



**РЕЖИМ ДНЯ**  
*для обучающихся 5-11 классов*  
*в ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска*  
*в 2024-2025 уч. году.*

№ п/п	Мероприятия	Класс	Время
1	Подъем	5-11	07.30
2.	Зарядка		07.35-07.50
3.	Утренний туалет, уборка комнат		07.50-08.00
4.	Завтрак		08.00-08.25
5.	Уроки	5	08.30-13.13 (14.10)
		6-11	08.30-14.10 (15.05)
6.	Обед	5-7	12.00-12.20
		8-11	13.05-13.25
7.	Занятия внеурочной деятельности	5-11	14.20 -16.50 (по расписанию)
8.	Занятия в объединениях дополнительного образования	5-11	14.20.-18.10
9.	Прогулка, общественно полезный труд	5-6	8.00-8.30, 14.30-15.00, 16.00-16.30, 18.15-20.00
		7-11	8.00-8.30, 14.10-14.40, 19.15-20.15
10.	Полдник	3-11	15.45-16.00
11.	Самоподготовка	5-11	16.30-18.00
12.	Ужин для проживающих в общежитие	5-11	18.15-18.45
13.	Второй ужин для проживающих в общежитие	5-11	19.45
14.	Передача детей ночному воспитателю	5-11	20.00
15.	Занятия по интересам, чтение художественной литературы, просмотр телепередач	5-11	20.00-21.15
16.	Подготовка ко сну (санитарно-гигиенические процедуры)	5-11	21.15.-21.-45
17.	Отбой	5-11	22.00