

泰安市泰山外国语学校文件

泰外行字【2025】20号



关于调整作息时间表的通知

为深入贯彻落实山东省教育厅印发的《基础教育减负提质实施方案》（鲁教基〔2025〕1号）、《山东省普通高中教学指导意见》和市教育局关于“五项管理”的规定要求，全面规范办学行为，保证中小学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，积极营造有利于学生健康成长的育人环境，现将作息时间调整如下，请各部门、各级部严格执行。

附件：泰山外国语学校作息时间表



主题词：调整作息时间表 通知

泰安市泰山外国语学校党政办公室

2025年3月3日印制

共印14份

附件

泰山外国语学校（寄宿制）周一至周五作息时间表

项目	时间
起床、洗漱	6:40—6:55
晨读、每日国学	7:00—7:30
早饭	7:35—7:55
第一节课	8:00—8:45
第二节课	8:55—9:40
课间操	9:45—10:10
第三节课	10:15—11:00
第四节课	11:10—11:55
午饭	12:00—12:25
午休	12:30—14:00
起床、整理内务	14:00—14:10
课前一支歌	14:15—14:20
第五节课	14:20—15:05
第六节课	15:15—16:00
眼睛保健操	16:00—16:05
第七节课	16:15—17:00
课间操	17:05—17:30
自习	17:35—18:20
晚饭	18:25—18:45
每日演讲	18:50—19:00
晚自习一	19:00—19:45
晚自习二	19:55—20:40
晚自习三	20:50—21:30
晚洗漱	21:40—22:20
晚休熄灯	22:30
注：走读生到校时间 7：00	

泰山外国语学校（寄宿制）单周周六至周日作息时间表

项目	时间
起床、洗漱、早饭	7:30—7:55
第一节自习	8:00—8:45
第二节自习	8:55—9:40
课外活动	9:45—10:10
第三节自习	10:15—11:00
第四节自习	11:10—11:55
午饭	12:00—12:25
午休	12:30—14:00
起床、整理内务	14:00—14:10
课前一支歌	14:15—14:20
第五节自习	14:20—15:05
第六节自习	15:15—16:00
眼睛保健操	16:00—16:05
第七节自习	16:15—17:00
课外活动	17:05—17:30
自习	17:35—18:20
晚饭	18:25—18:45
每日演讲	18:50—19:00
晚自习一	19:00—19:45
晚自习二	19:55—20:40
晚自习三	20:50—21:30
晚洗漱	21:40—22:20
晚休熄灯	22:30
注：学校单周周六、周日开放自习室，双周周六、周日静校。	