神木职教中心2021年夏季作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 作息名称 | 起始时间 | 终止时间 |
| 起床洗漱 | 06：30 | 06：45 |
| 早 点 | 06：45 | 07: 00 |
| 晨 读 | 07: 00 | 07: 15 |
| 早 操  | 07: 20 | 07: 40 |
| 早 自 习 | 07：50 | 08：35 |
| 第一节课 | 08：45 | 09：30 |
| 眼保健操 | 09：30 | 09：40 |
| 第二节课 | 09：40 | 10：25 |
| 第三节课 | 10：35 | 11：20 |
| 午 餐 | 11：20 |  |
| 午 休 | 12: 00 | 13:40 |
| 午自习预备 | 14: 00 |  |
| 午 自 习 | 14：10 | 14：55 |
| 第四节课 | 15：05 | 15：50 |
| 第五节课 | 16：00 | 16：45 |
| 第六节课 | 16：55 | 17：40 |
| 晚 餐 | 17：40 |  |
| 体育大课间 | 18: 00 | 19:00 |
| 收看新闻 | 19：00 | 19：30 |
| 晚自习一 | 19: 30 | 20: 15 |
| 晚自习二 | 20: 25 | 21：10 |
| 熄灯预备 | 21：50 |  |
| 就 寝 | 22：00 |  |

注：1.此表从2021年5月6日起执行；2.每周六从早自习起依次连续提前上课，课毕提前放周末假。