

潍坊北海中学高中部学生作息时间表

起床（周一至周五）	6:30
起床（周六至周日）	7:30
早餐（周一至周五）	6:30-7:00
早餐（周六至周日）	7:30-8:00
自主学习	7:00-7:50
第一节	8:00-8:45
课间操	8:45-9:10
第二节	9:10-9:55
第三节	10:05-10:50
第四节	11:00-11:45
午餐	11:45-12:25
午休	12:25-13:45
班歌	13:55-14:00
第五节	14:00-14:45
第六节	14:55-15:40
第七节	15:50-16:35
课外活动	16:45-17:30
晚餐	17:30-18:00
听力	18:00-18:20
自习一	18:20-19:00
自习二	19:10-19:50
自习三	20:00-20:40
小自习	20:50-21:30
晚休	22:00

潍坊北海中学
2025年3月5日