



У.М.Магомедова

РЕЖИМ ДНЯ СТАРШИЕ КЛАССЫ

7 ⁰⁰ -7 ³⁰	Подъем, утренняя зарядка, утренний туалет.
7 ³⁰ -8 ²⁰	Завтрак.
8 ²⁰ -8 ³⁰	Подготовка к урокам.
8 ³⁰ -14 ⁰⁰	Занятия в школе.
14 ⁰⁰ -14 ³⁰	Подготовка к обеду. Обед
14 ³⁰ -15 ³⁰	Прогулка на свежем воздухе (общественно-полезный труд, наблюдение за природой, спортивные игры).
16 ⁰⁰	Полдник
15 ³⁰ -18 ³⁰	Самоподготовка
18 ³⁰ -19 ³⁰	Внеклассные занятия: Понедельник – внеклассное чтение (чтение текста, описание картины, зарисовки); Вторник – личностное развитие (речь вне класса, беседы,); Среда – охрана здоровья и физическое развитие (ОБЖ- беседы, зарисовки); Четверг – экологическое воспитание (беседы, экскурсии, зарисовки); Пятница – трудовое воспитание (генеральная уборка классов, коридоров); Суббота - социализация-санитарно-гигиенические мероприятия (беседы, купание, стирка и починка одежды, глажка).
19 ³⁰ -20 ⁰⁰	Ужин.
20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Свободное время, уход за одеждой, уборка класса, (вечерний туалет, водные процедуры);
21 ⁰⁰	Отбой 5-7 классы Прием и сдача детей ночным няням под роспись.
21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰	Отбой 8-10 классы (настольные игры, просмотр ТВ)
22 ⁰⁰	Передача детей ночной няне в постели под роспись Отбой.