

作息时间表

时间	周一至周五	周六	周日
06:00-07:00	起床/整理衣物及个人用品	起床/整理衣物及个人用品	起床/整理衣物及个人用品
07:00-07:30	吃早餐	吃早餐	吃早餐
07:30-08:00	排队上学	-	-
08:10-12:00	正常上课	-	-
09:00-11:00	正常上课	生活技能拓展(中文、英文及其他学科)	生活技能拓展(中文、英文及其他学科)
12:00-12:50	吃午餐	吃午餐	吃午餐
13:00-16:00	正常上课	生活技能拓展(中文、英文及其他学科) 或者外出参与实践、社会服务等	-
16:20-17:40	美体活动课(美术、音乐、体育)	洗/熨衣服	洗/熨衣服
17:40-18:00	返回宿舍签到	返回宿舍签到	返回宿舍签到
18:00-18:30	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐
19:00-20:00	生活技能拓展(中文、英文及其他学科)	晚自习(自习室)	晚自习(自习室)
20:00-21:00	晚自习(自习室)	晚自习(自习室)	晚自习(自习室)
21:00-21:30	吃点心、喝牛奶	吃点心、喝牛奶	吃点心、喝牛奶
21:30	签到并休息	签到并休息	签到并休息

