**东中市实验小学作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时 间** | **安 排** | **备注** |
| **上****午** | **8:20~8:30** | **晨会** |  |
| **8:35~9:15** | **第一节课** |  |
| **9:25~10:05** | **第二节课** |  |
| **10:05~10:35** | **大课间活动** |  |
| **10:35~11:20** | **第三节课** | **含眼保健操** |
| **中午** | **11:20~13:00** | **午餐、午休** |  |
| **下****午** | **13:00~13:40** | **第四节课** |  |
| **13:50~14:35** | **第五节课** | **含眼保健操** |
| **14:45~15:25** | **第六节课** |  |
| **15:30~16:00** | **综合素质实践活动** |  |
| **16:00** | **学生放学** |  |