

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。