

Режим дня воспитанников интерната для 7-11 классов

Понедельник-пятница

6:45 – 7:00	Подъем, личная гигиена
7:00 – 7:10	Зарядка
7:10 – 7:30	Уборка комнат, переход в лицей
7:30 – 8:00	Завтрак в лицее
8:00 – 16:40	Занятия в лицее по отдельному расписанию
10:40-11:20	Обед (1 группа)
11:30-12.10	Обед (2 группа)
13:50-14:20	Полдник
16:45 – 17:00	Свободное время (игры на свежем воздухе)
17:00 – 18:00	Самоподготовка
18:00 – 18:40	Ужин
18:40 – 18:50	Перемена
18:50 – 19:50	Самоподготовка
19:50-20:00	Перемена
20:00 – 20:45	Свободное время (чтение книг, выполнения домашних заданий)
20:45-21:00	Второй ужин
21:00 – 22:00	Свободное время (культурно - развлекательные мероприятия , час общения, чтение книг и подготовка к олимпиадам, НПК и т.п.) Четверг: генеральная уборка
22:00 – 22:30	Подготовка ко сну
22:30	Отбой

Суббота

6:45 – 7:00	Подъем, личная гигиена
7:00 – 7:30	Уборка комнат, переход в лицей
7:30 – 8:00	Завтрак в лицее
8:00 – 14:50	Занятия в лицее по отдельному расписанию
10:40-11:20	Обед (1 группа)
11:30-12:10	Обед (2 группа)
13:50-14:20	Полдник
14:20 – 18:00	Свободное время, прогулки по городу
18:00 – 18:40	Ужин
18:40- 20:00	Свободное время (чтение книг, настольные игры, игры на свежем воздухе)
20:00 – 20:45	Культурно-массовое мероприятие (посещение кинотеатра, экскурсии)
20:45-21:00	Второй ужин
21:00 – 22:00	Свободное время (чтение книг, киновечер, настольные игры)
22:00 –22:30	Подготовка ко сну
22:30	Отбой

Воскресенье

8:40 – 9:00	Подъем, личная гигиена
9:00 – 9:30	Завтрак
9:30 – 11:30	Время хоз. дел (стирка, глажка)
11:30-12:10	Обед
12:10 – 14:00	Тихий час
14:00 – 14:30	Полдник
14:30-15:20	Свободное время (настольные игры)
15:20 – 16:20	Самоподготовка
16:20-16:30	Перемена
16:30-17:30	Самоподготовка
17:30-17:35	Перемена
17:35 – 18:00	Свободное время (чтение книг, выполнения домашних заданий)
18:00 – 18:40	Ужин
18:40 – 20:45	Свободное время (киновечер, настольные игры, мастер-классы, час общения)
20:45– 21:00	Второй ужин
21:00 – 22:00	Генеральная уборка
22:00 – 22:30	Подготовка ко сну
22:30	Отбой

Режим дня воспитанников интерната для 5-6 классов

Понедельник-пятница

6:45 – 7:00	Подъем, личная гигиена
7:00 – 7:10	Зарядка
7:10 – 7:30	Уборка комнат, переход в лицей
7:30 – 8:00	Завтрак в лицее
8:00 – 13:00	Занятия в лицее по отдельному расписанию
10:40-11:20	Обед
13:00-13:50	Сон, отдых
13:50-14:20	Полдник
14:20 – 15:00	Свободное время (игры на свежем воздухе)
15:00 – 16:00	Самоподготовка
16:00- 16:30	Перемена
16:30- 17:30	Самоподготовка
17:30 – 18:00	Ужин
18:00 – 20:45	Свободное время (культурно - развлекательные мероприятия, час общения, мастер- классы, прогулки ,чтение книг, подготовка к олимпиадам, НПК и т.п.)
20:45-21:00	Второй ужин
21:00 – 21:30	Итог дня, проверка комнат
21:30 – 22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

Суббота

6:45 – 7:00	Подъем, личная гигиена
7:00 – 7:30	Уборка комнат, переход в лицей
7:30 – 8:00	Завтрак в лицее
8:00 – 13:00	Занятия в лицее по отдельному расписанию
10:40-11:20	Обед
13:00-14:20	Сон, отдых
13:50-14:20	Полдник
14:20 – 18:00	Свободное время, прогулки по городу
18:00 – 18:40	Ужин
18:40- 20:00	Свободное время (чтение книг, настольные игры, игры на свежем воздухе)
20:00 – 20:45	Культурно-массовое мероприятие (посещение кинотеатра, экскурсии)
20:45-21:00	Второй ужин
21:00 – 21:30	Свободное время (чтение книг, киновечер, настольные игры)
21:30 – 22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

Воскресенье

8:40 – 9:00	Подъем, личная гигиена
9:00 – 9:30	Завтрак
9:30 – 11:30	Время хоз. дел (стирка, глажка)
11:30-12:10	Обед
12:10 – 14:00	Тихий час
14:00 – 14:30	Полдник
14:30-15:20	Свободное время (настольные игры)
15:20 – 16:20	Самоподготовка
16:20-16:30	Перемена
16:30-17:30	Самоподготовка
17:30-17:35	Перемена
17:35 – 18:00	Свободное время (чтение книг, выполнения домашних заданий)
18:00 – 18:40	Ужин
18:40 – 20:45	Свободное время (киновечер, настольные игры, мастер-классы, час общения)
20:45– 21:00	Второй ужин
21:00 – 21:30	Генеральная уборка
21:30 – 22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой