

作息时间表

(2026.8执行)

事项	时间
起床	6:30
离开宿舍	6:50
早餐	6:50—7:15
早读	7:20—7:50
第一节	8:00—8:40
第二节	8:55—9:35
课间操	9:35—10:05
第三节	10:05—10:45
第四节	11:00—11:40
午餐	11:40—12:20
午休	12:20—13:20
起床	13:20
离开宿舍	13:40
第五节	13:50—14:30
第六节	14:45—15:25
眼保健操	15:25—15:30
第七节	15:40—16:20
第八节	16:35—17:15
体育活动	17:15—17:50
晚餐	17:50—18:25
外语听力	18:30--19:00
晚自习一	19:00--19:40
晚自习二	19:50--20:30
晚自习三	20:40--21:20
晚自习四	21:20--22:00
回到宿舍	22:20
晚休	22:40熄大灯 23:00全部熄灯