

简约日历

2025
10月3日
星期三

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
12月14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
10月1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
10月2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
10月3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
10月4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
10月5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
10月6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
10月7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
10月8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
10月9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
10 月 10 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
10 月 11 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
10 月 12 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
10月13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
10 月 14 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
10 月 15 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
10 月 16 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
10 月 17 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
10 月 18 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
10 月 19 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
10 月 20 日
星期一
屠妖节

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
10 月 21 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
10 月 22 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
10 月 23 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
10 月 24 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
10 月 25 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
10 月 26 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
10 月 27 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
10 月 28 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
10 月 29 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
10月30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
10 月 31 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
11月1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
11月2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
11月3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
11月4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
11月5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
11月6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
11月7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
11月8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
11月9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
11月10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
11月11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
11月12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
11月13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
11月14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
11月15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
11月16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
11月17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
11月18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
11月19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
11月20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
11月21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
11月22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
11月23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
11月24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
11月25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
11月26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
11月27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
11月28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
11月29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
11月30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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12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
12 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
12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
12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
12 月 25 日
星期四
圣诞节

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
12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
12 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
12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
12 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
12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	

2025
12月31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	