**成都为明学校初中部作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **内容** | **时长** |
| **上**  **午** | 6:40-7:25 | 起床、早餐 | 45分钟 |
| 7:25-7:45 | 早读 | 20分钟 |
| 7:45-7:50 | 课间休息 | 5分钟 |
| 7:50-8:30 | 第一节 | 40分钟 |
| 8:30-8:40 | 课间休息 | 10分钟 |
| 8:40-9:20 | 第二节 | 40分钟 |
| 9:20-9:55 | 阳光体育大课间 | 35分钟 |
| 9:55-10:35 | 第三节 | 40分钟 |
| 10:35-10:45 | 课间休息 | 10分钟 |
| 10:45-11:25 | 第四节 | 40分钟 |
| 11:25-11:30 | 课间休息 | 5分钟 |
| 11:30-12:10 | 自主学习 | 40分钟 |
| **中**  **午** | 12：10-12：40 | 午餐 | 30分钟 |
| 12：40-13：50 | 午休 | 70分钟 |
| 13：50-14：10 | 起床、内务、出寝 | 20分钟 |
| **下**  **午** | 14:10-14:20 | 百日字功 | 10分钟 |
| 14:20-15:00 | 第一节 | 40分钟 |
| 15:00-15:10 | 课间休息 | 10分钟 |
| 15:10-15:50 | 第二节 | 40分钟 |
| 15:50-16:00 | 眼保健操、课间休息 | **10分钟** |
| 16:00-16:40 | 第三节 | 40分钟 |
| 16:40-16:50 | 课间休息 | 10分钟 |
| 16:50-17:30 | 第四节 | 40分钟 |
| 17:30-17:35 | 课间休息 | 5分钟 |
| 17:35-18:00 | 阳光体育个辅 | 25分钟 |
| **晚**  **上** | 18:00-18:40 | 就餐 | 40分钟 |
| 18:40-19:00 | 德育课 | 20分钟 |
| 19:00-19:40 | 晚一 | 40分钟 |
| 19:40-19:50 | 课间休息 | 10分钟 |
| 19:50-20:30 | 晚二 | 40分钟 |
| 20:30-20:40 | 课间休息 | 10分钟 |
|  | 20:40-21：20 | 晚三 | 40分钟 |
| 21:20-21:30 | 课间休息 | 10分钟 |
| 21:30-10:00 | 晚四 | 30分钟 |
| **晚**  **寝** | 21:20-22:00 | 洗漱、就寝 | 30分钟 |