


简约日历



**2024
7月7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	

**2024
8月24日
星期六**

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	

每日一页!

含日常活动表

2024
7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	

2024
7月2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	

2024
7月3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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7月6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	

2024
7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	

2024
7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	

2024

7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024

7 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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024

7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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
7月24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	

2024
7月25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	

2024
7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	

2024
7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	

2024

7 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	

2024
7月29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	

2024
7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	

2024
7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	

2024
8月1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	

2024
8月2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	

2024
8月3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	

2024
8月4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	

2024
8月5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	

2024
8月6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	

2024
8月7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	

2024
8月8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	

2024

8月9日

星期五

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	

2024
8月10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	

2024
8月11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	

2024
8月12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	

2024
8月13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	

2024
8月14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	

2024
8月15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	

2024
8月16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	

2024
8月17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	

2024
8月18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	

2024
8月19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	

2024
8月20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	

2024
8月21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	

2024
8月22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	

2024
8月23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	

2024
8月24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	

2024
8 月 25 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	

2024
8 月 26 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	

2024
8月27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	

2024
8月28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	

2024
8月29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	

2024
8月30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	

2024
8月31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	

2024

9月1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	

2024
9月2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	

2024
9月3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	

2024
9月4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	

2024
9月5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	

2024
9月6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	

2024
9月7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	

2024

9月8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	

2024
9月9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	

2024
9月10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	

2024
9月11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	

2024
9月12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	

2024
9月13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	

2024
9月14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	

2024
9月15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	

2024
9月16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	

2024
9月17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	

2024
9月18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	

2024
9月19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	

2024
9月20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	

2024
9月21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	

2024
9月22日
星期天

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	

2024
9月23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	

2024
9月24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	

2024
9月25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	

2024
9月26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	

2024
9月27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	

2024
9月28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	

2024
9月29日
星期天

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	

2024
9月30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	