常州市东青实验学校作息时间表(2024年9月始)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **上**  **午** | 节次 | 初中 | 小学 | 备注 |
| 第 一 节 | 8:00—8:40 | 8:20—8:40 | 短课 |
| 第二节 | 8:50—9:30 | 8:50—9:30 |  |
| 大课间 | 9:30—10:00 | 9:30—10:00 |  |
| 第 三 节 | 10:00—10:40 | 10:00—10:40 |  |
| 眼保健操 | 10:50—10:55 | 10:50—10:55 |  |
| 第 四 节 | 10:55—11:35 | 10:55—11:35 |  |
| 午餐 | | 11:35—12:05 | 11:35—12:05 |  |
| 午休 | | 12:10—13:10 | 12:10—13:10 |  |
| **下**  **午** | 第 五 节 | 13:20—14:00 | 13:20—14:00 |  |
| 眼保健操 | 14:10—14:15 | 14:10—14:15 |  |
| 第 六 节 | 14:15—14:55 | 14:15—14:55 |  |
| 课间操 | 14:55—15:15 | 14:55—15:15 | 课外活动 |
| 第 七 节 | 15:15—15:55 | 15:15—15:55 |  |
| 第 八 节 | 16:05—16:45 | 15:55—16:05 | 夕会放学 |
| 夕会放学 | 16:45 |  |  |