



阳光实验学校
SUNSIDE EXPERIMENTAL SCHOOL



小学部作息时间表

2026年9月1日执行

07:00~07:20	起床
07:20~07:50	早餐
08:00~08:10	早读
08:10~08:15	5分钟安全教育
08:15~08:55	第一节
09:10~09:50	第二节
09:50~10:20	大课间活动
10:20~11:00	第三节
11:10~11:50	眼保健操、个性培辅
12:00~12:30	午餐
12:40~14:00	午休
14:10~14:50	第四节
15:00~15:45	眼保健操、第五节
16:00~16:40	第六节
16:50~17:50	体育锻炼
17:55~18:25	晚餐
18:25~18:45	公寓活动
18:50~19:00	夕会（或素质教育视频课）
19:00~20:00	晚自习
20:00~21:00	睡前阅读、洗漱
21:00	就寝