

# 简约日历

**2025**  
**9月30**  
**星期二**

九点看医生

|       |   |
|-------|---|
| 你今天   | ✓ |
| 冲凉了吗? |   |
| 运动了吗? | ✓ |
|       |   |
|       |   |

|      |   |
|------|---|
| 你吃了  | ✓ |
| 早餐吗? |   |
| 午餐吗? |   |
| 晚餐吗? |   |
|      |   |

|        |   |
|--------|---|
| 你吃药了吗? | ✓ |
| 早上     |   |
| 下午     |   |
| 晚上     |   |
| 睡前     |   |

**2025**  
**7月6日**  
**星期天**

下午有合唱队练习

|       |   |
|-------|---|
| 你今天   | ✓ |
| 冲凉了吗? |   |
| 运动了吗? | ✓ |
|       |   |
|       |   |

|      |   |
|------|---|
| 你吃了  | ✓ |
| 早餐吗? | ✓ |
| 午餐吗? |   |
| 晚餐吗? |   |
|      |   |

|        |   |
|--------|---|
| 你吃药了吗? | ✓ |
| 早上     |   |
| 下午     |   |
| 晚上     |   |
| 睡前     |   |

每日一页!

含日常活动表

2025  
7月1日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月2日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月3日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月4日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月5日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月6日  
星期天

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月7日  
星期一

| 你今天   | ✓ |
|-------|---|
| 冲凉了吗？ |   |
| 运动了吗？ |   |
|       |   |
|       |   |

| 你吃了  | ✓ |
|------|---|
| 早餐吗？ |   |
| 午餐吗？ |   |
| 晚餐吗？ |   |
|      |   |

| 你吃药了吗？ | ✓ |
|--------|---|
| 早上     |   |
| 下午     |   |
| 晚上     |   |
| 睡前     |   |

2025  
7月8日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月9日  
星期三

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月10日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月11日  
星期五

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月12日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月13日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月14日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月15日  
星期二

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月16日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月17日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月18日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月19日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月20日  
星期天

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月21日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月22日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月23日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月24日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月25日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月26日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月27日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月28日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月29日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月30日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
7月31日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月1日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月2日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月3日  
星期天

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月4日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月5日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月6日  
星期三

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月7日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月8日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月9日  
星期六  
国庆日

|       |   |
|-------|---|
| 你今天   | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   |
| 运动了吗？ |   |
|       |   |
|       |   |

|      |   |
|------|---|
| 你吃了  | ✓ |
| 早餐吗？ |   |
| 午餐吗？ |   |
| 晚餐吗？ |   |
|      |   |

|        |   |
|--------|---|
| 你吃药了吗？ | ✓ |
| 早上     |   |
| 下午     |   |
| 晚上     |   |
| 睡前     |   |

2025  
8月10日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月11日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月12日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月13日  
星期三

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月14日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月15日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月16日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月17日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月18日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月19日  
星期二

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月20日  
星期三

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月21日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8 月 22 日  
星期五

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8 月 23 日  
星期六

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月24日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8 月 25 日  
星期一

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月26日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月27日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月28日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月29日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月30日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
8月31日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月1日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月2日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月3日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月4日  
星期四

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月5日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月6日  
星期六

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月7日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月8日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月9日  
星期二

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月10日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月11日  
星期四

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月12日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月13日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月14日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月15日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月16日  
星期二

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月17日  
星期三

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月18日  
星期四

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月19日  
星期五

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月20日  
星期六

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月21日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月22日  
星期一

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗？ | ✓ |
| 冲凉了吗？ |   | 早餐吗？ |   | 早上     |   |
| 运动了吗？ |   | 午餐吗？ |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗？ |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月23日  
星期二

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月24日  
星期三

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9 月 25 日  
星期四

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月26日  
星期五

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月27日  
星期六

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月28日  
星期天

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9 月 29 日  
星期一

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |

2025  
9月30日  
星期二

---

---

---

|       |   |      |   |        |   |
|-------|---|------|---|--------|---|
| 你今天   | ✓ | 你吃了  | ✓ | 你吃药了吗? | ✓ |
| 冲凉了吗? |   | 早餐吗? |   | 早上     |   |
| 运动了吗? |   | 午餐吗? |   | 下午     |   |
|       |   | 晚餐吗? |   | 晚上     |   |
|       |   |      |   | 睡前     |   |