

青浦区尚美中学作息时间表

(2022 年 9 月 1 日起执行)

错峰上学

7:15 之前 初三; 7:10—7:20 初二; 7:15—7:25 初一; 7:20—7:30 预初

上 午

自主学习 7:30 — 7:50

第 1 节 8:00 — 8:40

第 2 节 8:50 — 9:30

大 课 间 9:30 — 10:00 (周一升旗仪式)

(其中 9:55 — 10:00 眼保健操)

第 3 节 10:00 — 10:40

第 4 节 10:50 — 11:30 (初二初三 10:50 — 11:40)

午 餐 11:30 — 12:00 (预初初一和初二初三间隔 10 分钟)

下 午

核酸检测、午休、自主学习 12:00 — 12:50

第 5 节 13:00 — 13:40

第 6 节 13:50 — 14:30

眼保健操 14:40 — 14:45

第 7 节 14:45 — 15:25

第 8 节 15:35 — 16:15

错峰放学

预初 16:15 - 16:30; 初一 16:30 - 16:45; 初二 16:45 - 17:00; 初三 17:00 - 17:30

周五作息时间表

上 午

晨 会 7:30— 7:50

第 1 节 8:00— 8:40

第 2 节 8:50— 9:30

大 课 间 9:30— 9:55

眼保健操 9:55— 10:00

第 3 节 10:00—10:40

第 4 节 10:50—11:30/11:40

午 餐 11:30—12:00

(预初初一和初二初三间隔 10 分钟)

下 午

核酸检测、午休、自主学习 12:00—12:30

大扫除 12:30—12:55

眼保健操 12:55—13:00

第 5 节 13:00—13:40

第 6 节 13:50—14:30

备 注: 14:30—14:45 (预初放学)

14:45—15:00 (初一放学)

15:00—15:15 (初二放学)

15:15—15:30 (初三放学)

教工会议 (集体备课) 14:40—16:15

➤ 特别提醒: 周一至周五如有课后服务, 放学时间另行通知