

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОБУСОН «Социальный  
приют для детей и подростков  
«Берегиня» Кольского района»  
*Михайлов* Л.Л. Чаботаронок  
«29» *12* 2021г

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**воспитанников школьной группы**  
**в учебный период**

| <b>Время<br/>режимного<br/>момента</b> | <b>Наименование режимного момента</b>               |
|--|---|
| 08.00-08.40                            | Подъем/гигиенические процедуры/<br>утренняя зарядка |
| 08.40-09.00                            | Завтрак   |
| 09.00-12.00                            | Учебные занятия в школе                             |
| 12.10-12.30                            | Обед  |
| 12.30-14.30                            | Отдых/дневной сон (у учащихся 1 класса)             |
| 14.30-15.40                            | Прогулка  |
| 15.40-16.00                            | Полдник   |
| 16.00-16.40                            | Плановые мероприятия/самоподготовка                 |
| 16.40-18.40                            | Прогулка  |
| 18.40-19.00                            | Ужин 1  |
| 19.00-20.00                            | Самоподготовка                                      |
| 20.00-20.50                            | Занятия по интересам                                |
| 20.50-21.00                            | Ужин 2  |
| 21.00-22.00                            | Вечерний туалет/подготовка к вечернему<br>сну       |
| 22.00                                  | Ночной сон  |