

昆山开放大学 江苏省昆山第二中等专业学校
作息时间表（夏令时）

（2019年9月1日起实施）

起 身————— 6:00
晨间锻炼————— 6:10~ 6:30
早 饭————— 6:30~ 7:20
宿舍关闭————— 7:00

早 自 修————— 7:45~ 8:00
第 一 节————— 8:05~ 8:50
大课间活动————— 8:50~ 9:15
第 二 节————— 9:15~10:00
眼保健操—————10:10~10:15
第 三 节—————10:15~11:00
第 四 节—————11:10~11:55

午 饭—————11:55
午 休—————12:30-13:25

第 五 节—————13:30~14:15
眼保健操—————14:25~14:30
第 六 节—————14:30~15:15
第 七 节—————15:25~16:10
体育锻炼—————16:20~17:00

宿舍开放—————16:10~18:10
晚 饭—————17:20

晚自修预备—————18:25
第 一 节—————18:30~19:30
第 二 节—————19:40~20:40

宿舍关闭—————21:10
熄灯预备—————21:55
熄 灯—————22:00

备注：无早自修值班的教师上班时间 8:00, 教师下班时间：16:20