我的作息

姓名 _____

上午

		日	一	二	三	四	五	六
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

晚上

		日	一	二	三	四	五	六
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐