

РЕЖИМ ДНЯ (с понедельника по субботу)

7.00	Подъем, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
7.30 – 7.45	Завтрак
8.00 -14.00	Занятия в лицее, 2 завтрак (по графику питания)
14.00-14.40	Обед
с 14.40	Элективные курсы / дополнительное образование / внеурочная деятельность / учебные предметы, курсы, не входящие в основные образовательные программы
16.10	Полдник
17.00-18.00	Подготовка домашнего задания (кроме субботы)
18.30 – 19.00	Ужин
18.00 – 20.00	Вечерняя прогулка, посещение кружков и секций, досуговые мероприятия
20.30	2 ужин
20.00-21.15	Подготовка домашнего задания (кроме субботы), воспитательные мероприятия
21.15-22.00	Занятия по интересам, свободный досуг
22.00 – 22.30	Подготовка ко сну
22.30 – 07.00	Сон

РЕЖИМ ДНЯ (воскресенье)

8.15	Подъем, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
9.00	Завтрак
9.30-11.00	Прогулка, посещение кружков и секций, досуговые мероприятия
11.00	2 завтрак
13.30-14.00	Обед
14.00-17.00	Прогулка, посещение кружков и секций, досуговые мероприятия
16.00-16.20	Полдник
17.00-18.00	Подготовка домашнего задания
18.30 – 19.00	Ужин
18.00 – 20.00	Вечерняя прогулка, посещение кружков и секций, досуговые мероприятия
20.30	2 ужин
20.00-21.15	Подготовка домашнего задания, воспитательные мероприятия
21.15-22.00	Занятия по интересам, свободный досуг
22.00 – 22.30	Подготовка ко сну
22.30 – 07.00	Сон