



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГПОУ «ЧТКУ»

О.А. Лаптева

« 07 »

09

2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ

для студентов, проживающих в общежитии

7.00 – 7.30	Подъем
7.30 – 8.00	Утренняя гигиена
8.00 – 8.20	Завтрак
8.30 – 17.00	Учебные занятия
14.00 – 14.30	Обед
14.30 – 15.30	Отдых
15.30 – 16.00	Уборка комнат
16.00 – 17.30	Самоподготовка
17.30 – 18.00	Ужин
18.00 – 21.00	Свободное время
21.00 – 21.30	Вечерняя гигиена
22.00 – 7.00	Сон