



# Sivuston tiedotsleepcalculator.my

Luotu Maaliskuu 15 2026 15:49 PM

Pisteet64/100



## SEO Sisältö

|              | Otsikko                                                                                                                                                         | Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music<br><br>Pituus : 59<br><br>Täydellistä, otsikkosi sisältää väliltä 10 ja 70 kirjainta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|-------|------|---------|-------|-------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------------------|
|              | Kuvaus                                                                                                                                                          | Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection<br><br>Pituus : 159<br><br>Hienoa, sinun meta-kuvauksesi sisältää väliltä70 ja 160 kirjainta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
|              | Avainsanat                                                                                                                                                      | Erittäin huono. Emme löytäneen meta -sanoja sivultasi. Käytä <a href="#">Tätä ilmaista meta-kuvaus generaattoria</a> lisätäksesi kuvauksen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
|              | Open Graph (OG-tägit) tarjoavat mahdollisuuden merkitä verkkosivustojen sisältöä meta-tiedoilla.                                                                | <div>Hienoa, sinun sivu käyttää hyödyksi Open Graph protokollaa (OG meta prop).</div> <table><tr><th>Omaisuus</th><th>Sisältö</th></tr><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music</td></tr><tr><td>description</td><td>Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection</td></tr><tr><td>url</td><td>https://sleepcalculator.my/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Sleep Calculator</td></tr><tr><td>updated_time</td><td>2025-11-23T09:47:15+00:00</td></tr></table> | Omaisuus | Sisältö | locale | en_US | type | website | title | Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music | description | Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection | url | https://sleepcalculator.my/ | site_name | Sleep Calculator | updated_time | 2025-11-23T09:47:15+00:00 |
| Omaisuus     | Sisältö                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| locale       | en_US                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| type         | website                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| title        | Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| description  | Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| url          | https://sleepcalculator.my/                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| site_name    | Sleep Calculator                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |
| updated_time | 2025-11-23T09:47:15+00:00                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |        |       |      |         |       |                                                             |             |                                                                                                                                                                 |     |                             |           |                  |              |                           |

# SEO Sisältö

|                                                                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|--------------|-----|-----------|------------------|------------|------------|
|                                                                                    |                                                                               | <table><tr><td>image</td><td>https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg</td></tr><tr><td>image:secure_url</td><td>https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg</td></tr><tr><td>image:width</td><td>1200</td></tr><tr><td>image:height</td><td>630</td></tr><tr><td>image:alt</td><td>Sleep Calculator</td></tr><tr><td>image:type</td><td>image/jpeg</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | image | https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg | image:secure_url | https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg | image:width | 1200 | image:height | 630 | image:alt | Sleep Calculator | image:type | image/jpeg |
| image                                                                              | https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| image:secure_url                                                                   | https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| image:width                                                                        | 1200                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| image:height                                                                       | 630                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| image:alt                                                                          | Sleep Calculator                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| image:type                                                                         | image/jpeg                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
|    | Otsikot                                                                       | <table><tr><td>H1</td><td>H2</td><td>H3</td><td>H4</td><td>H5</td><td>H6</td></tr><tr><td>1</td><td>11</td><td>14</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Sleep Calculator</li><li>• [H2] Ideal Bedtime Calculator</li><li>• [H2] Ideal Wake-up Time Calculator</li><li>• [H2] Nature sounds for easy sleep</li><li>• [H2] The Ultimate Guide to Perfect Sleep: Mastering Your Circadian Rhythm with Our Advanced Sleep Calculator</li><li>• [H2] Part 1: The Science Behind the “Grogginess”</li><li>• [H2] Part 2: How to Use the Advanced Sleep Calculator Features</li><li>• [H2] Part 3: Optimizing Your Sleep Environment (Weather &amp; Sound)</li><li>• [H2] Part 4: Technical Features for Power Users</li><li>• [H2] Part 5: Top 5 “Sleep Hygiene” Tips to Pair with Our Calculator</li><li>• [H2] Frequently Asked Questions</li><li>• [H2] Conclusion: Take Back Control of Your Nights</li><li>• [H3] Ocean Waves</li><li>• [H3] Bird</li><li>• [H3] Flowing water</li><li>• [H3] Insect</li><li>• [H3] Rain</li><li>• [H3] Embed YouTube Video</li><li>• [H3] Understanding the 90-Minute Wave</li><li>• [H3] Feature A: The Ideal Bedtime Calculator</li><li>• [H3] Feature B: The Ideal Wake-Up Time Calculator</li><li>• [H3] 1. The Weather Connection</li><li>• [H3] 2. The Integrated Nature Sound Machine</li><li>• [H3] 3. Custom YouTube Integration</li><li>• [H3] Is the weather data private?</li><li>• [H3] How many sleep cycles should I aim for?</li></ul> | H1    | H2                                                                            | H3               | H4                                                                            | H5          | H6   | 1            | 11  | 14        | 0                | 0          | 0          |
| H1                                                                                 | H2                                                                            | H3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | H4    | H5                                                                            | H6               |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
| 1                                                                                  | 11                                                                            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0     | 0                                                                             | 0                |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
|  | Kuvat                                                                         | <p>Emme löytäneet 4 yhtään kuvia tältä sivustolta.</p> <p>Hyvä, lähes tai kaikissa kuvissasi on Alt-attribuutteja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |
|  | Kirjain/HTML suhde                                                            | <p>Suhde : 15%</p> <p>Hyvä, Tämä sivu /sivut sisältää tekstiä suhteessa HTML-koodiin on suurempi kuin 15, mutta kuitenkin alle 25 prosenttia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                               |                  |                                                                               |             |      |              |     |           |                  |            |            |

## SEO Sisältö

|                                                                                  |                                        |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | Flash                                  | Täydellistä!, Flash-sisältöä ei ole havaittu tällä sivulla. |
|  | html-dokumentti sivun sisälle (Iframe) | Hienoa, Tällä sivulla ei ole Iframeja.                      |

## SEO Linkit

|                                                                                   |                          |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | URL-Uudelleenkirjoitus   | Hyvä. Sinun linkkisi näyttävät puhtailta!                                                        |
|   | Alleviivaa URL-osoitteet | Täydellistä! URL-osoitteissasi ei ole merkintöjä.                                                |
|   | Sivun linkit             | Löysimme yhteensä 23 linkit jotka sisältää 0 linkit tiedostoihin                                 |
|  | Statistics               | Ulkoiset linkit : älä seuraa 0%<br>Ulkoiset linkit : Antaa mehua 4.35%<br>Sisäiset linkit 95.65% |

## Sivun linkit

| Ankkuri                                                                                                                 | Tyyppi   | Mehu        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| <a href="#">Skip to content</a>                                                                                         | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">sleepcalculator.my</a>                                                                                      | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">ABOUT</a>                                                                                                   | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">AUTHOR</a>                                                                                                  | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">DISCLAIMER</a>                                                                                              | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Embed YouTube video to listen</a>                                                                           | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">The Ultimate Guide to Perfect Sleep: Mastering Your Circadian Rhythm with Our Advanced Sleep Calculator</a> | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Part 1: The Science Behind the &amp;#8220;Grogginess&amp;#8221;</a>                                         | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Understanding the 90-Minute Wave</a>                                                                        | Sisäinen | Antaa mehua |
|                                                                                                                         |          |             |

## Sivun linkit

|                                                                                 |          |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| <a href="#">Part 2: How to Use the Advanced Sleep Calculator Features</a>       | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Feature A: The Ideal Bedtime Calculator</a>                         | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Feature B: The Ideal Wake-Up Time Calculator</a>                    | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Part 3: Optimizing Your Sleep Environment (Weather &amp; Sound)</a> | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">1. The Weather Connection</a>                                       | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">2. The Integrated Nature Sound Machine</a>                          | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">3. Custom YouTube Integration</a>                                   | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Part 4: Technical Features for Power Users</a>                      | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Part 5: Top 5 Sleep Hygiene Tips to Pair with Our Calculator</a>    | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Frequently Asked Questions</a>                                      | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Is the weather data private?</a>                                    | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">How many sleep cycles should I aim for?</a>                         | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">Conclusion: Take Back Control of Your Nights (Deep Sleep)</a>       | Sisäinen | Antaa mehua |
| <a href="#">(Deep Sleep)</a>                                                    | Ulkoinen | Antaa mehua |

## SEO avainsanat

|                                                                                    |                 |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | Avainsana pilvi | time weather part sleep sound cycles calculator years tool minutes |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|

## Avainsanojen johdonmukaisuus

| Avainsana  | Sisältö | Otsikko | Avainsanat | Kuvaus | Otsikot |
|------------|---------|---------|------------|--------|---------|
| sleep      | 38      | ✓       | ✗          | ✓      | ✓       |
| calculator | 20      | ✓       | ✗          | ✓      | ✓       |
| time       | 15      | ✗       | ✗          | ✓      | ✓       |
| cycles     | 13      | ✗       | ✗          | ✓      | ✓       |
| weather    | 13      | ✓       | ✗          | ✗      | ✓       |

## Käytettävyys

|                                                                                  |                                            |                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Url                                        | Sivusto : sleepcalculator.my<br>Pituus : 18                                                 |
|  | Pikkukuva (favicon)                        | Hienoa, sinun sivulla on favicon (pikakuvake).                                              |
|  | Tulostettavuus                             | Emme löytäneet tulostusystävällistä CSS-palvelua.                                           |
|  | Kieli                                      | Hyvä. Ilmoitettu kieli on en.                                                               |
|  | Metatietosanastostandardi informaatio (DC) | Tämä sivu ei käytä hyödyksi (DublinCore =DC) metatietosanastostandardi informaatiokuvausta. |

## Dokumentti

|                                                                                    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | (dokumenttityyppi);<br>Merkistökoodaus | HTML 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Koodaus/tietojenkäsittely              | Täydellistä. Ilmoitettu asiakirjan merkkijono on UTF-8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | W3C Voimassaolo                        | Virheet : 0<br>Varoitukset : 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Sähköpostin yksityisyys                | Varoitus! Ainakin yksi sähköpostiosoite on löytynyt tavallisesta tekstistä. Käytä <a href="#">tätä ilmaista antispam suojausta</a> piilottaaksesi sähköpostiosoitteet spämmereiltä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | HTML Epäonnistui                       | Hienoa! Emme ole löytäneet vanhentuneita HTML-tunnisteita HTML-koodistasi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Nopeus neuvot                          | <div> Erinomaista, verkkosivustosi ei käytä sisäkkäisiä taulukoita.</div> <div> Harmillista, Sivustosi käyttää sisäisiä tyylejä.</div> <div> Hienoa, Sivustossasi on muutamia CSS-tiedostoja.</div> <div> Harmillista, sivustossasi on liikaa JavaScript-tiedostoja (enemmänkuin6).</div> <div> Harmillista, sivustosi ei hyödynnä gzipia.</div> |

## Mobiili

|                                                                                  |                    |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mobiili optimointi | <div><div>✓ Apple-kuvake</div><div>✓ Meta Viewport -tunniste</div><div>✓ Flash sisältö</div></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Optimoi

|                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | XML Sivukartta | <p>Hienoa, sivustossasi on XML-sivukartta.</p> <div><div><a href="http://sleepcalculator.my/sitemap.xml">http://sleepcalculator.my/sitemap.xml</a></div><div><a href="https://sleepcalculator.my/sitemap_index.xml">https://sleepcalculator.my/sitemap_index.xml</a></div><div><a href="https://sleepcalculator.my/page-sitemap.xml">https://sleepcalculator.my/page-sitemap.xml</a></div><div><a href="https://sleepcalculator.my/author-sitemap.xml">https://sleepcalculator.my/author-sitemap.xml</a></div></div> |
|    | Robots.txt     | <p><a href="http://sleepcalculator.my/robots.txt">http://sleepcalculator.my/robots.txt</a></p> <p>Hienoa, sivustossasi on robots.txt-tiedosto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Analyysit      | <p>Puuttuu</p> <p>Emme tunnistaneet tällä sivustolla asennettua analytiikkatyökalua.</p> <p>Web-analyysilla voit mitata kävijän toimintaa verkkosivustollasi. Sinulla on oltava vähintään yksi analytiikkatyökalu, mutta voi myös olla hyvä asentaa toinen tietojen tarkistamiseen soveltuva työkalu.</p>                                                                                                                                                                                                            |