

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГКУСО МО «Мытищинский  
 социально-реабилитационный центр для  
 несовершеннолетних «Преображение»  
 А.Ю.Колганова  
 201

## РЕЖИМ ДНЯ

Воспитанников ГКУСО МО «Мытищинский СРЦН «Преображение»

Режимные моменты для старшего школьного возраста	Время
Подъем	7:00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:00 – 7:30
Завтрак	7:30-7:50
Дорога в школу	7:50 – 8:20
Учебные занятия в школе	8:30 – 14:15
Дорога из школы, прогулка	14:15 – 14:30
Обед	14:30 – 15:00
Прогулка на свежем воздухе	15:00 – 17:00
Полдник	17:00 – 17:15
Приготовление уроков с перерывом через 30-40 минут. Развивающие занятия со специалистами реабилитационно-воспитательной работы	17:15 – 19:15
Прогулка на свежем воздухе	19:15 – 20:15
Ужин	20:15 – 20:30
Свободное время:	20:30 – 21:00
- занятия с использованием компьютера;	20:30 – 20:55
- тихие игры	20:55 – 21:15
Дополнительный ужин	21:15 – 21:45
Просмотр телепередач, фильмов	21:45 – 22:15
Подготовка ко сну	22:15 – 22:30
Ночной сон	22:30 – 7:00

В выходные дни занятия не проводятся. Во время каникул время прогулок на свежем воздухе увеличиваются на 1,5 – 2 часа. Проводятся занятия по интересам, экскурсии, походы, спортивные соревнования и т.п.