

# 简约日历



每日一页!

含日常活动表

2025  
1月1日  
星期三  
元旦

---

---

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  
1月2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	

2025  
1月3日  
星期五

---

---

---

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

# 1月4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	

# 2025

## 1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  
1月6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  
1月7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	



# 2025

# 1月8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	

2025  
1月9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	

# 2025

# 1月10日

# 星期五

---

---

---

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

# 1月11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	

# 2025

# 1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

# 1月13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

# 1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	

# 2025

# 1月15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	



# 2025

# 1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	

# 2025

# 1月17日

# 星期五

---

---

---

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

# 1月18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	

# 2025

## 1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  
1月20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

# 1月21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	

2025  
1月22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	

# 2025

# 1月23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	



# 2025

# 1月24日

# 星期五

---

---

---

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  
1月25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	

# 2025

# 1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

# 1月27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

# 1月28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	

2025  
1月29日  
星期三  
大年初一

---

---

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

1月30日

星期四

大年初二

---

---

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

# 1月31日

# 星期五

---

---

---

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

## 2月1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	

# 2025

## 2月2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	

2025  
2月3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  
2月4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	

2025  
2月5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	

2025  
2月6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	

2025  
2月7日  
星期五

---

---

---

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  
2月8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	



2025  
2月9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	

2025  
2月10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

## 2月11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	

2025  
2月12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	

# 2025

## 2月13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	

2025  
2月14日  
星期五

---

---

---

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  
2月15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	

2025

2月16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	



# 2025

## 2月17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  
2月18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	

2025  
2月19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	

2025  
2月20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	

2025  
2月21日  
星期五

---

---

---

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  
2月22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	

# 2025

## 2月23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	

2025  
2月24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  
2月25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	

2025  
2月26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	

2025  
2月27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	

2025  
2月28日  
星期五

---

---

---

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  
3月1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	

2025  
3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

3月3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  
3月4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	



2025  
3月5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	

2025  
3月6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	

2025  
3月7日  
星期五

---

---

---

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  
3月8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	

2025  
3月9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	

2025  
3月10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

## 3月11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	

2025  
3月12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	



2025

3月13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	

# 2025

## 3月14日

### 星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	<input type="checkbox"/>
运动了吗?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

你吃了	✓
早餐吗?	<input type="checkbox"/>
午餐吗?	<input type="checkbox"/>
晚餐吗?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

你吃药了吗?	✓
早上	<input type="checkbox"/>
下午	<input type="checkbox"/>
晚上	<input type="checkbox"/>
睡前	<input type="checkbox"/>

2025  
3月15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	

2025  
3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

## 3月17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

## 3月18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	

2025  
3月19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	

2025  
3月20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	



2025  
3月21日  
星期五

---

---

---

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  
3月22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	

2025  
3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

# 3月24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  
3月25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	

2025  
3月26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	

2025  
3月27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	

2025  
3月28日  
星期五

---

---

---

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  
3月29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	

2025  
3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  
3月31日  
星期三  
开斋节

---

---

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	