**西藏昌都市职业技术学校夏季作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目** | | **起止时间** | **时长（分）** |
| **早**  **晨** | 起 床 | 06:30——06:50 | 20 |
| 早 操 | 06:50——07:10 | 20 |
| 早 餐 | 07:10——08:00 | 50 |
|  | | | |
| **上**  **午** | 预 备 | 08:00——08:10 | 10 |
| 早自习 | 08:10——08:40 | 30 |
| 第一节 | 08:50——09:35 | 45 |
| 第二节 | 09:45——10:30 | 45 |
| 课间操 | 10:30——11:00 | 30 |
| 第三节 | 11:00——11:45 | 45 |
| 第四节 | 11:55——12:40 | 45 |
|  | | | |
| **中**  **午** | 午 餐 | 12:40——13:30 | 50 |
| 午 休 | 13:30——15:20 | 110 |
|  | | | |
| **下**  **午** | 第五节 | 15:30——16:15 | 45 |
| 第六节 | 16:25——17:10 | 45 |
| 第七节 | 17:20——18:05 | 45 |
|  | | | |
| **晚**  **上** | 晚 餐 | 18:10——19:00 | 50 |
| 晚自习一 | 19:30——20:15 | 45 |
| 晚自习二 | 20:25——21:10 | 45 |
| 熄 灯 | 22:00—— | |

**注：**

1.每周一上午第二节课课间操期间举行升旗仪式。

2.周一下午第三节课为教研组活动时间，双周二下午第三节课为党员学习活动时间，周五下午第二节课为全体教工大会时间。

3.夏季作息时间表执行时间为5月1日—10月1日。

4.夏季坐班时间为上午09:00—12:00，下午15:30—17:30。

5.校车接人时间为周一至周五上午08:10；送人时间为周一至周五下午18:15。