附4：

作息时间表

|  |  |
| --- | --- |
| 时 间 | 内 容 |
| 6:30 | 起 床 |
| 6:40-7:00 | 早 操 |
| 7：00-7:30 | 洗 漱 |
| 7：30-8:00 | 早 餐 |
| 8：30-11:30 | 操 课 |
| 12：00-12:30 | 午 餐 |
| 13：00-14:30 | 午 休 |
| 15：00-17:30 | 操 课 |
| 18：00-18:30 | 晚 餐 |
| 19：00-21:00 | 操 课 |
| 21：00-22:00 | 洗 漱 |
| 22:00 | 熄灯就寝 |