**新沂市黑埠中学作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午 别** | **项　目** | **时　 　　间** | **备　　注** |
| **早 晨** | **起床** | **6:10** | **住校生** |
| **内务** | **6:10—6:20** |
| **早饭** | **6:20—6:40** |
| **上 午** | **预备** | **6:50** |  |
| **早读** | **7:00---7:50** | **周一7:30升国旗** |
| **（一）** | **8:00—8:45** |  |
| **（二）** | **8:55—9:40** |  |
| **课间操** | **9:40—10:05** |  |
| **（三）** | **10:05—10:55** | **课前眼保健操** |
| **（四）** | **11:05—11:50** |  |
| **中 午** | **午餐** |  |  |
| **汉语硬笔书法** | **12:35—12:50** |  |
| **午休** | **12:50—13:30** |  |
| **课前一歌** | **13:30—13:35** |  |
| **下午** | **（五）** | **13:45—14:25** |  |
| **（六）** | **14:35—15:20** | **课前眼保健操** |
| **课间操** | **15:20—15:40** |  |
| **（七）** | **15:50—16:30** |  |
| **综合实践** | **16:40—17:20** |  |
| **晚 上** | **晚餐** |  |  |
| **预备** | **17:55** |  |
| **英语硬笔书法** | **17:55---18:10** |  |
| **课后延时服务1** | **18:10—18:55** |  |
| **课后延时服务2** | **19:05—19:50** | **初一19: 50放学****初二19: 55 放学** |
| **课后延时服务3** | **20:00—20:40** | **初三放学** |
|  | **宿舍熄灯** | **21：00** | **住宿生** |