吉首大学2019年秋季作息时间表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **午别** | **项 目** | **时 间** | **午别** | **项 目** | **时 间** |
| **上**  **午** | **起 床** | **6 ：10 ……………………… 6 ：25** | **下**  **午** | **午 休** | **12：00 ……………………… 14：20** |
| **早 操** | **6 ：25 ……………………… 6 ：35** | **预 备** | **14：20 ……………………… 14：30** |
| **早 餐** | **6 ：35 ……………………… 7 ：50** | **第五节课** | **14：30 ……………………… 15：15** |
| **预 备** | **7 ：50 ……………………… 8 ：00** | **第六节课** | **15：25 ……………………… 16：10** |
| **第一节课** | **8 ：00 ……………………… 8 ：45** | **第七节课** | **16：20 ……………………… 17：05** |
| **第二节课** | **8 ：55 ……………………… 9 ：40** | **第八节课** | **17：15 ……………………… 18：00** |
| **课 间 操** | **9 ：40 ……………………… 10：00** | **晚**  **上** | **晚 餐** | **18：00 ……………………… 18：50** |
| **第三节课** | **10：10 ……………………… 10：55** | **预 备** | **18：50 ……………………… 19：00** |
| **第四节课** | **11：05 ……………………… 11：50** | **第九节课** | **19：00 ……………………… 19：45** |
| **午 餐** | **12：00 ……………………… 12：30** | **第十节课** | **19：55 ……………………… 20：40** |
| **就 寝** | **21：00 ……………………… 22：00** |
| **熄 灯** | **22：30 ………………………** |
| **说**  **明** | 1. **此表从2019年10月1日起执行**   **② 星期五、星期六晚上熄灯时间为 23:00** | | | | |
|  |  | | | | |