

ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»



**РЕЖИМ ДНЯ**  
 для воспитанников  
 (круглосуточного пребывания)  
 на 2019-2020 учебный год  
 ( суббота, воскресенье)

Деятельность	Время суток
Подъем	9.00
Утренняя зарядка, утренний туалет	9.00-9.30
Завтрак	9.30-10.00
Уборка спален, уход за личными вещами	10.00-10.30
Выход в кинотеатр	10.40-13.00
Занятия в объединениях дополнительного образования (теннис)	15.00-16.30
Экскурсии, общение с родственниками, прогулки и подвижные игры	воскресенье 11.00-14.00
Обед	14.00-14.30
Прогулка на свежем воздухе в парке	14.30-15.00
Дневной отдых	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Подвижные игры на воздухе	15.45-17.00
Свободное время	17.00-18.00
Самоподготовка (воскресенье)	18.00-19.00
Ужин	19.00-19.30
Самообслуживающий труд Учимся готовить	19.30-20.30
Второй ужин	20.30-20.45
Свободное время: «тихое» чтение книг, игры, просмотр телепередач, уход за одеждой.	20.45-21.30
Подготовка ко сну, вечерний туалет	21.30-22.00
Сон	22.00