|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 营养早餐 | 8:00—8: 10 | 10分钟 |
| 早 读 | 8:10—8:30 | 20分钟 |
| 第一节 | 8:40—9:15 | 35分钟 |
| 第二节 | 9:25—10:00 | 35分钟 |
| 大课间活动（含眼保健操、广播体操） | 10:00—10:30 | 30分钟 |
| 第三节 | 10:30—11:05 | 35分钟 |
| 第四节 | 11:15—11:50 | 35分钟 |
| 午 饭 | 11:50—12:50 | 60分钟 |
| 午 休 | 12:50—1:50 | 60分钟 |
| 第五节 | 2:20—2:55 | 35分钟 |
| 大课间活动（眼保健操） | 2:55-3:10 | 15分钟 |
| 第六节 | 3:10—3:45 | 35分钟 |
| 第七节 | 3:55—4:30 | 35分钟 |
| 校园阳光体育活动 | 4:30—5:30 | 60分钟 |
| 弹性离校 | 5:30-6:10 | 40分钟 |

附件2：杨陵区小学春秋季作息时间指导表

注： 1. 在校学习时间为学生上课和校内自习的时间，不包含课间休息、课外文体活动和社会实践活动时间。 2. 大课间活动时间要组织学生做好广播体操和眼保健操。

3. 各校可根据季节、交通状况及特殊原因等情况适当调整放学及下午上课时间，以切实保证师生人身安全，但应保障每天的大课间活动和校内阳光体育活动时间。

4. 相邻学校可协商实行错时放学制度，时间间隔10-20分钟为宜。