**Режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.30-8.00** | **Подъем, утренние процедуры, зарядка** | |
| **8.00-8.30** | **Завтрак** | |
| **8.30-9.00** | **Подготовка к занятиям** | |
| **9.00-14.00**  **Продолжительность урока 25 минут, перерыв между занятиями 20 минут** | **Учебное время по расписанию** | |
| **9.00-9.25** | **1 урок** |
| **9.45-10.10** | **2 урок** |
| **10.30-10.55** | **3 урок** |
| **11.20-11.45** | **4 урок** |
| **12.00-13.00** | **Обед** | |
| **13.00-15.00** | **Отдых, свободное время** | |
| **15.00-17.00** | **Выполнение домашнего задания (самоподготовка)** | |
| **17.00-18.00** | **Отдых, свободное время** | |
| **18.00-19.00** | **Ужин** | |
| **19.00-20.00** | **Дополнительные задания, самообразование для обучающихся 9 класса,**  **занятие творчеством,**  **общение с родителями** | |
| **20.00-21.00** | **Свободное время** | |
| **21.00-22.00** | **Подготовка ко сну, сон** | |