

作息时间表



2026年03月01日起实行

宋泽情

上午

- 8:00-----8:40..... 第一节
- 8:50-----9:30..... 第二节
- 9:30-----10:00..... 大课间（广播操和体育锻炼）
- 10:00----10:40..... 第三节
- 10:50----10:55..... 眼保健操
- 10:55----11:35..... 第四节

下午

- 12:10----12:40..... 午休
- 12:40----13:20..... 第五节
- 13:30----13:35..... 眼保健操
- 13:35----14:15..... 第六节
- 14:15----14:35..... 韵律操
- 14:35----15:15..... 第七节
- 15:25----16:05..... 第八节及第一时段课后服务
- 16:05----16:35..... 全员运动
- 16:35----17:30..... 课后服务

上海市青浦区实验中学

2026年02月20日