



Shenzhen Shiyan Public School เมืองเสิ่นเจิ้น มณฑลกว่างตง

## 石岩公学国际部作息时间表 Time Table for International Students

起床、洗漱 (Get up and Wash ): 7:10

早餐 (Breakfast): 7:30---7:50

第一节 (Period 1): 8:00---8:45

第二节 (Period 2 ): 8:55---9:40

课间操 (Break): 9:45---10:00

第三节 (Period 3): 10:00---10:45

第四节 (Period 4): 10:55---11:40

午餐 (Lunch Time): 11:45---12:20

午休 (Nap and Rest): 12:20---14:05 พักผ่อน หลังอาหารกลางวัน

起床 (Get up): 14:05

第五节 (Period 5): 14:30---15:10

眼保健操 (Eye Exercise): 15:10---15:15

第六节 (Period 6): 15:20---16:00

第七节 (Period 7): 16:10---16:50

活动课 (Extra curricular Activities): 17:00---17:45

晚餐 (Dinner Time): 17:45---18:15

第八节 (Period 8): 19:30---20:10 ทำการบ้าน ดิวพิเศษ

第九节 (Period 9): 20:20---21:00 ทำการบ้าน ดิวพิเศษ

夜宵(Snack): 21:50---22:05

熄灯(Go to Bed): 22:30