



«УТВЕРЖДАЮ»



Директор БМАУ ДЗОЛ «Зарница»

А.И. Дергачев

«12» октября 2023 год

## РЕЖИМ ДНЯ

<b>08:30 - 08:40</b>	<b>Подъем (термометрия)</b>
<b>08:45 - 09:00</b>	<b>Утренние гигиенические процедуры</b>
<b>09:05 - 09:20</b>	<b>Зарядка</b>
<b>09:20 - 10:00</b>	<b>Завтрак</b>
<b>10:00 - 12:30</b>	<b>Обучающие занятия, свободное время, подготовка к мероприятиям, отрядные дела и мероприятия, активный отдых</b>
<b>12:30 - 13:00</b>	<b>Свободное время</b>
<b>13:00 - 14:00</b>	<b>Обед</b>
<b>14:00 - 15:30</b>	<b>Дневной сон, время, когда тишина</b>
<b>15:45 - 16:00</b>	<b>Полдник</b>
<b>16:00 - 19:00</b>	<b>Обучающие занятия, свободное время, подготовка к мероприятиям, отрядные дела и мероприятия, активный отдых</b>
<b>19:00 - 20:00</b>	<b>Ужин</b>
<b>20:00 - 21:00</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>21:00 - 21:30</b>	<b>Второй ужин</b>
<b>21:30 - 22:00</b>	<b>Подготовка ко сну (термометрия)</b>
<b>22:30 - 08:30</b>	<b>Ночной сон (средний и старший возраст)</b>

