

СОГЛАСОВАНО
 Врач-педиатр АНО Центр «Ориентир»
 М.Н. Болтовская
 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АНО Центр «Ориентир»
 Е.П. Семёнова
 01.09.2022 г.



Режим дня воспитанников АНО Центр «Ориентир» на 2022 год

Время	Режимный момент (понедельник-пятница)	Время	Режимный момент (суббота)	Режимный момент (воскресенье)
07:00-07:10	Подъем	08:00-08:20	Подъем	Подъем
07:10-07:20	Зарядка	08:20-08:30	Зарядка	Зарядка
07:20-07:50	Гигиена	08:30-08:50	Гигиена	Гигиена
07:50-08:00	Порядок в кубрике	08:50-09:00	Порядок в кубрике	Порядок в кубрике
08:00-08:20	Завтрак	09:00-09:20	Завтрак	Завтрак
08:20-08:30	Развод на репетиторство	09:20-10:05	Репетиторство по мини-группам	Свободное время
08:30-09:15	Репетиторство по мини-группам	10:05-10:15	Перемена	
09:15-09:20	Перемена	10:15-11:00	Репетиторство по мини-группам	
09:20-10:05	Репетиторство по мини-группам	11:00-11:10	Перемена	
10:05-10:15	Перемена	11:10-11:55	Секции	Обед
10:15-11:00	Репетиторство по мини-группам	11:55-12:20	Обед	
11:00-11:15	Перемена	12:20-13:50	ПХД	Свободное время
11:15-12:00	Доп. занятия по группам	13:50-15:20	Свободное время	
12:00-12:30	Обед	15:20-15:40	Полдник	Полдник
12:30-13:00	Свободное время	15:40-18:30	Свободное время	Свободное время
13:00-13:45	Доп. занятия по группам	18:30-19:00	Ужин	Ужин
13:45-14:00	Перемена	19:00-20:00	Прогулка	Прогулка
14:00-15:30	Самоподготовка	20:00-21:00	Свободное время	Свободное время
15:30-15:50	Полдник	21:00-21:15	Второй ужин	Второй ужин
15:50-17:00	Индивидуальное репетиторство для отстающих/Секции по выбору	21:15-22:00	Вечерний туалет/Порядок	Вечерний туалет/Порядок
17:00-18:30	Свободное время/Секции по выбору	22:00-07:00	Отбой	Отбой
18:30-19:00	Ужин			
19:00-21:00	Прогулка/Свободное время			
21:00-21:15	Второй ужин			
21:15-22:00	Вечерний туалет/Порядок			
22:00-07:00	Отбой			