**苏州工业园区东延路实验学校（中学部）作息时间表**

**Suzhou Industrial Park Dongyan Road Experimental School Timetable**

**2024年9月 Sept. 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **7-9年级**  **Grade Seven -Grade Nine** | |
| **上 午 a.m.** | |
| 08：00-08：40 | 第一课  The first class |
| 08：50-09：30 | 第二课  The second class |
| 09：30-09：55 | 升旗Flag-Raising Ceremony (周一)  大课间Long break (周二-周五) |
| 09：55-10：35 | 第三课  The third class |
| 10：45-11：30 | 眼保健操、第四课  Eye exercises,The fourth class |
| 11：40-12：00 | 午自习  Noon self study |
| 12：00-12：25 | 午餐  Lunch |
| **下 午 p.m.** | |
| 12：25-12：55 | 午休  Noon break |
| 13：00-13：40 | 第五课  The fifth class |
| 13：50-14：35 | 眼保健操、第六课  Eye exercises, the sixth class |
| 14：45-15：25 | 第七课  The seventh class |
| 15：30-16：30 | 课外活动  Comprehensive activities |
| 16：30-18：30 | 延时服务  After-school service |