30-20.20	прогулка на воздухе, занятия по интересам
20.20-21.00	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21.00-7.00	сон