

湖南信息学院

湘信院通〔2026〕65号

关于印发夏季作息时间的通知

各处室部委（中心）、二级学院、附属单位：

现将《湖南信息学院夏季作息时间》印发，请遵照执行。

附件：湖南信息学院夏季作息时间

湖南信息学院

2026年4月28日

附件

湖南信息学院夏季作息时间表

(2026年5月1日-9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:	14: 20	
第五节:	14: 30	—— 15: 15
第六节:	15: 25	—— 16: 10
第七节:	16: 30	—— 17: 15
第八节:	17: 25	—— 18: 10
晚餐:	18: 10	
预备:	18: 50	
第九节:	19: 00	—— 19: 45
第十节:	19: 45	—— 20: 30
就寝熄灯:	23: 00	

说明: 1.由广播站统一司号时间为 6:30; 8:00; 14:20; 18:50; 23:00。

2.职工上下班时间: 上午 8:00—12:00 下午 14:30—18:10。

3.学生晚自习时间: 19:00—22:00。