

Күннээби режим

Күннээби түгээнэр	Бириэмэтэ (тымныы кэм)	Бириэмэтэ (сылаас кэм)
Үтүө күнүнэн саһарҕалаах сарсыарда – истинник көрсүү	8.00 – 8.20	8.00 – 8.20 (сибиэхэй салгынна)
Эрчимнээх хамсаныы, эти-сиини уһугуннарыы	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Минньигэс астаах сандалы – сарсыардаангы аһылык	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Үөрэ-көтө оонньоохха – сайыннарар кииннэргэ оҕо баҕатынан оонньооһуна	8.50 – 9.20	8.50 – 9.20
Көрдөөх түгээнэр – оонньоу тохтобула. боччум чааска бэлэмнэнии	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30
Боччум чаас – уһуйулуу түгээнэрэ	9.30 – 10.00	9.30 – 10.00
Битэмиинкэ – фрукта	10.00 – 10.10	10.05 – 10.15
Оонньоу кустуга – өйү-санааны уһугуннарар, тылы сайыннарар оонньоулар	10.15 – 10.45	
Күн салгын араһыспат аргыспыт – сибиэхэй салгынна дьаарбайыы	10.45 – 11.15	10.30 – 11.10
Чэнчис оҕо-чээн оҕо – суунуу-тарааныы, эбиэткэ бэлэмнэнии	11.15 – 11.35	11.10 – 11.35
Минньигэс астаах сандалы тула – эбиэт	11.35 – 12.00	11.35 – 12.30
Сулустаах түүлэргэ айан – күнүскү утуйуу	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Эрчимнээх уһуктуу эти-сиини уһугуннаран эрчилли, танныы, суунуу, чэбдигири	15.00 – 15.35	15.00 – 15.35
Минньигэс астаах сандалы – түөттүүргү аһылык	15.35 – 15.45	15.35 – 15.45
Көхтөөх-көрдөөх эргимтэ тула айан – көңүл оонньоулар, биирдиилээн үлэ	16.00 – 18.00	15.45 – 17.00
Улаатабыт, сайдабыт көңүл оонньоу эйгэтэ		17.00 – 17.30
Көрсүөххэ диэри – оҕолору атаарыы	18.00 – 18.30	17.30 – 18.30