



福州至一华伦高中春季作息时间表

	时间
起床	6:40
早读	7:00——7:25
早饭	7:25——8:00
第一节	8:00——8:45
第二节	8:55——9:40
体育大课间	9:40——10:10
第三节	10:10——10:55
第四节	11:05——11:50
午饭	11:50——12:30
午休	12:30——13:30
起床	13:30
第五节	13:50——14:35
第六节	14:45——15:30
第七节	15:40——16:25
第八节	16:35——17:20
体育锻炼	17:20——18:20
晚饭	18:20——18:50
英语听力/数学检测	18:50--19:10
晚一	19:10--19:50
晚二	20:00--20:40
晚三	20:50--21:30
自主落实+总结	21:30--21:50
晚休	22:30 熄大灯，22 点 40 全熄，进入睡眠状态