



福州青鸟北附高级中学  
FUZHOU BLUE BIRD NORTH ATTACHED HIGH SCHOOL



## 学生作息时间表

时间	项 目	时 长
上午	起床、内务	6: 30—6: 45
	早 餐	6: 45—7: 10
	早 读	7: 15—7: 35
	第一节	7: 45—8: 25
	第二节	8: 35—9: 15
	大课间	9: 15—9: 40
	第三节	9: 50—10: 30
	第四节	10: 30—11: 10
	第五节	11: 20—12: 00
	午 餐	12: 00—12: 40
中午	午 休	12: 50—13: 50
	午休起床	13: 50—14: 10
下午	第六节	14: 25—15: 05
	第七节	15: 15—15: 55
	眼保健操	15: 55—16: 05
	第八节	16: 05—16: 45
	第九节	16: 50—17: 30
晚上	晚 餐	17: 30—18: 40
	晚 一	18: 50—19: 30
	晚 二	19: 40—20: 20
	晚 三	20: 30—21: 10
	晚 四	21: 20—22: 00
	洗 漱	22: 00—22: 45
	熄 灯	22: 50