

上海市实验学校东校小学部 2022 学年第二学期作息时间表

时	间	内 容
周一上午	08:20—08:40	升旗仪式
	08:40—09:20	第一节（含智慧五分钟）
	09:30—10:10	第二节（含智慧五分钟）
	10:20—10:25	眼保健操
	10:25—11:00	第三节
	11:10—11:50	第四节（含智慧五分钟）
周二至周五上午	08:20—09:00	第一节（含智慧五分钟）
	09:10—09:45	第二节
	09:45—10:15	广播操
	10:15—10:20	眼保健操
	10:20—11:00	第三节
	11:10—11:50	第四节（含智慧五分钟）
午餐午休		
周一至周四中午	12:40—13:00	午间专题活动
周一至周四下午	13:00—13:40	第五节（含智慧五分钟）
	13:50—13:55	眼保健操
	13:55—14:35	第六节（含智慧五分钟）
	14:45—14:50	室内操
	14:50—15:30	第七节（含智慧五分钟）
	15:40—16:20	第八节（含智慧五分钟）
周五下午	12:40—13:15	第五节
	13:25—13:30	眼保健操
	13:30—14:05	第六节
备注： 1. 小学课后服务从 2 月 15 日开始实行。 2. 放学时间： 周一至周四：一二年级 16:10，三四年级 16:20，五年级 16:25 周五： 一二年级 14:05，三四年级 14:15，五年级 14:20		

此作息表自 2023 年 2 月 15 日起执行。

上海市实验学校东校
2023 年 2 月 13 日