

周口文理职业学院文件

周文理字〔2023〕23号

周口文理职业学院 关于调整作息时间的通知

校属各部门：

经学校研究，决定从2023年5月4日起执行夏季作息时间，具体作息时间详见附件。请各二级学院、各科室及时传达全体师生员工，并严格遵照执行。

附件：周口文理职业学院夏季作息时间表



附件:

周口文理职业学院夏季作息时间表

起 床:	6:00
晨练/早自习:	6:20..... 7:00
早 餐:	7:00.....7:50
上 午	
预 备:	8:00
第一节:	8:10.....8:55
第二节:	9:05.....9:50
课间操:	9:5010:10
第三节:	10:10.....10:55
第四节:	11:05.....11:50
午 餐:	12:00.....13:00
午 休:	13:00.....14:20
下 午	
预 备:	14:50
第五节:	15:00.....15:45
第六节:	15:55.....16:40
第七节:	16:50.....17:35
第八节:	17:45.....18:30
晚 餐:	18:30.....19:20
晚自习	
预 备:	19:50
自 习:	20:00.....20:45
熄 灯:	21:40

备注: 18:30—19:30 为体育活动时间