

СОГЛАСОВАНО:

Врач - педиатр

Новомлинова Е.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ «Детский дом № 6»

С.Н. Терешко



## РЕЖИМ ДНЯ школьников в воскресенье и праздничные дни

Деятельность	Возраст воспитанников	Время	Примечание
Подъём	7-18 лет	8.00	
Утренняя зарядка	7-18 лет	8.00.-8.15	
Утренний туалет, уборка спален.	7-18 лет	8.15-8.40	
Завтрак	7-18 лет	8.40-9.00	
Прогулка	7-10 лет 11-18 лет	9.00-10.00 9.00-9.35	
Занятия по интересам (беседы, мероприятия, спортивные занятия, общественно-полезный труд)	7-10 лет 1-18 лет	10.00-11.00 9.35-11.00	в воскресенье общественно-полезный труд (генеральная уборка)
Второй завтрак	7-18 лет	11.00-11.20	
Прогулка	7-18 лет	11.20-12.45	
Обед	7-18 лет	12.45-13.15	
Свободное время (чтение, тренировки, беседы)	7-10 лет 11-18 лет	13.15-14.15 13.15-15.00	
Прогулка, подвижные игры	7-10 лет	14.15-15.20	
Общественно-полезный труд (самообслуживание, дежурство)	7-10 лет 11-18 лет	15.20-16.00 15.00-16.00	
Полдник	7-18 лет	16.00-16.20	
Самоподготовка	7-18 лет	16.20-18.00	
Ужин	7-18 лет	18.00-18.30	
Прогулка	7-18 лет	18.30-19.00	
Самоподготовка	11-18 лет	19.00-19.30	
Занятия по интересам (беседы, мероприятия).	7-10 лет 11-18 лет	19.00-20.00 19.30-20.00	
Второй ужин	7-18 лет	20.00-20.20	
Общественно-полезный труд (самообслуживание, дежурство)	11-18 лет	20.20-21.00	
Вечерний туалет	7-10 лет 11-18 лет	20.20-20.40 21.00-21.30	
Подготовка ко сну	7-10 лет 11-18 лет	20.40-21.00 21.30-22.00	
Ночной сон	7-10 лет 11-18 лет	21.00-7.00 22.00-7.00	

**Просмотр телепередач в течение дня: 7-10 лет не более 1 часа,  
11-18 лет не более 1,5 часа.**