

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ
«Губернаторская женская
гимназия-интернат»



А.В. Сапего

2020 г

Распорядок дня

7.00	Подъем
7.00– 7.15	Утренний туалет
7.15- 7.25	Зарядка
7.25 – 7.50	Завтрак
7.50 – 8.15	Прогулка
8.20 – 8.25	Приветственный сбор
8.35 – 11.10	Учебные занятия
1.урок	8-35 – 9-20 10 мин.
2.урок	9-30 – 10-15 10 мин.
3.урок	10-25 – 11-10 25 мин.
11.10 – 11.35	Второй завтрак
11.35 – 14.05	Учебные занятия
4.урок	11-35 – 12-20 10 мин.
5.урок	12-30 – 13-15 5 мин.
6.урок	13-20 – 14-05
14.05 – 14.30	Обед
14.30 – 18.00	Занятия по индивидуальной образовательной программе (ИОП)
18.05 – 18.45	Ужин
18.45 – 20.00	Самоподготовка
20.00 – 21.00	Прогулка
21.00 – 21.15	Второй ужин
21.15 – 22.40	Свободное время
22.40 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ
«Губернаторская женская
гимназия-интернат»



_____ А.В. Сапего

_____ 2020 г

Распорядок дня (выходные и праздничные дни)

9.30	Подъем
9.30 – 9.45	Утренний туалет
9.45- 9.55	Зарядка
10.05 – 10.35	Завтрак
10.30 – 10.50	Прогулка
10.50 – 14.00	Самоподготовка
14.05 – 14.30	Обед
14.30 – 16.00	Свободное время
16.00 – 16.20	Полдник
16.20 – 18.00	Самоподготовка
18.05 – 18.45	Ужин
18.45 – 20.00	Самоподготовка
20.00 – 21.15	Прогулка
21.00 – 21.15	Второй ужин
21.15 – 22.40	Свободное время
22.40 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой