

岳阳现代服务职业学院

作息时间安排表

起 床	6:30
早 操	6:50-7:10
早 餐	7:20-7:40
预 备	7:50
第一节	8:00-8:45
第二节	8:55-9:40
课间休息	
第三节	10:00-10:45
第四节	10:55-11:40
午 餐	11:50-12:30
预 备	13:50
第五节	14:00-14:45
第六节	14:55-15:40
课间休息	
第七节	15:55-16:40
第八节	16:50-17:35
晚 餐	17:45-18:25
新 闻	19:00-19:30
晚自习	19:30-21:00
熄 灯	22:30