


 Утверждено
 Директор МБОУ
 «Белая школа-интернат»
 Фокина Н.В.
 Приказ № 125 от 29.08.2025 г.

Режим дня
 5-6 класс

№ п/п	Время	Режимные моменты
1.	07.00	Подъем
2.	07.05 – 07.20	Зарядка
3.	07.20 – 07.30	Уборка спален, утренний туалет
4.	07.30 – 08.00	Завтрак
5.	08.00 – 12.30	Учебные занятия
6.	12.20 – 12.40	Обед
7.	12.40 – 15.00	Учебные занятия
8.	15.00 - 15.40	Прогулка
9.	15.40 – 15.50	Полдник
10.	15.50-17.30	Прогулка, кружковая работа
11.	17.30-18.30	Самоподготовка
12.	18.30 – 18.50	Ужин
13.	18.50-19.20	Внеклассное занятие
14.	19.20 – 20.00	Прогулка, свободное время
15.	20.00 – 20.10	Второй ужин
16.	20.20 – 21.00	Вечерний туалет, подготовка ко сну
17.	21.00 – 7.00	Сон