

# 岳阳现代服务职业学院

## 作息时间安排表

(此作息时间安排从 10 月 1 日开始执行)

起 床	6:40
升 旗	7:05-7:20
<b>早 餐</b>	<b>7:20-7:50</b>
预 备	8:10
第一节	8:20-9:05
第二节	9:15-10:00
课间休息	
第三节	10:15-11:00
第四节	11:10-11:55
<b>午 餐</b>	<b>12:00-12:30</b>
午 休	12:30-14:20
预 备	14:20
第五节	14:30-15:15
第六节	15:25-16:10
第七八节 (第二课堂活动)	16:20-17:40
<b>晚 餐</b>	<b>17:50-18:20</b>
新 闻	19:00-19:30
晚自习	19:30-21:00
熄 灯	22:30

(注: 第七八节为第二课堂活动时间, 根据教学需要, 可以安排上课、实训, 也可以安排社团活动。)