

Примерный режим дня для школьников

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Горячий завтрак в школе	11.00-11.20	11.20-11.40	11.20-11.40	11.40-12.00
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых (сон)	13.30-14.30	-	-	-
Прогулка на воздухе	14.30-16.00	14.30-16.00	15.00-16.30	15.30-16.30
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.30-17.00	16.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Примерное распределение режимных моментов в часах в течение суток

Режимные моменты/часов в сутки	Возраст, лет						
	7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	
Учебные и факультативные занятия	3-4	4	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Учебные занятия дома с учетом перерывов	1	1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-4	3-4
Игры и спортивные развлечения на воздухе, спортивные занятия для старших школьников, дорога в школу и домой.	3,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5
Внеклассные и внешкольные занятия, свободное время, занятия по интересам, помощь в семье и школе	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2,5	1-2,5	1-2,5
Утренняя гимнастика, закаливание, питание, личная гигиена	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2
Сон ночью	12	10-11	10,5	10	9,5	9	8,5-9
Сон в дневное время	1	-	-	-	-	-	-
Итого в сутки	24	24	24	24	24	24	24