**长海一中作息时间**

**早晨：教师：**7：40上班

8:00---8:40 第一节

8:50---9:30 第二节

9:30---10:05 眼保健操,学生大课间

10:05---10:45第三节

10:55---11:35第四节

11:35---12:05学生午餐,学生复检

12:05---12:40学生午睡

12:40---12:55课间休息，教室通风消毒清扫

**中午：教师：**12:55上班

12:55---13:35 第五节

13:45---14:25 第六节

14:25---15:00眼保健操,学生大课间

15:00---15:40第七节

15:50---16:20 第八节

2021.9.1执行