



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ с. Полноват

А.Г. Лузянин

**Режим дня  
воспитанников пришкольного интерната СОШ с. Полноват  
на 2022 - 2023 учебный год**

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	I-IV классы	V-XI классы
Подъем	7:30	7:30
Зарядка	7:35-7:50	7:35-7:50
Уборка спален, утренний туалет	7:50-8:10	7:50-8:10
Завтрак	8:10-8:30	8:10-8:30
Учебные занятия	8:30-13:45	8:30-14:40
Спортивный час, прогулки	13:45-14:40	----
Обед	14:40-15:00	14:40-15:00
Дневной сон	15:00-16:00	----
Прогулки, общественно-полезный труд	----	15:00-16:00
Самоподготовка	16:00-17:00	16:00-18:00
Прогулка, свободное время, занятия в кружках.	17:00-18:00	18:00-19:00
Внеклассные занятия	18:00-19:00	----
Ужин	19:00-19:30	19:00-19:30
Свободное время ** (прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет)	19:30-20:00	19:30-20:00
Второй ужин	20:00-20:30	20:00-20:30
Сон	21:00 - 7:30	22:00-7:30

\*) второй завтрак проводится после  
2 урока в I-IV классах;  
3 урока в V-XI классах.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ с. Полноват

А.Г. Лузянин

### Режим

воспитанников пришкольного интерната СОШ с. Полноват  
в воскресные и праздничные дни на 2022 – 2023 учебный год

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	I-IV классы	V-XI классы
Подъем	9.00	9.00
Уборка спален, утренний туалет	9.00-9.30	9.00-9.30
Завтрак	9.30-10.00	9.30-10.00.
Спортивный час, прогулка, свободное время, просмотр телевизионных передач, посещение родственников в поселке.	10.00-14.00	10.00-14.00
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30
Дневной сон	14.30-15.30	----
Прогулка, общественно-полезный труд	15.30-16.00	14.30-16:00
Самоподготовка	16:00-17:00	16:00-18:00
Прогулка, свободное время, занятие спортом, просмотр телевизионных передач	17:00-19:00	18:00-19:00
Ужин	19:00-19:30	19:00-19:30
Свободное время (прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет, Гигиенические процедуры, стирка, уборка в комнатах, в коридорах	19:30-20:00	19:30-20:00
Второй ужин	20:00-20:30	20:00-20:30
Сон	21:00 – 9.00	23:00-9.00

Примечание: в праздничные дни просмотр телевизионных передач для учащихся 6-11 классов до 23.00