**无锡市东绛第二实验学校中学部作息时间表**

**(2021年9月1日起执行)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午(3小时55分) | 第一节 | 8:00—9:00 |
| 第二节 | 9:10—9:50 |
| 大课间活动 | 9:50—10:20 |
| 第三节 | 10:20—11:00 |
| 第四节(含眼保健操) | 11:10—11:55 |
| **午 休** |
| 下午（3小时05分） | 第五节 | 13:25—14:05 |
| 第六节(含眼保健操) | 14:15—15:00 |
| 第七节 | 15:10—15:50 |
| 第八节 | 15:50—16:30 |
| 课后延时服务 | 16:30--18:00（夏季）16:30—17:30(冬季) |