冬季作息时间安排表

（2019年10月8日起执行）

起 床 5:40

早 操 6:00——7:00

早 饭 7:00——7:50

第一节 8:00——8:45

第二节 8:55——9:40

第三节 10:00——10:45

第四节 10:55——11:40

午 饭 11:40——12:30

午 休 12:30——13:20

第五节 13:30——14:15

第六节 14:25——15:10

第七节 15:30——16:15

第八节 16:25——17:10

晚 饭 17:10——18:30

第九节 18:30——19:15

第十节 19:25——20:10

晚自习 20:20——22:30

就 寝 23:00