

士官管理学院学员旅日常作息时间表

时段	时间	内容	备注
上午	6:20-6:40	起床	1、上课时间段(含无课)不得无故在寝室逗留。(无课时,区队组织教室自习、图书馆学习、整理内务、操场训练等)。 2、13:00后午休时间,不得无故在营区外逗留。 3、严格遵守午休、就寝规定,落实手机集中保管制度。 4、营区大门周日 至周四 22:10 关闭,周五、周六 22:30 关闭。
	6:40-7:20	早操	
	7:20-8:20	早餐、整理内务、 打扫卫生	
	8:40-12:15	上课	
中午	12:15-13:00	午餐	
	13:00-13:30	午休	
	13:30-13:45	整理内务、打扫卫生	
下午	13:45-15:50	上课	
	15:50-17:35	体能锻炼、特色	
晚上	17:30-18:45	晚餐	
	19:00-19:30	收看新闻联播(或自习)	
	19:30-20:40	晚自习	
	20:40-22:00	自由安排	
	22:00-22:10	晚点名	
	22:10-22:30	打扫室内公共卫生、洗漱	