附件1

湖南科技大学2023年秋（冬）季作息时间表

**（2023年10月1日起执行）**

教学时间 行政办公时间

6:00 起 床

6:10—7:45 早餐早读

8:00—8:45 第一节课 上午：8:00—12:00

8:55—9:40 第二节课

10:00—10:45 第三节课

10:55—11:40 第四节课

11:40—13:40 午餐午休

14:00—14:45 第五节课 下午：14:30—17:30

14:55—15:40 第六节课

16:00—16:45 第七节课

16:55—17:40 第八节课

17:40—18:30 晚 餐

注：单周二14:30—16:00为全校政治理论学习时间，双周二14:30—16:00为各单位业务学习时间，每周二16:10—17:10为全校卫生大扫除时间。

19:00—19:45 第九节课

19:55—20:40 第十节课

19:00—22:00 晚 自 习

22:30 就 寝