

Утверждаю:
директор ОГКУСО «Центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей,
Заларинского района Л.И.Малюшкина

РЕЖИМЫ ДНЯ

1 ГРУППА

девочки 6,8,9 классы

1 смена

2 смена

7.00 – подъем, утренняя зарядка

7.15 – утренний туалет

7.40 – завтрак

8.20 – сборы в школу

8.30 – занятия в школе

13.10 – обед

14.00 – трудовые занятия, прогулка

16.00 – полдник

16.15 – самоподготовка

8.30 - самоподготовка

11.00 – трудовые занятия

прогулка

13.10 – обед, сборы в школу

14.00 – занятия в школе

18.35 – ужин

19.00 – свободное время, прогулка

20.30 – воспитательный час

21.00 – паузин, подготовка ко сну

22.00 – ночной отдых

2 ГРУППА

мальчики 7,8,9 классы

1 смена

2 смена

7.00 – подъем, утренняя зарядка

7.15 – утренний туалет

7.35 – завтрак

8.20 – сборы в школу

8.30 – занятия в школе

13.05 – обед

14.00 – трудовые занятия, прогулка

16.00 - полдник

16.15 - самоподготовка

8.30 – самоподготовка

11.00 – трудовые занятия

прогулка

13.05 – обед, сборы в школу

14.00 – занятия в школе

18.40 – ужин

19.00 – свободное время, прогулка

20.30 – воспитательный час

21.05 – паузин, подготовка ко сну

22.00 – ночной отдых

3 ГРУППА

Мальчики 2,3,4,5,6 классы, д/ш

1 смена

2 смена

7.00 – подъем, утрення зарядка

7.15 – утренний туалет

7.30 – завтрак

8.20 – сборы в школу

8.30 – занятия в школе

13.00 – обед (дневной сон у д/ш)

14.00 – трудовые занятия, прогулка

16.00 - полдник

16.15 - самоподготовка

8.30 – самоподготовка

10.00 – второй завтрак

10.30 – трудовые занятия

прогулка

13.00 – обед, сборы в школу

14.00 – занятия в школе

18.30 – ужин

19.00 – свободное время, прогулка

20.30 – воспитательный час

21.00 – ночной отдых начальная школа, паузин-средний
возраст

22.00 – ночной отдых- средний возраст

Режим дня на выходные дни

Суббота

- 8.00 – подъём, зарядка
- 8.15 – утренний туалет
- 8.40 – завтрак
- 9.15 – операция уют (генеральная уборка помещений, чистка и стирка одежды, ремонт, смена, стирка белья)
- 13.00 – обед
- 14.00 – мытьё в бане, стирка белья, свободное время
- 18.00 – просмотр телепередач, прогулка, игры
- 18.30 – ужин
- 19.30 – свободное время, просмотр телепередач, выполнение групповых дел
- 21.00 – паузин, подготовка ко сну
- 22.00 – ночной отдых

Воскресенье

- 8.00 – подъём
- 8.15 – зарядка, уборка помещений
- 8.40 – завтрак
- 9.30 – самоподготовка у 1 смены, игры, просмотр телепередач, свободное время 2 смена.
- 11.30 – час здоровья
- 13.00 – обед
- 14.00 – час отдыха, свободное время
- 15.00 – выполнение текущих дел, подготовка школьной одежды
- 16.00 – полдник
- 16.15 – игры, турниры, походы, кружки
- 18.30 – ужин
- 19.00 – воспитательный час
- 19.30 – прогулка, просмотр телепередач
- 21.00 – паузин, подготовка ко сну
- 22.00 – ночной отдых