

新沂市高级中学作息时间表

午别	项目	起止时间	时间长度
早晨	起床	06：00—06：10	10分钟
	早读1	06：10—06：40	30分钟
	早饭	06：40—07：10	20分钟
上午	早读2	07：10—07：50	40分钟
	预备	07：50	
	（一）	08：00—08：40	40分钟
	（二）	08：50—09：30	40分钟
	课间操	09：30—10：00	30分钟
	周一升旗		
	（三）	10：00—10：40	40分钟
	眼操	10：50—10：55	5分钟
	（四）	10：55—11：35	40分钟
中午	午饭	11：35—12：05	35分钟
	午练	12：05—12：40	35分钟
	午休	12：40—13：40	60分钟
	预备	13：40	
下午	课前一歌	13：50—13：55	5分钟
	（五）	13：55—14：35	40分钟
	（六）	14：45—15：25	40分钟
	眼操	15：35—15：40	5分钟
	（七）	15：40—16：20	40分钟
	（八）	16：30—17：10	40分钟
	（九）	17：20—18：00	40分钟
晚上	晚饭、洗浴	18：00—19：00	60分钟
	晚自修1	19：00—19：40	40分钟
	晚自修2	19：50—20：30	40分钟
	晚自修3	20：40—21：20	40分钟
	晚自修4	21：30—22：10	40分钟
	宿舍熄灯	22：40	

[illegible]