

简约日历



每日一页!

含日常活动表

2026

4月1日

星期三

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	

2026

4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	

2026

4月3日

星期五

耶稣受难日

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	

2026

4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	

2026
4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026
4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4月14日

星期二

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	

2026

4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	

2026

4月16日

星期四

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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4月20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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026
4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026

4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	

2026
4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	

2026
5月1日
星期五
劳动节

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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026
5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026
5月9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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5月15日

星期五

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026
5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	

2026

5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	

2026

5月18日

星期一

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

5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	

2026

5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	

2026

5月21日

星期四

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026
5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	

2026

5月23日

星期六

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

5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	

2026

5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	

2026

5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	

2026

5月27日

星期三

哈芝节

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	

2026

5月28日

星期四

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

5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	

2026
5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	

2026
5月31日
星期天
卫塞节

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	

2026

6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	

2026

6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	

2026

6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	

2026

6月4日

星期四

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026
6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	

2026

6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	

2026

6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	

2026

6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	

2026
6月9日
星期二

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	

2026

6月10日

星期三

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026

6月11日

星期四

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026
6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	

2026
6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	

2026

6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	

2026
6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	

2026

6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	

2026

6月17日

星期三

你今天	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃了	<input checked="" type="checkbox"/>	你吃药了吗?	<input checked="" type="checkbox"/>
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>	早餐吗?	<input type="checkbox"/>	早上	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>	午餐吗?	<input type="checkbox"/>	下午	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	晚餐吗?	<input type="checkbox"/>	晚上	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	睡前	<input type="checkbox"/>

2026
6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	

2026
6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	

2026
6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	

2026

6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	

2026

6月22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	

2026

6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	

2026

6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	

2026
6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	

2026
6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	

2026

6月27日

星期六

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	

2026

6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	

2026

6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	

2026
6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	