

作息时间表（就业班）

起床	6:30
早操	6:40——7:00
早餐	7:00——7:50
朝会	8:00——8:15
第一节	8:20——9:05
第二节	9:15——10:00
大课间操	10:00——10:20
第三节	10:20——11:05
第四节	11:15——12:00
午餐	12:00——12:50
午休	12:50——14:15
第五节	14:30——15:15
第六节	15:25——16:10
晚餐	17:10——18:10
晚自习（1）	19:00——19:40
眼保健操	19:40——19:45
晚自习（2）	19:55——20:40
就寝	21:10
熄灯	21:45

作息时间表（对口升学班）

起床	6:30
早操	6:40——7:00
早餐	7:00——7:20
早自习	7:32——8:00
朝会	8:00——8:15
第一节	8:20——9:05
第二节	9:15——10:00
大课间操	10:00——10:20
第三节	10:20——11:05
第四节	11:15——12:00
午餐	12:00——12:50
午休	12:50——13:30
第五节	13:30——14:15
第六节	14:30——15:15
第七节	15:25——16:10
第八节	16:20——17:05
晚餐	17:10——18:10
晚自习（1）	19:00——19:40
眼保健操	19:40——19:45
晚自习（2）	19:55——20:40
就寝	21:10
熄灯	21:45