

# BUKU JURNAL

## Tujuh Kebiasaan

### Anak Indonesia Hebat

BANGUN PAGI

BERIBADAH

BEROLAHRAGA



MAKAN SEHAT  
DAN BERGIZI

GEMAR  
BELAJAR

BERMASYARAKAT

TIDUR  
CEPAT

**Nama :**

**Kelas :**

**Sekolah :**

**Sekolah :**



# Pendahuluan

Pemerintah Republik Indonesia di bawah kepemimpinan Presiden Prabowo dan Wakil Presiden Gibran, memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya. Jika kebiasaan ini diterapkan bertahun-tahun maka akan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media.

Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi pihak keluarga (Orang tua/wali) dan satuan pendidikan (pendidik dan tenaga kependidikan) agar dapat:

1. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. mengetahui perannya dalam membentuk tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
3. melakukan pemantauan dan evaluasi penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia Hebat secara berkala.



## Manfaat Tujuh Kebiasaan

### Anak Indonesia Hebat

Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, secara umum mempunyai manfaat untuk menumbuhkembangkan delapan karakter bangsa pada setiap individu anak atau peserta didik, yakni religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Secara khusus, manfaat tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat ini dijelaskan lebih detail berikut ini.

# 1. Bangun Pagi

Bangun pagi merupakan kebiasaan bangun di pagi hari yang apabila dilakukan setiap hari akan memberikan manfaat diantaranya melatih kedisiplinan, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga yang dapat berkontribusi pada kesuksesan seseorang.

## a. Meningkatkan Kedisiplinan

Kebiasaan bangun pagi setiap hari dapat meningkatkan kedisiplinan untuk mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan tanpa bergantung pada orang tua.

## b. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu

Bangun pagi setiap hari mengajarkan anak untuk menghargai waktu yang terbatas dalam hidup, membentuk kebiasaan yang teratur, dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu untuk melakukan hal-hal penting dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.

## c. Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Diri

Bangun pagi setiap hari menunjukkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.

## d. Meningkatkan Keseimbangan Jiwa dan Raga

Bangun pagi setiap hari dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar.

## e. Mendukung Kesuksesan

Salah satu kunci kesuksesan tokoh besar dan pemimpin terkenal, seperti Presiden Soekarno, Buya Hamka, Ki Hajar Dewantara, BJ Habibie, dan tokoh lainnya adalah terbiasa bangun pagi setiap hari.

## 2. beribadah

Kebiasaan beribadah merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter positif pada anak yang bermanfaat untuk mendekatkan hubungan individu dengan Tuhan, meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial, serta meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna, meningkatkan kebersamaan dan solidaritas, serta peningkatan diri secara berkelanjutan.

### a. Mendekatkan Hubungan Individu dengan Tuhan

Beribadah merupakan sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.

### b. Meningkatkan Nilai-Nilai Etika, Moral, Spiritual, dan Sosial

Beribadah dapat membentuk karakter yang baik dan meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Kebiasaan beribadah mendidik manusia untuk menjauhi perbuatan buruk dan menjalankan kebaikan. Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi juga memiliki efek nyata pada perilaku sehari-hari karena mengajarkan nilai-nilai kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan kerendahan hati.

### c. Meningkatkan Pemahaman Tujuan Hidup dan Arah yang Bermakna

Ibadah memberikan tujuan hidup dan arah yang bermakna. Hidup yang dijalani dengan kesadaran spiritual menjadi lebih berarti, karena menyatukan kehidupan duniawi dengan tujuan ilahi. Ibadah mengarahkan seseorang pada pencarian makna sejati dan orientasi hidup yang lebih besar daripada hal-hal material, sehingga tujuan hidup menjadi lebih terarah dan bermakna.

### d. Meningkatkan Kebersamaan dan Solidaritas

Dalam banyak tradisi, ibadah dilakukan secara bersama-sama. Hal ini mencerminkan filosofi kebersamaan dan solidaritas. Misalnya, dalam ibadah bersama, setiap orang dianggap setara di hadapan Tuhan, tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung dan harus hidup dengan rasa empati serta kebersamaan.

#### e. Peningkatan Diri secara Berkelanjutan

Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ibadah membawa seseorang lebih dekat kepada kebaikan dan perbaikan diri. Dengan ibadah, manusia berkomitmen untuk terus memperbaiki diri dan memperjuangkan kebaikan, untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

### 3. berolahraga

Kebiasaan berolahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan potensi diri, dan meningkatkan nilai sportivitas.

#### a. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mendukung Kesehatan Mental

Berolahraga berpusat pada konsep keseimbangan, membantu menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.

#### b. Menjaga Kebugaran Tubuh

Tubuh adalah karunia yang dianggap sebagai “wadah” atau “kendaraan” hidup yang perlu dijaga dengan baik. Sehingga seseorang perlu menghargai dan menghormati tubuhnya melalui olahraga, agar tubuhnya terjaga, sehat, dan berkembang potensinya secara maksimal.

#### c. Meningkatkan Potensi Diri

Kebiasaan berolahraga bukan hanya tentang menjaga kesehatan fisik, tetapi juga merupakan cara efektif untuk mengembangkan berbagai potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan olahraga secara rutin, seseorang dapat meningkatkan kemampuan yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

#### d. Meningkatkan Nilai Sportivitas

Nilai sportivitas pada kebiasaan berolahraga adalah salah satu aspek penting yang dapat membentuk karakter positif seseorang. Sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, penghormatan, dan integritas, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

## 4. makan sehat dan bergizi

Kebiasaan makan sehat dan bergizi berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang, memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran, menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu, serta meningkatkan kemandirian.

### a. Menjaga Kesehatan Fisik sebagai Investasi Jangka Panjang

Mengonsumsi makanan bergizi adalah cara untuk mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Gizi yang seimbang sebagai investasi bagi kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas. Dengan memenuhi kebutuhan gizi secara konsisten, kita berinvestasi pada masa depan yang bebas dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.

### b. Memaksimalkan Potensi Tubuh dan Pikiran

Gizi yang baik memberi energi dan kekuatan yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai potensi maksimal. Nutrisi yang cukup membuat tubuh lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan.

### c. Menjaga Tubuh Tetap Sehat sebagai Tanggung Jawab Individu

Kebiasaan makan sehat dan bergizi mengajarkan anak agar memahami bahwa menjaga tubuh tetap sehat adalah menjadi tanggung jawab pribadi, bukan hanya tanggung jawab orang tua. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, sehingga anak belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya. Anak diberi tanggung jawab untuk menghindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tidak sehat. Kebiasaan ini pun melatih anak tanggung jawab sosial, seperti memberikan informasi tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi pada teman dan keluarga. Kebiasaan makan sehat pada masa kanak-kanak menciptakan fondasi tanggung jawab terhadap kesehatan yang dibawa hingga dewasa.

#### d. Meningkatkan Kemandirian

Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk mandiri, memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang memengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya. Dengan mengatur waktu makan dan memilih jenis makanan bergizi, anak belajar mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain. Anak yang terbiasa makan sehat cenderung dapat mempersiapkan camilan yang sehat juga. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat, mengolahnya, dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.

## 5. gemar belajar

Kebiasaan gemar belajar adalah kebiasaan yang sangat penting dalam perkembangan pribadi dan akademis.

Kebiasaan ini bermanfaat untuk mengembangkan diri, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, menemukan kebenaran dan pengetahuan, serta membentuk kerendahan hati dan rasa empati.

### a. Pengembangan Diri

Belajar tidak hanya bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan, tetapi juga untuk mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Hal ini mendorong seseorang untuk terus tumbuh dan memperbaiki diri. Setiap pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik, memungkinkan seseorang untuk berkontribusi bagi dirinya dan masyarakat.

### b. Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi

Belajar adalah proses yang menumbuhkan kreativitas dan imajinasi. Hal ini menunjukkan bahwa belajar tidak hanya mempelajari hal-hal yang sudah diketahui, tetapi juga memupuk keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, dan berpikir di luar kebiasaan. Dengan belajar, seseorang dapat mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif. Belajar yang menyenangkan dan berkelanjutan seringkali melibatkan pemikiran kritis yang menentang cara berpikir konvensional. Ketika seseorang gemar belajar, mereka lebih terbuka terhadap berbagai ide baru, konsep inovatif, dan cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah. Proses ini memperkaya kreativitas dan membantu individu untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang.

### c. Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan

Belajar adalah perjalanan untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang dunia. Hal ini mengajarkan bahwa pengetahuan bukan hanya tentang informasi, tetapi juga tentang memahami realitas secara menyeluruh. Dengan belajar, seseorang memiliki kesempatan untuk melihat dunia secara lebih objektif dan memahami makna di balik setiap fenomena.

#### d. Membentuk Kerendahan Hati dan Empati

Setiap orang yang belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati, mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar “sempurna” atau “tahu segalanya.” Proses belajar tidak hanya sebatas teori, tetapi juga tentang memahami pengalaman orang lain, budaya yang berbeda, dan cara pandang yang beragam. Hal ini mengajarkan empati dan menghargai perbedaan, karena pengetahuan tentang kehidupan manusia tidak lengkap tanpa memahami perspektif yang berbeda. Belajar membuat seseorang lebih toleran, bijaksana, dan empati.

## 6. bermasyarakat

Kebiasaan bermasyarakat adalah perilaku terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan di komunitas tempat tinggal seseorang. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menumbuhkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, dan kesetaraan, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap lingkungan, dan rasa sekaligus menciptakan kegembiraan.

### a. Menumbuhkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama

Gotong royong atau kerja sama adalah prinsip yang sangat dihargai dalam bermasyarakat. Hal ini mengajarkan bahwa manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain. Kerja sama memungkinkan masyarakat untuk mencapai tujuan bersama yang tidak dapat dicapai jika hanya bergantung pada upaya individu.

### b. Menumbuhkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi

Bermasyarakat mengharuskan setiap individu untuk menghormati keberagaman dalam keyakinan, budaya, dan nilai. Hal ini mengajarkan pentingnya toleransi untuk menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana setiap orang dapat hidup dengan damai meskipun memiliki perbedaan. Penghormatan terhadap perbedaan memperkaya masyarakat dan menumbuhkan kebijaksanaan.

### c. Menumbuhkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan

Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama. Prinsip ini menjaga keseimbangan sosial, meminimalkan ketimpangan, dan menciptakan kepercayaan antara individu.

### d. Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan

Bermasyarakat juga mencakup tanggung jawab untuk menjaga lingkungan sosial dan alam. Kebiasaan ini mengajarkan bahwa setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga harus peduli pada kesejahteraan bersama dan kelestarian lingkungan. Dengan menghargai alam dan memperhatikan lingkungan sekitar, masyarakat dapat hidup berkelanjutan dan menciptakan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang.

#### e. Menciptakan Kegembiraan

Membuat kebiasaan bermasyarakat menjadi menggembirakan adalah cara efektif untuk mendorong partisipasi dan membangun hubungan yang lebih erat antarwarga. Dengan suasana yang ceria, kegiatan yang kreatif, dan pendekatan yang inklusif, kebiasaan ini dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya bermanfaat bagi komunitas, tetapi juga memberikan rasa kebahagiaan dan kebanggaan bagi setiap individu yang terlibat.

## 7. tidur cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari pada waktunya sesuai usia anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada *National Sleep Foundation* yang dikutip halodoc.com <sup>1</sup>, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

No	Kelompok Usia	Usia	Waktu Tidur (setiap hari)
1	Bayi baru lahir	0-3 bulan	14-17 jam
2	Bayi	4-11 bulan	12-15 jam
3	Balita	1-2 tahun	11-14 jam
4	Anak-anak prasekolah	3-5 tahun	10-13 jam
5	Anak usia sekolah	6-13 tahun	9-11 jam
6	Remaja	14-17 tahun	8-10 jam
7	Dewasa muda	18-25 tahun	7-9 jam

Kebiasaan ini penting dilakukan untuk menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal, memulihkan mental dan emosional, menjaga keseimbangan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga memotivasi untuk berkarya lebih produktif.

<sup>1</sup>Waktu Tidur yang Ideal Ditentukan dari Kelompok Usia

#### a. Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal

Tidur cepat didasarkan pada prinsip penghormatan terhadap tubuh sebagai anugerah yang harus dijaga dengan memberi waktu bagi otot, pikiran, dan organ tubuh untuk pulih dan berfungsi secara optimal. Kita mengakui keterbatasan tubuh dan menghindari eksploitasi diri secara berlebihan.

#### b. Memulihkan Mental dan Emosional

Selain untuk tubuh, tidur cepat adalah cara untuk memulihkan kesehatan mental dan emosional. Tidur cepat sebagai sarana untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menjaga kesehatan jiwa. Ini memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi.

#### c. Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan

Dalam kehidupan yang sibuk, tubuh dan pikiran membutuhkan jeda untuk memulihkan diri. Tidur cepat memberi kita kesempatan untuk mencapai keseimbangan tersebut, menciptakan keharmonisan antara kerja keras dan ketenangan, sehingga kita tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan.

#### d. Meningkatkan Produktivitas

Tidur cepat memberikan ruang bagi otak untuk berpikir lebih jernih dan kreatif. Produktivitas tidak selalu diperoleh melalui kerja keras tanpa henti, melainkan melalui siklus kerja dan istirahat yang seimbang. Setelah istirahat yang cukup, seseorang biasanya menjadi lebih produktif, memiliki ide-ide segar, dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik.



## Bangun Pagi

1. Meningkatkan kedisiplinan
2. Meningkatkan kemampuan mengolah waktu
3. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri
4. Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga
5. Mendukung ke suksesan

# BANGUN PAGI

**Bulan :**

Tuliskan jam berapa kalian bangun pada tanggal tersebut.

1

11

21

2

12

22

3

13

23

4

14

24

5

15

25

6

16

26

7

17

27

8

18

28

9

19

29

10

20

30





## **Beribadah**

Kompetensi yang di harapkan:

1. Mendekatkan hubungan individu dengan Tuhan
2. Meningkatkan nilai-nilai etika, moral spritual dan sosial
3. Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna
4. Meningkatkan kebersamaan solidaritas
5. Meningkatkan diri secara berkelanjutan

# BERIBADAH

**Bulan :**

Berilah tanda centang sesuai dengan tanggalnya.

<b>Subuh</b>	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
<b>Zuhur</b>	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
<b>Asar</b>	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
<b>Magrib</b>	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
<b>Isya</b>	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





## **BEROLAHRAGA**

1. Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental
2. Menjaga kebugaran tubuh
3. Meningkatkan potensi diri
4. Meningkatkan sportivitas

# BEROLAHRAGA

**Bulan :**

Masukkan jenis olahraga yang kalian lakukan pada tanggal itu.

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





## Makan Sehat dan Bergizi

Kompetensi yang diharapkan:

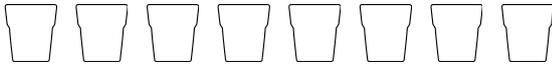
1. Menjaga fisik sebagai investasi jangka panjang
2. Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran
3. Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.
4. Meningkatkan kemandirian

# MAKAN SEHAT

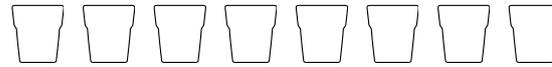
## Bulan :

Catat makanan apa saja yang anda makan dan jam berapa

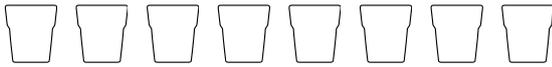
1 Pagi :  
Siang :  
Malam :



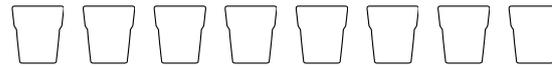
6 Pagi :  
Siang :  
Malam :



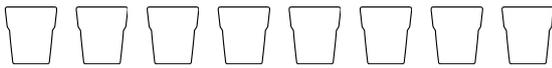
2 Pagi :  
Siang :  
Malam :



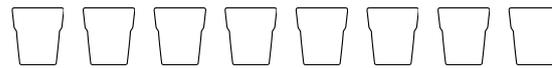
7 Pagi :  
Siang :  
Malam :



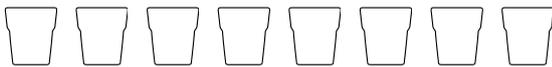
3 Pagi :  
Siang :  
Malam :



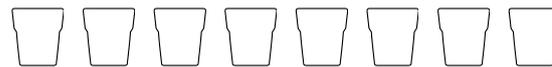
8 Pagi :  
Siang :  
Malam :



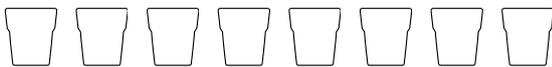
4 Pagi :  
Siang :  
Malam :



9 Pagi :  
Siang :  
Malam :



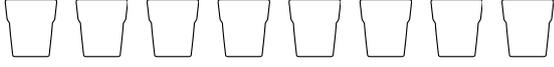
5 Pagi :  
Siang :  
Malam :



10 Pagi :  
Siang :  
Malam :



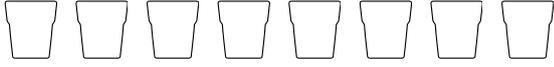
11 Pagi :  
Siang :  
Malam :



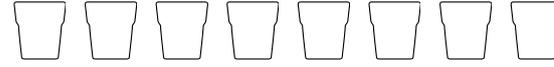
17 Pagi :  
Siang :  
Malam :



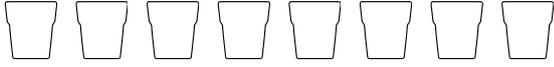
12 Pagi :  
Siang :  
Malam :



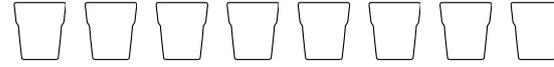
18 Pagi :  
Siang :  
Malam :



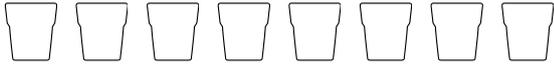
13 Pagi :  
Siang :  
Malam :



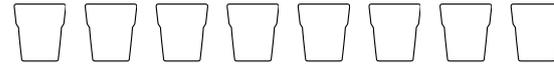
19 Pagi :  
Siang :  
Malam :



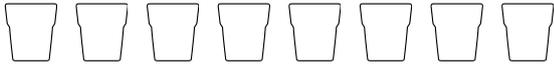
14 Pagi :  
Siang :  
Malam :



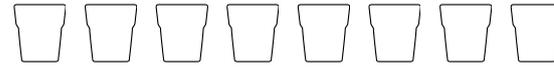
20 Pagi :  
Siang :  
Malam :



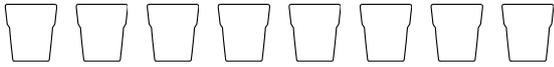
15 Pagi :  
Siang :  
Malam :



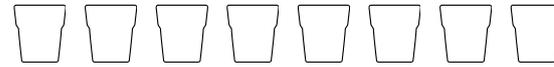
21 Pagi :  
Siang :  
Malam :

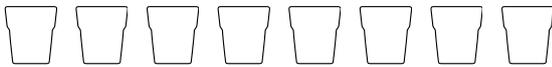


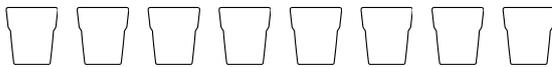
16 Pagi :  
Siang :  
Malam :

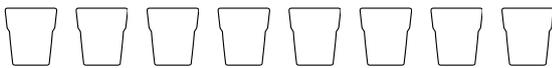


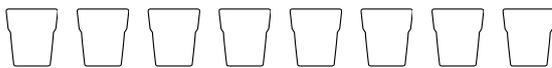
22 Pagi :  
Siang :  
Malam :

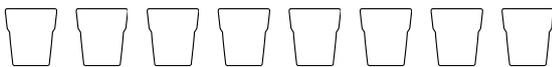


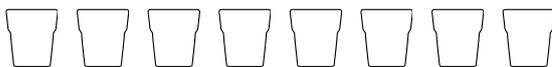
23 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


27 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


24 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


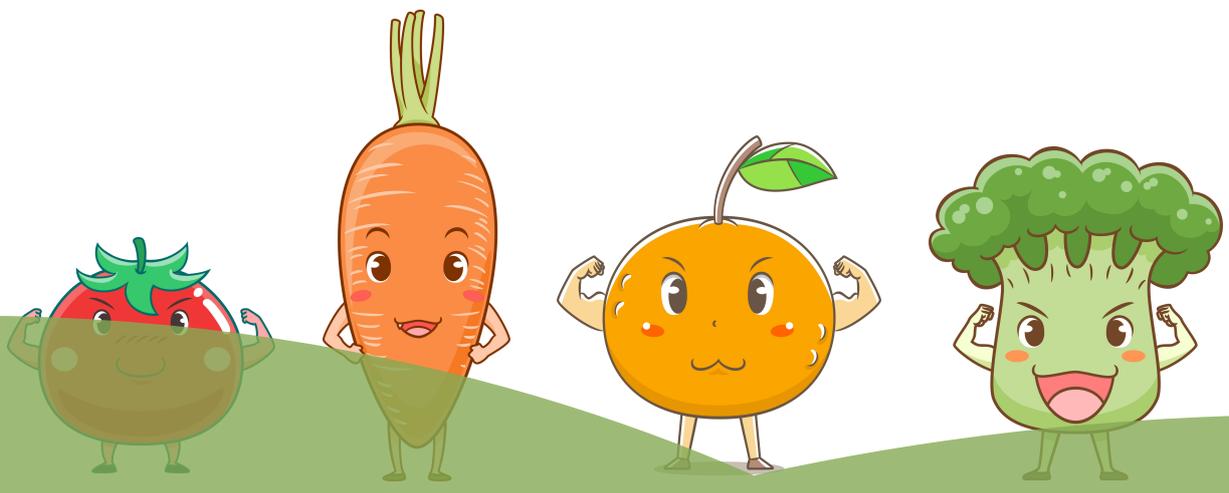
28 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


25 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


29 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


26 Pagi :  
Siang :  
Malam :  


30 Pagi :  
Siang :  
Malam :  



## **Gemar Belajar**

Kompetensi yang diharapkan:

1. Pengembangan diri
2. Menumbuhkan kreatifitas dan imajinasi
3. Menemukan kebenaran dan pengetahuan
4. Membentuk kerendahan hati dan Empati

# GEMAR BELAJAR

**Bulan :**

Catat kegiatan belajar yang dilakukan pada tanggal tersebut.

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





# Bermasyarakat

Kompetensi yang di harapkan:

1. Menumbuhkembangkan nilai gotong royong dan kerjasama
2. Menumbuhkembangkan nilai saling menghormati dan toleransi
3. Menumbuhkembangkan nilai keadilan dan kesetaraan
4. Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan
5. Menciptakan kegembiraan

# BERMASYARAKAT

## Bulan :

Catatlah kegiatan bermasyarakat yang dilakukan pada tanggal tersebut.

1

8

2

9

3

10

4

11

5

12

6

13

7

14

15

23

16

24

17

25

18

26

19

27

20

28

21

29

22

30





## **Tidur Cepat**

Kompetensi yang diharapkan:

1. Menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal
2. Memulihkan mental dan emosional
3. Menjaga keseimbangan antara aktifitas dan ketenangan
4. Meningkatkan Produktifitas

# TIDUR CEPAT

**Bulan :**

Tuliskan jam berapa kalian tidur pada tanggal tersebut.

1

11

21

2

12

22

3

13

23

4

14

24

5

15

25

6

16

26

7

17

27

8

18

28

9

19

29

10

20

30

