

长乐第六中学 2025—2026 学年第一学期

作息时间表

起床	6: 00
早操	6: 20
早 饭	6: 40
课前辅导	7:20——7:50
第一节	8:00——8:45
大课间	8:45——9:15
第二节	9:15——10:00
眼保健操	10:00——10:05
第三节	10:15——11:00
第四节	11:10——11:55
午 饭	11:55——12:15
午间活动	12:15——12:45
午间辅导	12:45——13:45
第五节	14:00——14:45
眼保健操	14:45——14:50
第六节	15:00——15:45
第七节	15:55——16:40
第八节（课后辅导）	16:50——17:50
（注：初中部课后辅导 17: 50 分下课，高中部 17: 35 分下课）	
晚自习：（周日至周五）	
第一节	18:40——19:30
第二节	19:40——20:40
第三节	20:50——21:40
熄 灯	22: 30