

«Утверждаю»  
 Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная  
 школа – интернат №1»



*Л. В. Мельник*  
 Л. В. Мельник  
 «31» августа 2021 г. № 106

**Режим дня**

**5, 6, 7 «А», 7 «Б», 8, 9 «А», 9 «Б» классов**

Режимные моменты	5, 6, 7 «А», 7 «Б»	8, 9 «А», 9 «Б»
<b>Подъем</b>	7.15	7.00
<b>Зарядка</b>	7.15-7.25	7.00-7.10
<b>Утренние процедуры, уборка спален</b>	7.25-7.45	7.10-7.30
<b>Прогулка</b>	7.45-8.00	7.30-7.45
<b>Завтрак</b>	8.15-8.30	7.45-8.10
<b>Подготовка к уроку</b>	8.30-8.45	8.10-8.45
<b>Уроки</b>	1 урок            8.45 – 9.25 9.25 – 9.35 2 урок            9.35 -10.15 10.15-10.35 (динамическая пауза) 3 урок            10.30-11.15 11.15-11.35 4 урок            11.35-12.15 12.15-12.25 5 урок            12.25-13.05 13.05-13.15 6 урок            13.15-13.55 13.55-14.10 7 урок            14.10-14.50	1 урок            8.45 – 9.25 9.25 – 9.35 2 урок            9.35 -10.15 10.15-10.35 (динамическая пауза) 3 урок            10.30-11.15 11.15-11.35 4 урок            11.35-12.15 12.15-12.25 5 урок            12.25-13.05 13.05-13.15 6 урок            13.15-13.55 13.55-14.10 7 урок            14.10-14.50
<b>Второй завтрак</b>	10.15-10.25	11.15-11.35
<b>Спортивный час</b>	по отдельному расписанию	по отдельному расписанию
<b>Обед</b>	<u><b>5 класс, 6, 7 «А»</b></u> после 6 урока 13.55-14.10  <u><b>8, 7 «Б»</b></u> после 7 урока 14.50-15.10  <u><b>9 «А», 9 «Б» класс</b></u> 15.10-15.30	

<b>Коррекционные занятия</b>	по отдельному расписанию	по отдельному расписанию
<b>Прогулка, занятие общественно полезным трудом</b>	15.00-16.00	15.00-16.00
<b>Самоподготовка</b>	16.00-18.00	16.00-18.00
<b>Полдник</b>	16.15-16.30 – (5,6,7 «А») 16.30-16.45 (8,7 «Б»)	16.45-17.00 (9 «А»,9 «Б»)
<b>Прогулка</b>	18.00-18.30	18.00-18.30
<b>Внеклассные занятия, кружковая работа</b>	18.30-18.50	18.30-19.00
<b>Ужин</b>	18.50-19.10 (5,6,7 «А»,7 «Б»)	19.10-19.30 (8,9 «А»,9 «Б»)
<b>Занятия по интересам, прогулка</b>	19.10-20.00	19.30-20.00
<b>Свободное время, уход за одеждой</b>	-	20.00-20.30
<b>Вечерние процедуры</b>	20.00-20.30	20.30-21.00
<b>Свободное время, уход за одеждой</b>	20.30-21.00	-
<b>Сон</b>	21.00-7.15	21.00-7.00