

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБНОУ
«Губернаторская женская
гимназия-интернат»



А.В. Сапего

2018 г

Распорядок дня (выходные и праздничные дни)

9.30	Подъем
9.30 – 9.45	Утренний туалет
9.45- 9.55	Зарядка
10.00 – 10.30	Завтрак
10.30 – 10.50	Прогулка
10.50 – 14.00	Самоподготовка
14.05 – 14.30	Обед
14.30 – 16.00	Свободное время
16.00 – 16.20	Полдник
16.20 – 18.00	Самоподготовка
18.15 – 18.45	Ужин
18.45 – 20.00	Самоподготовка
20.00 – 21.15	Прогулка
21.00 – 21.15	Второй ужин
21.15 – 22.40	Свободное время
22.40 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой