作 息 时 间 表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 午别 | 项      目 | 分钟 | 冬      季 |
| 早晨 | 起      身 |  | 6:15 |
| 早      饭 |  | 6:30 |
| 上  午 | 预      备 | 15 | 7:15 |
| 第  一  节 | 45 | 7:30  ~  8:15 |
| 第  二  节 | 45 | 8:25  ~  9:10 |
| 课  间  操 | 30 | 9:10  ~  9:40 |
| 第  三  节 | 45 | 9:40  ~ 10:25 |
| 第四节（眼保健操） | 50 | 10:35 ~ 11:25 |
| 中      饭 |  | 11:25 |
| 下  午 | 午      休 |  | 12:00 ~ 13:40 |
| 预      备 | 10 | 13:40 |
| 第   五   节 | 45 | 13:50   ~ 14:35 |
| 第六节（眼保健操） | 50 | 14:45   ~ 15:35 |
| 第   七   节 | 45 | 15:45   ~ 16:30 |
| 第   八   节 | 45 | 16:40   ~ 17:25 |
| 晚 上 | 晚       饭 |  | 17:30 |
| 晚自习（含课间休息） |  | 19:00   ~ 21:25 |
| 熄       灯 |  | 22:15 |

       注：从2020年12月1日起执行