



苏州市吴江区滨之湖实验学校 1-2 年级作息时间表（2022B）

时段	时间	日程	备注
早上	6:45--7:05	起床、洗漱	住宿生（周二至周五）
	7:05--7:35	早餐	
	7:45--8:15	晨读、晨会	
	8:20--9:00	第一节课	
	9:10--9:50	第二节课	
	9:50--10:20	大课间活动\间餐	周一升旗仪式（室内、外） 周二-周五广播体操/阳光体育
	10:20--11:05	第三节课	含眼保健操
中午	11:05--11:45	午餐、午检	11:05--11:15 午检：组织学生卫生洗手 11:15--11:45 午餐
	11:45--12:25	阳光活动	
	12:25--12:45	班级午休/自修	书海拾贝（轮班）
	12:45--13:05	墨香一刻	
下午	13:10--13:50	第四节课	
	14:00--14:45	第五节课	含眼保健操
	14:55--15:35	第六节课	周五：15:35 放学
	15:45--16:25	第七节课	
	16:35--17:15	选修与社团	
晚间	17:15--17:45	晚餐	晚自习生（周一至周四）
	17:45--18:00	自由活动	
	18:00--18:40	晚自修 1	
	18:50--19:30	晚自修 2	
	19:30--20:30	洗漱、整理	住宿生（周一至周四）
	20:30	就寝	住宿生（周一至周四）



苏州市吴江区滨之湖实验学校 3-6 年级作息时间表（2022B）

时段	时间	日程	备注
早上	6:45--7:05	起床、洗漱	住宿生（周二至周五）
	7:05--7:35	早餐	
	7:45--8:15	晨读、晨会	
	8:20--9:00	第一节课	
	9:10--9:50	第二节课	
	9:50--10:20	大课间活动\间餐	周一升旗仪式（室内、外） 周二-周五广播体操/阳光体育
	10:20--11:05	第三节课	含眼保健操
	11:15--11:55	第四节课	
中午	11:55--12:30	午餐、午检	11:55-12:00 午检：组织学生卫生洗手 12:00-12:30 午餐
	12:30--12:45	阳光活动/班级午休	书海拾贝（轮班）
	12:45--13:05	墨香一刻	
下午	13:10--13:50	第五节课	
	14:00--14:45	第六节课	含眼保健操
	14:55--15:35	第七节课	周五：15:35 放学
	15:45--16:25	选修与社团	
晚间	16:35--17:15	自习	晚自习生（周一至周四）
	17:15--17:45	晚餐	
	17:45--18:00	自由活动	
	18:00--18:40	晚自修 1	
	18:50--19:30	晚自修 2	
	19:30--20:30	洗漱、整理	住宿生（周一至周四）
	20:30	就寝	住宿生（周一至周四）



苏州市吴江区滨之湖实验学校 7-9 年级作息时间表（2022B）

时段	时间	日程	备注
早上	6:10--6:25	起床、洗漱	住宿生（周一至周五）
	6:25--6:40	晨跑	
上午	6:45--7:05	早餐	
	7:05--7:30	晨读、晨会	
	7:35--8:15	第一节课	
	8:20--9:00	第二节课	
	9:10--9:50	第三节课	
	9:50--10:20	大课间活动\间餐	周一升旗仪式（室内、外） 周二-周五广播体操/阳光体育
	10:20--11:05	第四节课	含眼保健操
	11:15--11:55	第五节课	
中午	11:55--12:30	午餐、午检	11:55-12:00 午检：组织学生卫生洗手 12:00-12:30 午餐
	12:30--12:45	阳光活动/班级午休	书海拾贝（轮班）
	12:45--13:05	墨香一刻	
下午	13:10--13:50	第六节课	
	14:00--14:45	第七节课	含眼保健操
	14:55--15:35	第八节课	
	15:45--16:25	第九节课	
晚间	16:35--17:15	自习	7-9 年级晚自习生（周一至周四）
	17:15--17:45	晚餐	
	17:45--18:00	自由活动	
	18:00--18:40	晚自修 1	
	18:50--19:30	晚自修 2	
	19:40--20:20	晚自修 3	
	20:20--21:00	洗漱、整理	7-9 年级住宿生（周一至周四）
	21:00	就寝	7-9 年级住宿生（周一至周四）