**作 息 时 间 表**

（教师）

7：10————————————— 7：35 晨 会

7：40————————————— 8：25 第一节

8：25————————————— 8：50 大课间

8：55————————————— 9：40第二节

9：50————————————— 9：55 眼保健操

9：55—————————————10：40第三节

10：50———————————— 11：35 第四节

11:35--------------------------12:05 午餐

12：05———————————— 预 备 铃

12：05————————————12：35自主学习

12：35------------------------13：05 午 休

13：10———————————— 13：55 第五节

14：05———————————— 14：10 眼保健操

14：10———————————— 14：55 第六节

15：05———————————— 15：50 第七节

16：00———————————— 16：45 第八节

16：50———————————— 17：30 课后服务

18：30———————————— 19：20晚自习1

19：30———————————— 20：20 晚自习2

20：30———————————— 21：30 晚自习3

本表自2022年9月1日起实施。

**作 息 时 间 表**

（学生）

7：40————————————— 8：25 第一节

8：25————————————— 8：50 大课间

8：55————————————— 9：40第二节

9：50————————————— 9：55 眼保健操

9：55—————————————10：40第三节

10：50———————————— 11：35 第四节

11:35--------------------------12:05 午餐

12：05———————————— 预 备 铃

12：05————————————12：35自主学习

12：35------------------------13：05 午 休

13：10———————————— 13：55 第五节

14：05———————————— 14：10 眼保健操

14：10———————————— 14：55 第六节

15：05———————————— 15：50 第七节

16：00———————————— 16：45 第八节

18：30———————————— 19：20晚自习1

19：30———————————— 20：20 晚自习2

20：30———————————— 21：30 晚自习3

本表自2022年9月1日起实施。