



РАСПОРЯДОК ДНЯ

для воспитанников среднего и старшего школьного возраста

ВРЕМЯ	Режимные мероприятия	ИЗМЕНЕНИЯ
06.30	ПОДЪЕМ	сб., вс., каникулы, - 8.30
06.30 -06.50	Заправка постелей, утренняя зарядка, гигиенические процедуры, молитвенное правило	сб., вс., каникулы - 8.30-8.45
06.50-7.00	ЗАВТРАК	вс. 11.00-11.10 сб., каникулы - 8.45 -8.55
7.15- 7.40	Дорога в гимназию (утренняя прогулка до начала занятий)	
8.00 – 14.55 08.50 – 15.45 10.50 – 16.15	ЗАНЯТИЯ в Прохоровской гимназии 6 - класс 5 класс	
11.00 – 11.10	Завтрак в гимназии	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Пн.-пт. -07.00 (с собой в гимназию)
14.55-15.50	ЧАС ЗДОРОВЬЯ (дорога из гимназии, прогулка на свежем воздухе)	каникулы - 11.30-13.30
15.00-15.15	ОБЕД	сб., вс., каникулы 14.00-14.15
15.45 -17.30	Свободное время, занятия в кружках по интересам	сб., вс., каникулы - 14.30 - 16.30
16.30 – 16.40	ПОЛДНИК	сб., вс., каникулы- 16.00-16.10
15.40-18.40	САМОПОДГОТОВКА	
18.00-18.15	УЖИН	сб. – 19.00-19.15
18.40-20.00	Занятия в кружках по интересам, общественно-полезный труд, послушание	
21.00 – 21.05	ВТОРОЙ УЖИН	
20.00-21.30	Вечерняя прогулка, свободное время (творческая деятельность; просмотр детских телепередач)	каникулы
21.30 – 21.40	Итоги дня, вечерние молитвы	
21.40 - 22.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	
22.00-07.00	НОЧНОЙ СОН	Каникулы, в летний период -22.00-8.30

В субботу вечернее Богослужение 17.15 – 18.30

В воскресенье утреннее Богослужение 09.00 – 10.45