**无锡市梁溪区刘潭实验学校作息时间表**

**(2025年秋学期起执行)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 午别 | 内容 | 时间 |
| 上午 | 第一节 | 8:20—9:00 |
| 第二节 | 9:15—9:55 |
| 体育大课间 | 9:55—10:25 |
| 第三节 | 10:25—11:05 |
| 眼保健操 | 11:15—11:20 |
| 第四节 | 11:20—12:00 |
| 午间休息 | 12:00—13:00 |
| 下午 | 第五节 | 13:10—13:50 |
| 眼保健操 | 14:00—14:05 |
| 第六节 | 14:05—14:45 |
| 体育大课间 | 14:45—15:15 |
| 第七节 | 15:15—15:55 |
| 第八节 | 16:10-16:50 |
| 课后服务 | 16:50起 |