|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 附件3 莆田第五中学作息时间表 | | |
|  |  | 2021.11.21起 |
| 上午 | 起　　　 　　床 | 6：30 |
| 早　　　 　　饭 | 6：50- 7:10 |
| 寄宿生早读预备铃 | 7：15 |
| 寄宿生 早读 | 7：20－ 7：50 |
| 第　　 一　 　节 | 8：00－ 8：45 |
| 第　 　二 节 | 8：55－ 9：40 |
| 眼 保 健 操 | 9：40－ 9：45 |
| 大 课 间 操 | 9：45--10：15 |
| 第　 　三　 　节 | 10：15－11：00 |
| 第　 　四　 　节 | 11：10－11：55 |
| 中午 | 午　　　 　　饭 | 11：55－12：35 |
| 午　　　 　　休 | 12：40－13：40 |
| 下午 | 起　　 　　　床 | 13：40 |
| 上 课 预 备 铃 | 13：50 |
| 第　 　一　 　节 | 14：00－14：45 |
| 第　　 二　 　节 | 14：55－15：40 |
| 眼 保 健 操 | 15：40－15：45 |
| 第　 　三　　 节 | 15：55－16：40 |
| 第四节（课外活动） | 16：50－17：35 |