

附件：

冬季作息时间表

项 目	起 止 时 间
早 操	6:15 —— 7:00
早 餐	7:00 —— 7:40
晨 读	7:40 —— 8:00
第一节课	8:00 —— 8:50
第二节课	9:00 —— 9:50
课 间 操	9:50 —— 10:10
第三节课	10:10 —— 11:00
第四节课	11:10 —— 12:00
午 餐	12:00 —— 13:00
午 休	13:00 —— 14:00
第五节课	14:10 —— 15:00
第六节课	15:10 —— 16:00
第七节课	16:20 —— 17:10
第八节课	17:20 —— 18:10
晚 餐	18:10 —— 19:00
晚 自 习	19:00 —— 21:00
熄 灯	22:30

备注：

1. 教师按规定时间上课；
2. 干部职工工作时间：上午 8:00-12:00，下午 14:00-17:30；
3. 本安排自 10 月 1 日起执行。