

# 湖南信息学院办公室

---

湘信院办〔2022〕41号

## 关于印发秋、冬季作息时间的通知

各处室部委（中心）、二级学院、附属幼儿园：

根据教育教学规律、学校工作安排，2022年10月1日起执行《湖南信息学院秋、冬季作息时间》。

特此通知

附件：湖南信息学院秋、冬季作息时间

学校办公室

2022年9月29日

附件

## 湖南信息学院秋、冬季作息时间表

(2022年10月1日起执行)

起床:	6 : 30	
洗漱:	6 : 30	—— 6 : 50
早餐:	7 : 00	—— 7 : 20
晨练早读:	7 : 30	—— 8 : 00
预备:	8 : 00	
第一节:	8 : 20	—— 9 : 05
第二节:	9 : 15	—— 10: 00
第三节:	10: 20	—— 11: 05
第四节:	11: 15	—— 12: 00
中餐:	12: 00	—— 13: 00
预备:	13: 40	
第五节:	14: 00	—— 14: 45
第六节:	14: 55	—— 15: 40
第七节:	15: 50	—— 16: 35
第八节:	16: 45	—— 17: 30
晚餐:	18: 00	
预备:	18: 40	
第九节:	19: 00	—— 19: 45
第十节:	19: 45	—— 20: 30
就寝熄灯:	22: 30	

说明: 1.由广播站统一司号时间为 6:30; 8:00; 13:40; 18:40; 22:30。

2.职工上下班时间: 上午 8:00—12:00 下午 14:00—17:30。