**无锡市东绛第二实验学校中学部作息时间表**

**(2023年9月1日起执行)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 第一节 | 8:00—8:45 |
| 第二节 | 8:55—9:40 |
| 大课间活动 | 9:40—10:10 |
| 第三节 | 10:10—10:55 |
| 第四节(含眼保健操) | 11:05—11:55 |
| **午 休** |
| 下午 | 第五节 | 13:30—14:15 |
| 第六节(含眼保健操) | 14:25—15:15 |
| 第七节 | 15:25—16:10 |
| 第八节 | 16:10—16:40 |
| 课后服务 | 七、八年级 | 16:40—18:40 |
| 九年级 | 16:40—20:00 |