

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**  
 профильного оборонно-спортивного круглосуточного лагеря «Юность»  
 с 24.06.2023 по 02.07.2023  
 на базе ГУО «Средняя школа №1 г. Старые Дороги  
 имени Героя Советского Союза Ф.Ф.Куликова»

Режимные моменты	Время
Подъем, уборка постели	8.00
Утренняя зарядка, гигиенические процедуры	8.30 - 9.00
Завтрак	9.00 - 9.30
Оздоровительные процедуры	9.30 - 10.00
Строевая подготовка, культурно-массовые, военно-спортивные мероприятия, проведение экскурсий	10.00-13.00
Обед	13.00 - 13.30
Дневной сон	14.00 - 16.00
Уборка постелей, гигиенические процедуры	16.00 - 16.15
Полдник	16.15 - 16.30
Физкультурно-оздоровительные, культурно-массовые мероприятия, прогулка, настольные игры, занятие по интересам	16.30 - 19.00
Ужин	19.00 - 19.30
Свободное время, художественная самодеятельность, просмотр телепередач, видеофильмов	19.30 - 21.00
Второй ужин	21.00 - 21.30
Подготовка ко сну	21.30 - 22.00
Отбой	22.00