新沂海门中学附属学校小学部作息时间表

|  |  |
| --- | --- |
| **项 目** | **起讫时间** |
| 导护上班 | 7:50 |
| 教师上班 | 7:55 |
| 晨 诵 | 8:10～8:30 |
| 晨 会 | 8:30～8:40 |
| 第 一 节 | 8:50～9:30 |
| 第 二 节 | 9:40～10:25 |
| 大课间活动 | 10:25～10:45 |
| 第 三 节 | 10:45～11:25 |
| 午 餐 |  11:25～11:55 |
| 午 休 | 12:20～13：00 |
| 第 一 节 | 13:20～14:00 |
| 第 二 节 | 14:10～14:55 |
| 延 时 一 | 15:05～15:45 |
| 延 时 二 | 15:55～16:25 |
| 延 时 三 | 16:30～17:00 |

新沂海门中学附属学校初中部作息时间表

**（2021年8月30日晚起执行）**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 起讫时间 |
| 寄宿生起身 | 6：10 |
| 早 餐 | 6：30—6：50 |
| 早 读 | 6：50—7：30 |
| 第 一 节 | 7：40—8：25 |
| 课 间 操 | 8：25—8：50 |
| 第 二 节 | 8：50—9：35 |
| 第 三 节 | 9：45—10：30 |
| 眼保健操 | 10：40 |
| 第 四 节 | 10：45—11：30 |
| 中 饭 | 11：40 |
| 午 睡 | 12：00—13：00 |
| 自 习 | 13：05—14：00 |
| 第 五 节 | 14：05—14：50 |
| 第 六 节 | 15：00—15：45 |
| 第 七 节 | 15：55—16：40 |
| 第 八 节 | 16：50—17：35 |
| 晚 饭 | 17：45 |
| 寄宿 | 语读英听 | 18：00-18:20 |
| 晚自习1 | 18：20—19：05 |
| 晚自习2 | 19：15—20：15（走读） |
| 晚自习3 | 20：25—21：10（寄宿） |
| 就寝熄灯 | 21：50 |

说明：其他季节作息时间可在本作息时间表的基础上作适当调整。