

湖南信息学院

湘信院通〔2025〕151号

关于印发《湖南信息学院秋、冬季 作息时间表》的通知

各处室部委(中心)、二级学院、附属单位:

现将《湖南信息学院秋、冬季作息时间表》印发给你们,请遵照执行(附后)。

湖南信息学院

2025年9月23日

湖南信息学院秋、冬季作息时间表

(2025 年 10 月 1 日至 2026 年 4 月 30 日)

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:	16: 00	—— 16: 45
第 八 节:	16: 55	—— 17: 40
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—17:40。
3.学生晚自习时间: 19:00—21:30。