信阳航空职业学院

夏季作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **早晨** | **起床** | **6:30～6:40** |
| **晨练** | **6:40～7:10** |
| **早餐、整理内务** | **7:10～7:50** |
| **上午** | **课前准备** | **7:50～8:00** |
| **第一节** | **8:00～8:45** |
| **第二节** | **8:55～9:40** |
| **课间休息** | **9:40～10:00** |
| **第三节** | **10:00～10:45** |
| **第四节** | **10:55～11:40** |
| **午餐** | **11:40～12:30** |
| **午休** | **12:30～14:20** |
| **下午** | **课前准备** | **14:20～14:30** |
| **第五节** | **14:30～15:15** |
| **第六节** | **15:25～16:10** |
| **第七节** | **16:20～17:05** |
| **第八节** | **17:15～18:00** |
| **课外活动** | **18:00～18:30** |
| **晚餐** | **18:30～19:00** |
| **晚上** | **晚自习** | **19:00～20:30** |
| **课外活动** | **20:30～21:00** |
| **洗漱** | **21:00～22:00** |
| **熄灯** | **22:00** |
| **备注：1. 晚自习原则上在各班教室进行；**1. **晚上上课时间与晚自习安排一致。**
 |