

17 февраля
понедельник

18 февраля
вторник

19 февраля
среда

20 февраля
четверг

Blank grid for daily notes from February 17 to 20.

24 января
пятница

25-26 января
выходные

Blank grid for daily notes from January 24 to 26.

На этой неделе:

.....

Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:

○ ●
 09:00 24:00
 08:00 23:00
 07:00 22:00
 06:00 21:00
 05:00 20:00

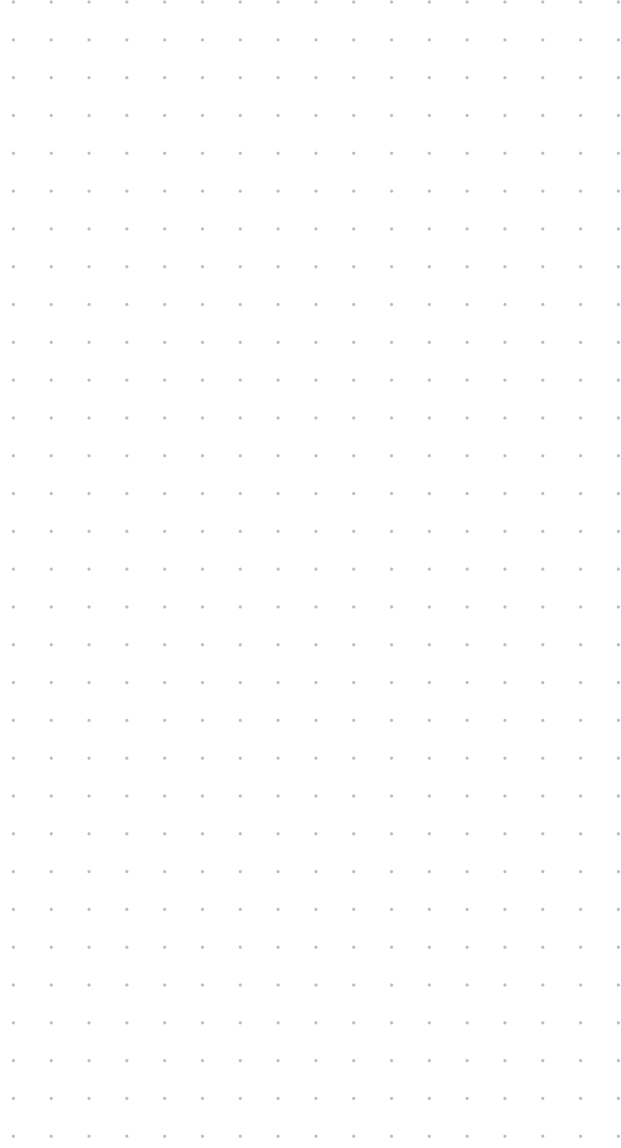
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
----	----	----	----	----	----	----

10 февраля
понедельник

11 февраля
вторник

12 февраля
среда

13 февраля
четверг



31 января
пятница

1-2 февраля
выходные

На этой неделе:

Январь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

.....

Ежедневно:

-
-
-
-
-

Режим сна:

○ ●
 09:00 24:00
 08:00 23:00
 07:00 22:00
 06:00 21:00
 05:00 20:00

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
----	----	----	----	----	----	----



10 марта
понедельник

11 марта
вторник

12 марта
среда

13 марта
четверг

Blank grid for writing notes for the dates 10-13 March.

25 апреля
пятница

26-27 апреля
выходные

На этой неделе:

.....

Апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:

○ ●

09:00	24:00
08:00	23:00
07:00	22:00
06:00	21:00
05:00	20:00

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
----	----	----	----	----	----	----

Blank grid for writing notes for the dates 25-27 April.

21 апреля
понедельник

22 апреля
вторник

23 апреля
среда

24 апреля
четверг

Blank lined writing area for the dates 21-24 April.

14 марта
пятница

15–16 марта
выходные

На этой неделе:

Blank lined writing area for the week summary.

Март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

Ежедневно:

-
-
-
-
-

Режим сна:

○ ●

09:00 24:00

08:00 23:00

07:00 22:00

06:00 21:00

05:00 20:00

пн вт ср чт пят сб вс

Blank lined writing area for the dates 14-16 March.

14 апреля
понедельник

15 апреля
вторник

16 апреля
среда

17 апреля
четверг

Handwriting practice area for April 14-17, featuring a grid of dots for tracing and independent writing.

21 марта
пятница

22–23 марта
выходные

На этой неделе:

Blank lines for writing notes about the week.

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

Ежедневно:

Five rows of five circles for daily habit tracking, numbered 1 to 5.

Режим сна:

Sleep schedule tracking section with a dot indicator and five time slots: 09:00-24:00, 08:00-23:00, 07:00-22:00, 06:00-21:00, 05:00-20:00.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Handwriting practice area for March 21-23, featuring a grid of dots for tracing and independent writing.

5 мая
понедельник

6 мая
вторник

7 мая
среда

8 мая
четверг

Handwriting practice grid for the week of May 5-8. The grid consists of 25 rows and 20 columns of dots on a light gray background.

20 июня
пятница

21-22 июня
выходные

Handwriting practice grid for the weekend of June 20-22. The grid consists of 25 rows and 20 columns of dots on a light gray background.

На этой неделе:

Five horizontal dotted lines for writing notes about the week.

Июнь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ежедневно:

Five rows of daily practice, each starting with a number and followed by five empty circles: 1. ○ ○ ○ ○ ○, 2. ○ ○ ○ ○ ○, 3. ○ ○ ○ ○ ○, 4. ○ ○ ○ ○ ○, 5. ○ ○ ○ ○ ○.

Режим сна:

Sleep schedule section. It starts with a circle icon and a line. Below are five rows, each with a time range in a light blue box: 09:00 - 24:00, 08:00 - 23:00, 07:00 - 22:00, 06:00 - 21:00, 05:00 - 20:00. To the right is a vertical legend bar with days of the week: пн, вт, ср, чт, пят, сб, вс.

16 ИЮНЯ
понедельник

17 ИЮНЯ
вторник

18 ИЮНЯ
среда

19 ИЮНЯ
четверг

Handwriting practice area for June 16-19, consisting of 20 rows of dotted lines for tracing and 20 rows of blank dotted lines for independent practice.

9 мая
пятница

10-11 мая
выходные

На этой неделе:

Blank dotted lines for writing about the week.

Май

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ежедневно:

Five rows of daily habit tracking, each row starting with a number (1-5) followed by five empty circles for marking progress.

Режим сна:

Sleep schedule section with a radio button and five horizontal lines for recording bedtime and wake-up time.

Legend: пн (Monday), вт (Tuesday), ср (Wednesday), чт (Thursday), пят (Friday), сб (Saturday), вс (Sunday).

Handwriting practice area for May 9-11, consisting of 20 rows of dotted lines for tracing and 20 rows of blank dotted lines for independent practice.

30 ИЮНЯ
понедельник

1 ИЮЛЯ
вторник

2 ИЮЛЯ
среда

3 ИЮЛЯ
четверг



15 августа
пятница

16–17 августа
выходные

На этой неделе:

Август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

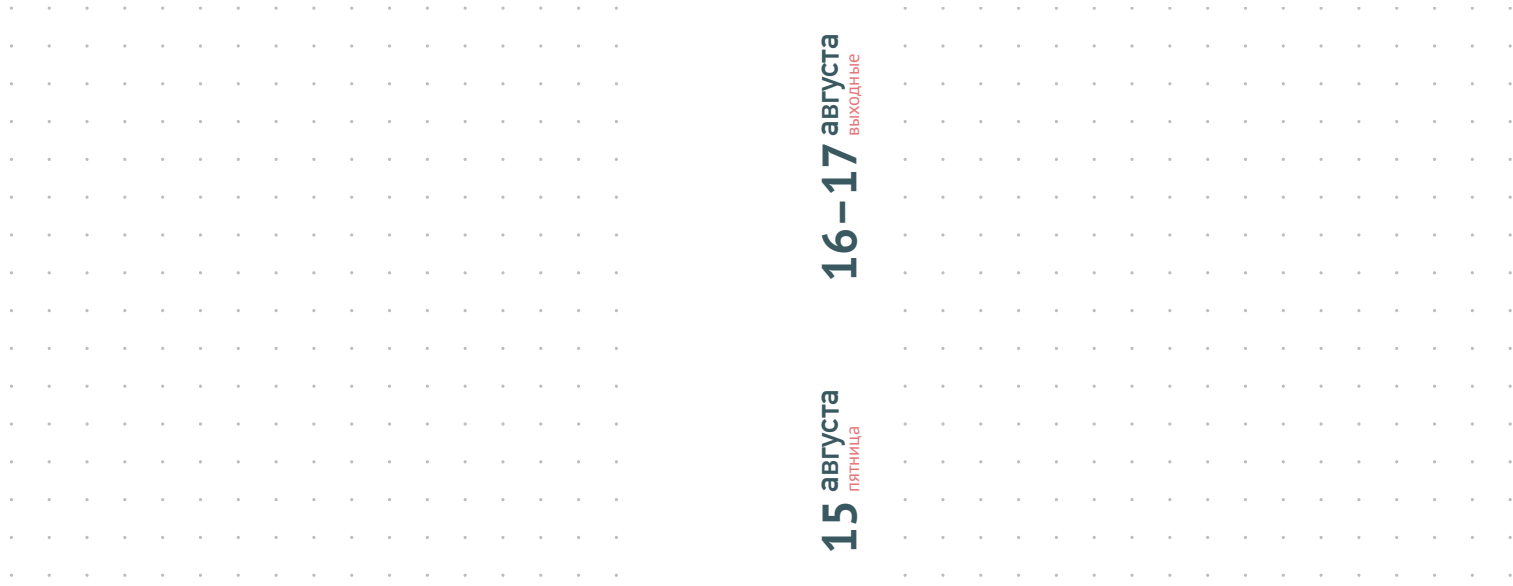
Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:

○ ●

09:00	24:00	_____				
08:00	23:00	_____				
07:00	22:00	_____				
06:00	21:00	_____				
05:00	20:00	_____				
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс



7 июля
понедельник

8 июля
вторник

9 июля
среда

10 июля
четверг

Blank grid for journaling the week of July 7-10.

8 августа
пятница

9–10 августа
выходные

На этой неделе:

Август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Blank lines for journaling the week of August 8-10.

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:

○ ●
09:00 24:00
08:00 23:00
07:00 22:00
06:00 21:00
05:00 20:00

пн вт ср чт пят сб вс

Blank grid for journaling the week of August 8-10.

25 августа
понедельник

26 августа
вторник

27 августа
среда

28 августа
четверг

Blank grid for journaling on August 25-28.

10 октября
пятница

11–12 октября
выходные

На этой неделе:

.....
.....
.....

Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:



09:00 24:00
08:00 23:00
07:00 22:00
06:00 21:00
05:00 20:00

пн вт ср чт пят сб вс

Blank grid for journaling on October 10-12.

1 декабря
понедельник

2 декабря
вторник

3 декабря
среда

4 декабря
четверг

Blank grid for daily notes, consisting of 28 rows and 24 columns of dots.

24 октября
пятница

25–26 октября
выходные

На этой неделе:

.....
.....
.....

Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:



09:00 24:00
08:00 23:00
07:00 22:00
06:00 21:00
05:00 20:00

пн вт ср чт пят сб вс

12 декабря
пятница

13-14 декабря
выходные

На этой неделе:

Декабрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ежедневно:

1. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Режим сна:

○	●
09:00	24:00
08:00	23:00
07:00	22:00
06:00	21:00
05:00	20:00

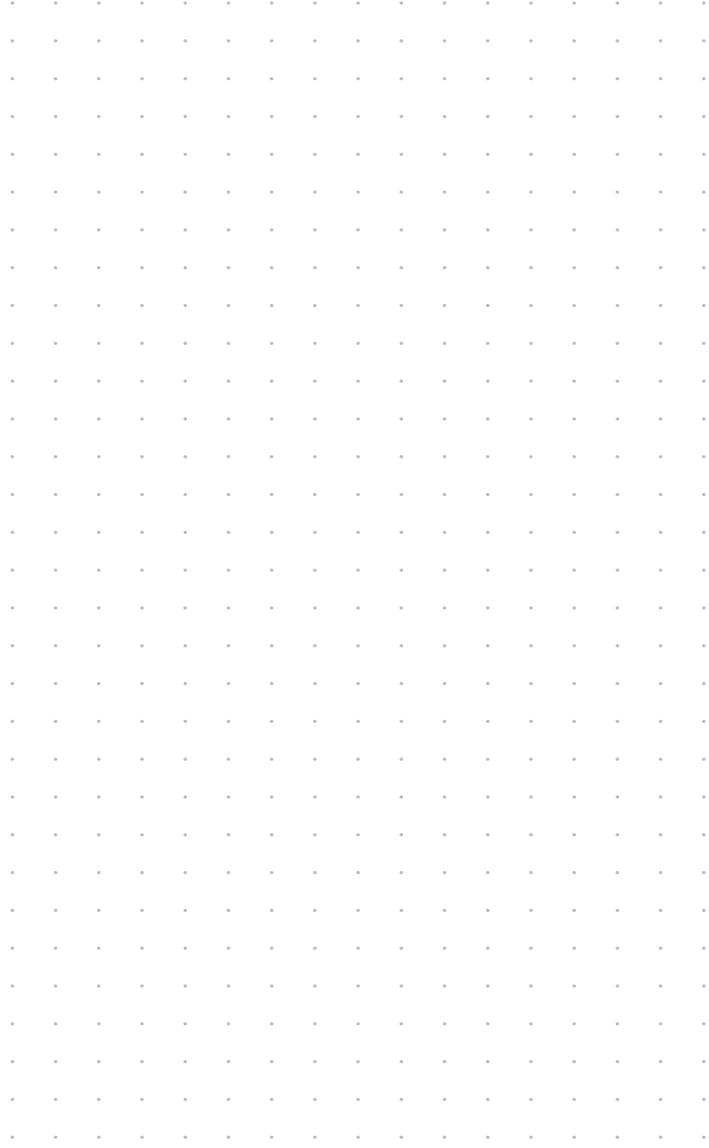
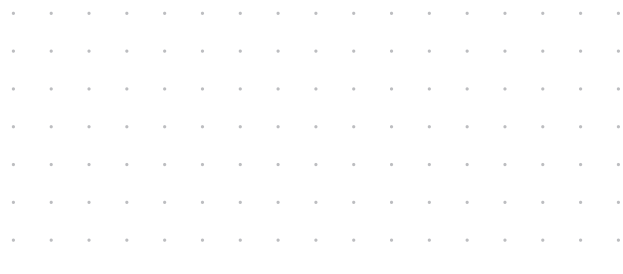
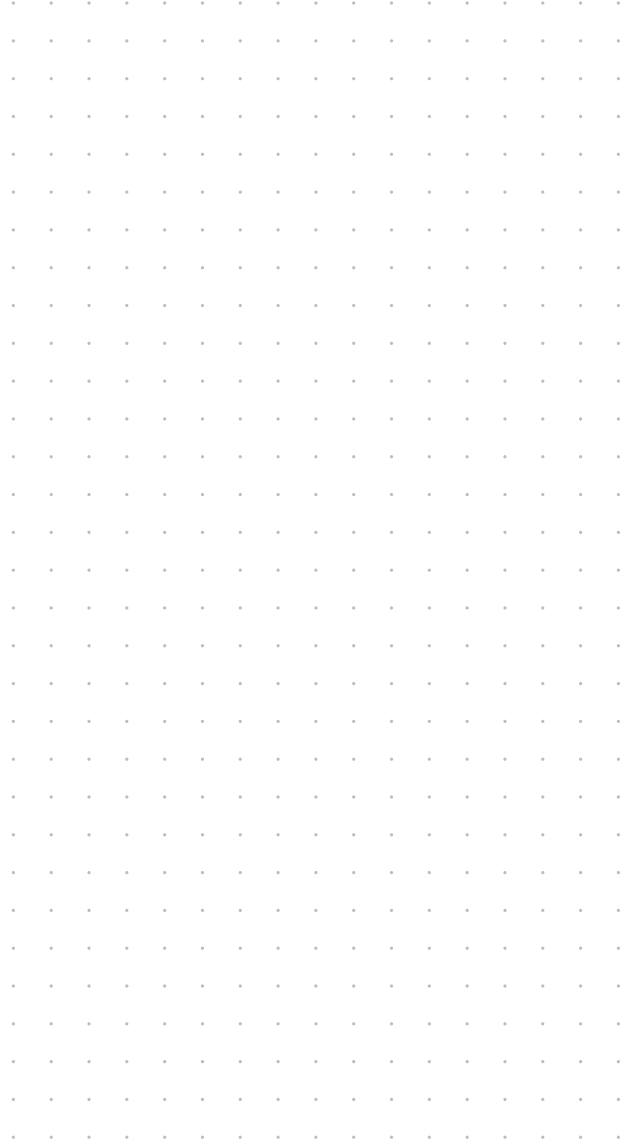
пн вт ср чт пят сб вс

15 декабря
понедельник

16 декабря
вторник

17 декабря
среда

18 декабря
четверг



22 декабря

понедельник

23 декабря

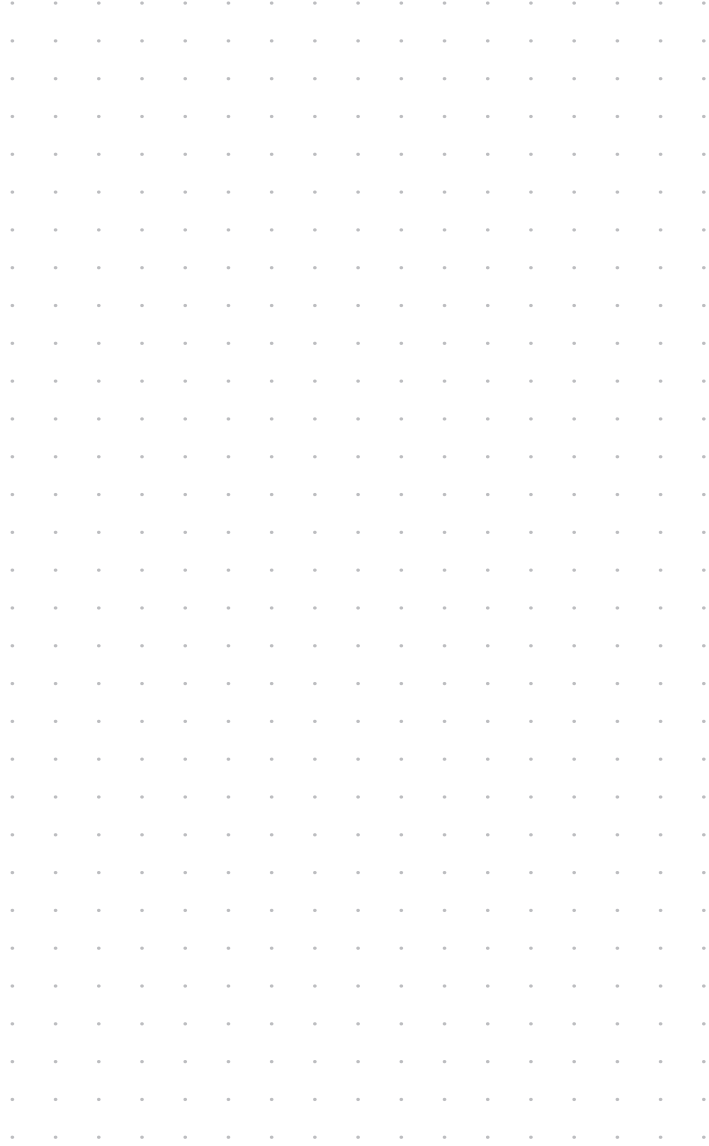
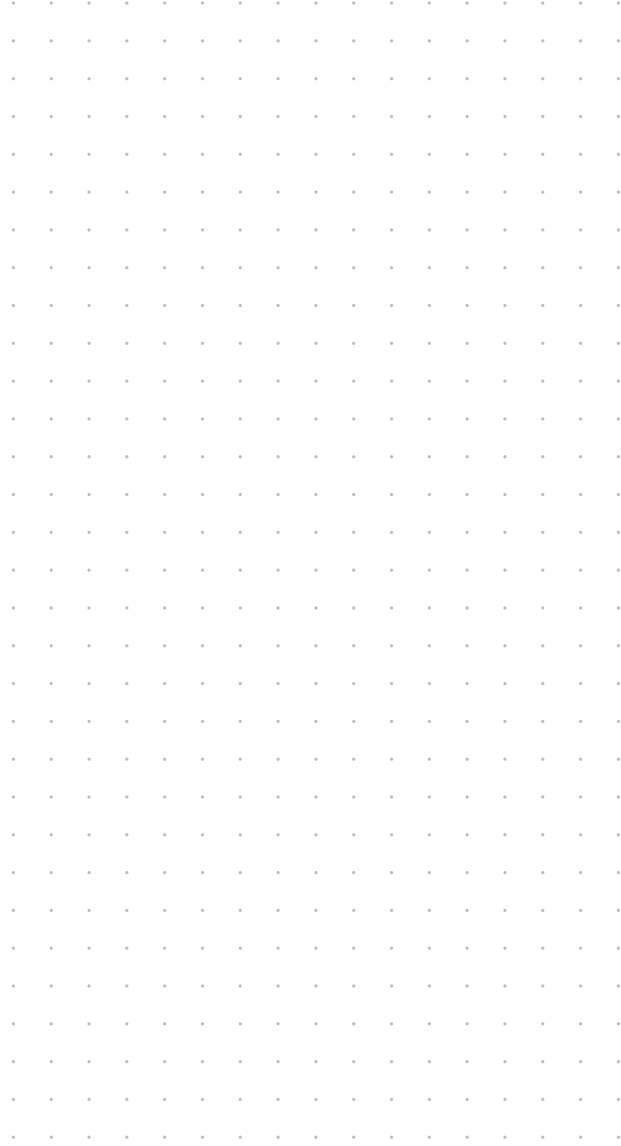
вторник

24 декабря

среда

25 декабря

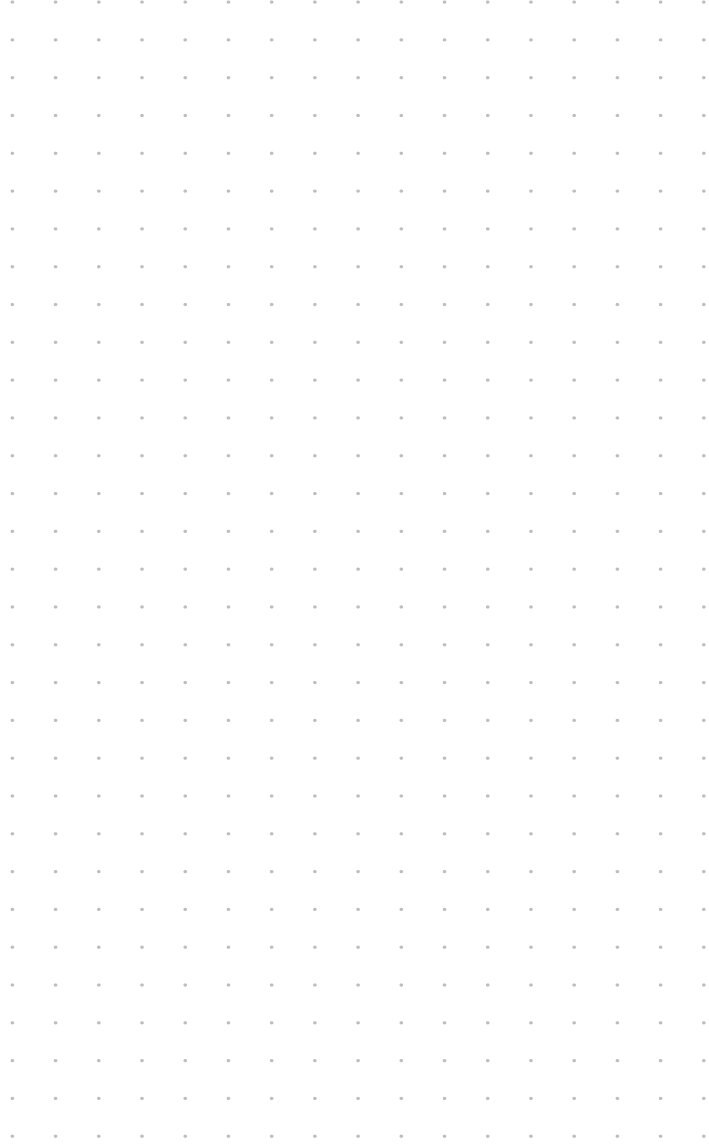
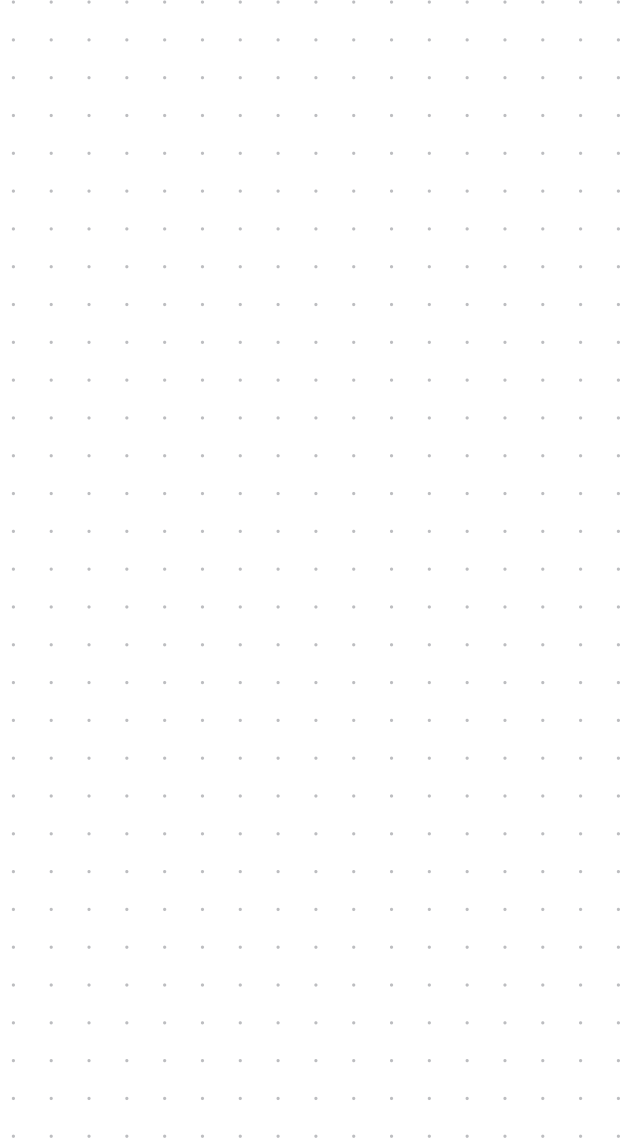
четверг



29 декабря
понедельник

30 декабря
вторник

31 декабря
среда





Инструкцию, как вести
этот планер, смотрите тут:



