

СОГЛАСОВАНО:

Врач - педиатр

Новомлинова Е.А.

Директор ГКУ «Детский дом № 6»

С.Н. Терешко



РЕЖИМ ДНЯ школьников (в каникулярное время)

| 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 11-18 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.**