

**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Тульский областной центр образования»**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГОУ ТО «ТОЦО»  
от 30.08.2018 № 02-03/298



## РЕЖИМ ДНЯ

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 класс</i>	<i>2 – 5 классы</i>	<i>6 – 11 классы</i>
Подъем	7.00 – 7.20	7.00 – 7.20	7.00 – 7.20
Утренняя зарядка	7.20 - 7.30	7.20 - 7.30	7.20 - 7.30
Утренний туалет	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50
<b>Завтрак</b>	7.50 - 8.10	7.50 - 8.10	7.50 - 8.10
<b>Уроки:</b>			
1 урок	8.15 – 8.50	8.15 – 8.55	8.15 – 8.50
2 урок	9.05 - 9.40	9.05 - 9.45	9.05 - 9.40
<b>2-ой завтрак</b>	9.40 - 10.00	9.40 - 10.00	9.40 - 10.00
3 урок	10.05 – 10.40	10.05 – 10.45	10.05 – 10.45
4 урок	10.55 -11.30	10.55-11.35	10.55-11.35
5 урок	11.45 – 12.20	11.45 – 12.25	11.45 – 12.25
<b>Обед</b>	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50
<b>Дневной сон</b>	13.00– 14.30	-	-
Факультативные занятия, экскурсия, прогулка, занятия в творческих объединениях	14.30 - 16.30	12.50 -15.30	12.50 -16.20
<b>Самоподготовка</b>		15.30 – 16.20	
<b>Внеклассные занятия</b>	16.20 – 16.50	16.20 – 16.50	16.20 – 16.50
<b>Полдник</b>	16.50 -17.10	16.50 -17.10	16.50 -17.10
<b>Самоподготовка</b>	-		17.10 – 19.10
Прогулка, занятия в творческих объединениях	17.10 – 19.20	17.10 – 19.20	
<b>Ужин</b>	19.10 – 19.40	19.10 – 19.40	19.10 – 19.40
Прогулка, занятия в творческих объединениях и спортивных секциях. Свободное время.	19.40 – 20.30	19.40 – 20.30	19.40 – 20.30 19.40 – 21.30 (9 -11 кл)
Подготовка ко сну.	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00 21.30 – 22.00 (9 -11 кл.)
<b>Сон</b>	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00 22.00 – 7.00