

УТВЕРЖДЕН
 приказом директора ГБПОУ АО
 «Астраханский губернский техникум»
 №_01-06/504
 от «31» августа 2023 г.

РЕЖИМ ДНЯ

обучающихся структурного подразделения № 1,
 в том числе проживающих в школе
 на 2023/2024 учебный год

Для учащихся 1 класса (первое полугодие 2023/2024 учебного года)	
07.00-07.20	подъем, зарядка
07.20-07.40	утренний туалет, уборка спален
07.40-08.00	I горячий завтрак
08.00-08.30	прогулка на свежем воздухе, подготовка к занятиям
08.00-08.15	утренний фильтр у закрепленного входа в здание
08.30-09.50	учебные занятия
09.50-10.10	I горячий завтрак, II завтрак (фрукт)
10.10-11.40	учебные занятия
11.40-12.45	час двигательной активности/внеклассное занятие в помещении
12.50-13.20	обед
13.20-14.00	внеклассное занятие на свежем воздухе
14.00-15.00	внеклассное занятие в помещении
15.00-15.30	занятия по интересам, подвижные игры
15.30-16.00	полдник
16.00-17.00	самоподготовка, уход домой – 17.00
17.00-18.00	прогулка, внеклассные занятия, свободное время
18.00-18.30	I ужин
18.30-20.00	прогулка, свободное время, занятия по интересам
20.00-20.30	II ужин
20.30-21.00	подготовка ко сну, вечерний туалет
21.00	сон
Для учащихся 1 - 4 классов (со второго полугодия 2023/2024 учебного года)	
07.00-07.20	подъем, зарядка
07.20-07.40	утренний туалет, уборка спален
07.40-08.00	I завтрак
08.00-08.30	прогулка на свежем воздухе, подготовка к занятиям
08.00-08.15	утренний фильтр у закрепленного входа в здание
08.30-10.00	учебные занятия
10.00-10.20	I горячий завтрак, II завтрак (фрукт)
10.20-11.50	учебные занятия
11.50-12.45	учебное время/спортивный час
12.50-13.20	обед

13.20-14.00	внеклассное занятие на свежем воздухе
14.00-15.00	внеклассное занятие в помещении
15.00-15.30	занятия по интересам, подвижные игры
15.30-16.00	полдник
16.00-17.00	самоподготовка, уход домой – 17.00
17.00-18.00	прогулка, внеклассные занятия, свободное время
18.00-18.30	I ужин
18.30-20.00	прогулка, свободное время, занятия по интересам
20.00-20.30	II ужин
20.30-21.00	подготовка ко сну, вечерний туалет
21.00	сон
Для учащихся 5-9 классов	
07.00-07.20	подъем, зарядка
07.20-07.40	утренний туалет, уборка спален
07.40-08.00	I завтрак
08.00-08.30	прогулка на свежем воздухе, подготовка к занятиям
08.00-08.15	утренний фильтр у закреплённого входа в здание
08.30-10.00	учебные занятия
10.00-10.20	II завтрак (фрукт)
10.20-11.50	учебные занятия
11.50-12.20	обед
12.20-14.50	учебные занятия/внеклассное занятие в помещении
14.50-15.30	внеклассное занятие на свежем воздухе
15.30-16.00	занятия по интересам, подвижные игры
16.00-16.30	полдник
16.00-17.00	самоподготовка, уход домой – 17.00
17.00-18.00	прогулка, внеклассные занятия, свободное время
18.00-18.30	I ужин
18.30-20.00	прогулка, свободное время, занятия по интересам
20.00-20.30	II ужин
20.30-21.00	подготовка ко сну, вечерний туалет
21.00	сон