上海市嘉定区南苑中学2023学年作息时间表

|  |
| --- |
| **上      午** |
| **第一节    8：00—— 8：40** |
| **第二节    8：50—— 9：30** |
| **大课间活动（周一升旗仪式）9：30——10：00** |
| **第三节   10：00—— 10：40** |
| **眼保健操  10：50—— 10：55** |
| **第四节   10：55—— 11：35** |
| 周一 中午午休或午睡  12:00——12:30 | 周二——周五 中午午休或午睡  12:00——12:30学生自主学习 12:30——12:50 |
| **下     午** |
| **周一** | **周二——周五** |
| **第五节      12:40——13:20** | **第五节     13：00——13：40** |
| **眼保健操   13:30——13:35** | **眼保健操  13：50——13：55** |
| **第六节     13:35——14:15** | **第六节    13：55——14：35** |
| **大课间活动 14:15——14:45** | **第七节    14：45——15：25** |
| **第七节     14:45——15:25** |
| **第八节 15:35——16:15** | **第八节 15：35——16:15** |
| **课后服务   16: 30——18: 00** | **课后服务 16: 30——18: 00** |

 注：全体教职工上班时间7:30，下班时间16:30。