

邵阳职业技术学院

邵职院党政办通〔2022〕7号

关于实行夏季作息时间的通知

学院各部门：

按学院工作安排，5月2日开始实行夏季作息时间。请各部门做好相关工作安排，严格上班纪律。

附件：邵阳职业技术学院夏季作息时间表

党政办公室

2022年5月2日

附件

邵阳职业技术学院夏季作息时间表

制表：党政办公室

2022年5月2日

起床	6:00—6:10
早操	6:10—6:35
洗漱	6:35—7:00
早餐	7:00—7:40
早自习	7:40—8:10
预备铃	8:10
第一节课	8:15—9:00
第二节课	9:10—9:55
课间操	9:55—10:20
第三节课	10:20—11:05
第四节课	11:15—12:00
中餐、午休	12:00—13:50
预备铃、眼保健操	13:50—14:00
第五节课	14:00—14:45
第六节课	14:55—15:40
第七节课	15:50—16:35
第八节课	16:45—17:30
晚餐	17:30—18:30
自由活动	18:30—19:30
预备铃	19:30
晚自习	19:30—21:30
就寝	22:00

1. 此作息时间表从2022年5月2日执行。

2. 上班时间：上午8:00—12:00，下午14:30—17:30。