

Директор МУСО «СРЦ для несовершеннолетних г. Магнитогорска»

УТВЕРЖДАЮ
С. В. Сускина



Режим дня в будние дни

Время	Вид деятельности
06.20 – 06.35	Подъем
06.35 – 06.45	Утренняя зарядка
06.45 – 07.00	Гигиенические процедуры
07.00 – 07.40	Завтрак
07.40 – 13.15	Занятия в школах, возвращение воспитанников из школ
13.15 – 14.10	Обед
14.10 – 16.30	Дневной отдых
16.30 – 17.00	Полдник
17.00 – 18.20	Прогулка
18.20 – 19.00	Ужин
19.00 – 20.30	Самоподготовка
20.30 – 21.00	Второй ужин
21.00 – 22.00	Гигиенические процедуры
22.00 – 06.15	Ночной сон

Директор МУСО «СРЦ для несовершеннолетних г. Магнитогорска»



Режим дня в выходные (праздничные) дни, каникулярное время

Время	Вид деятельности
07.40 – 07.55	Подъем
07.55 – 08.05	Утренняя зарядка
08.05 – 08.20	Гигиенические процедуры
08.20 – 09.00	Завтрак
09.00 – 10.30	Занятия по интересам
10.30 – 11.00	Завтрак №2
11.00 – 13.15	Занятия по интересам
13.15 – 14.10	Обед
14.10 – 16.30	Дневной отдых
16.30 – 17.00	Полдник
17.00 – 18.20	Прогулка
18.20 – 19.00	Ужин
19.00 – 20.30	Самоподготовка
20.30 – 21.00	Второй ужин
21.00 – 22.00	Гигиенические процедуры
22.00 – 06.15	Ночной сон