

附件 3:

上海新闻出版职业技术学校

作息时间表

上午		下午-晚上	
起床	06:45	预备铃	12:55
早餐	7:00-7:50	第五节课	13:00-13:40
早操	8:10-8:25	第六节课	13:50-14:30
预备铃	08:25	眼保健操	14:40-15:45
第一节课	8:30-9:10	第七节课	14:45-15:25
第二节课	9:20-10:00	第八节课	15:35-16:15
眼保健操	10:00-10:05	文体活动及夜自习	(17:30-20:30)
预备铃	10:18	寝室点名	(20:30)
第三节课	10:20-11:00	就寝熄灯	(21:30)
第四节课	11:10-11:50		
午餐	11:50		

注:有括号不打铃;

注: 1、根据防疫要求,需安排不同年级学生错峰就餐,宝山校区 18、19 级第三、四节课连上(10:20-11:30 中间不休息),请师生合理安排好自己的休息和用餐时间。2、下午第八节课为第二课堂。