

JURNAL HARIAN

TUJUH KEBIASAAN

ANAK INDONESIA HEBAT



BANGUN PAGI



BERIBADAH



BEROLAHRAGA



**MAKAN SEHAT
DAN BERGIZI**



**GEMAR
BELAJAR**



BERMASYARAKAT



**TIDUR
CEPAT**

Nama Lengkap :

Kelas/No.Urut :

Sekolah :

MANFAAT TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.com¹, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

KEGIATAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

BULAN : 20....



BANGUN PAGI

Tgl	Waktu
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>
19	<input type="text"/>
20	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>
22	<input type="text"/>
23	<input type="text"/>
24	<input type="text"/>
25	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>
27	<input type="text"/>
28	<input type="text"/>
29	<input type="text"/>
30	<input type="text"/>
31	<input type="text"/>



BERIBADAH

Tgl	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya	Bc.Kitab
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



BEROLAHRAGA

Tgl	Kegiatan
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>
19	<input type="text"/>
20	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>
22	<input type="text"/>
23	<input type="text"/>
24	<input type="text"/>
25	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>
27	<input type="text"/>
28	<input type="text"/>
29	<input type="text"/>
30	<input type="text"/>
31	<input type="text"/>

KEGIATAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

BULAN : 20....



MAKAN SEHAT & BERGIZI



GEMAR BELAJAR

Tgl	Menu
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>
19	<input type="text"/>
20	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>
22	<input type="text"/>
23	<input type="text"/>
24	<input type="text"/>
25	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>
27	<input type="text"/>
28	<input type="text"/>
29	<input type="text"/>
30	<input type="text"/>
31	<input type="text"/>

Tgl	Hal yang di pelajari
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>
19	<input type="text"/>
20	<input type="text"/>
21	<input type="text"/>
22	<input type="text"/>
23	<input type="text"/>
24	<input type="text"/>
25	<input type="text"/>
26	<input type="text"/>
27	<input type="text"/>
28	<input type="text"/>
29	<input type="text"/>
30	<input type="text"/>
31	<input type="text"/>

KEGIATAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

BULAN : 20....



BERMASYARAKAT



TIDUR CEPAT

Tgl	Kegiatan
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	

Tgl	Waktu
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	

PEMANTAUAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PEKAN KE-1 BULAN

No	Kebiasaan	Penerapan (beri tanda ceklist)		
		Jarang	Sering	Selalu
1	Bangun Pagi			
2	Beribadah			
3	Berolahraga			
4	Makan Sehat & Bergizi			
5	Gemar Belajar			
6	Bermasyarakat			
7	Tidur Cepat			

Catatan :

Menyetujui

Mengetahui

.....
Wali Kelas

.....
Orang Tua/Wali

PEMANTAUAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PEKAN KE-2 BULAN

No	Kebiasaan	Penerapan (beri tanda ceklist)		
		Jarang	Sering	Selalu
1	Bangun Pagi			
2	Beribadah			
3	Berolahraga			
4	Makan Sehat & Bergizi			
5	Gemar Belajar			
6	Bermasyarakat			
7	Tidur Cepat			

Catatan :

Menyetujui

Mengetahui

.....
Wali Kelas

.....
Orang Tua/Wali

PEMANTAUAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PEKAN KE-3 BULAN

No	Kebiasaan	Penerapan (beri tanda ceklist)		
		Jarang	Sering	Selalu
1	Bangun Pagi			
2	Beribadah			
3	Berolahraga			
4	Makan Sehat & Bergizi			
5	Gemar Belajar			
6	Bermasyarakat			
7	Tidur Cepat			

Catatan :

Menyetujui

Mengetahui

.....
Wali Kelas

.....
Orang Tua/Wali

PEMANTAUAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PEKAN KE-4 BULAN

No	Kebiasaan	Penerapan (beri tanda ceklist)		
		Jarang	Sering	Selalu
1	Bangun Pagi			
2	Beribadah			
3	Berolahraga			
4	Makan Sehat & Bergizi			
5	Gemar Belajar			
6	Bermasyarakat			
7	Tidur Cepat			

Catatan :

Menyetujui

Mengetahui

.....
Wali Kelas

.....
Orang Tua/Wali