**作 息 时 间 表**

（教师）

7：00————————————— 7：25 早读

7：30————————————— 8：10 第一节

8：20————————————— 9：00 第二节

9：00————————————— 9：20大课间

9：20————————————— 10：00 第三节

10：10—————————————10：50第四节

11：00———————————— 11：40 高二高三第五节

11：00———————————— 11：45 高一第五节

11: 45------------------------12: 15 午餐

12：15————————————12：40自主学习

12：40————————————13：15午 休

13：20------------------------14：00第六节

14：10———————————— 14：50 第七节

15：00———————————— 15：05 眼保健操

15：05———————————— 15：45 第八节

15：55———————————— 16：35 第九节

16：45———————————— 17：25 延时服务

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2023年2月6日起实施。

**作 息 时 间 表**

（学生）

7：30————————————— 8：10 第一节

8：20————————————— 9：00 第二节

9：00————————————— 9：20大课间

9：20————————————— 10：00 第三节

10：10———————————— 10：50第四节

11：00———————————— 11：40 高二高三第五节

11：00———————————— 11：45 高一第五节

11:45-------------------------12:15 午餐

12：15————————————12：40自主学习

12：40————————————13：15午 休

13：20------------------------14：00第六节

14：10———————————— 14：50 第七节

15：00———————————— 15：05 眼保健操

15：05———————————— 15：45 第八节

15：55———————————— 16：35 第九节

16：45———————————— 17：25 延时服务

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2023年2月6日起实施。