**作息时间表**

周一至周五：

起床：7：20

到操场跑步：7：35——8：00

买饭：8：00

午觉：12：50——13：40

晚上运动：22：00——23：00

睡觉：23：30

周末：

起床：9：00

上自习：10：00——11：50

午觉：13：30——14：30

娱乐：14：00——15：15

吉他课：15：30——17：30

晚上：娱乐。

周日下午同理。

周一：早晨起来去图书馆，学习英语，做作业。

下午上完近代史去打羽毛球，晚上上选修，上完之后留在教室学习。

周二：上完英语课去图书馆。下午物理实验完之后去打羽毛球。晚上上选修，上完之后留在教室学习。

周三：中午午休改为13：10——14：10，起来在宿舍学习或者看书。

周四：下午上完英语课去图书馆。晚上上英语。

周五：中午午休改为13：10——14：10，下午去上图书馆上自习。

周六：下午上吉他课，其余时间玩。

目标：看书，提高文化素养；把ACM有关知识研究一下。每天锻炼1.5H，回来练字半小时之后睡觉。绝对不使用手机去做一些无聊的事情。随身携带电子表，但不带手机。自习的时候不要听歌。手机乃身外之物。