

Kegiatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Bulan : _____



BERMASYARAKAT

Tanggal	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	



TIDUR CEPAT

Tanggal	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	

JURNAL HARIAN

TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

BANGUN PAGI

BERIBADAH

BEROLAHRAGA



MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

GEMAR BELAJAR

BERMASYARAKAT

TIDUR CEPAT

Nama : _____

Kelas : _____

Kegiatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Bulan : _____



BANGUN PAGI

Tanggal	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	



BERIBADAH

Tanggal	S	D	A	M	I
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					



BEROLAHRAGA

Tanggal	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	

Kegiatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Bulan : _____



MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

Tanggal	Menu
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	

GEMAR BELAJAR

Tanggal	Hal yang di pelajari
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	

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.

Bulan : _____

Berilah tanda ✓ jika anak - anak melakukan kegiatan tersebut!



BERIBADAH

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



BERMASYARAKAT

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



BANGUN PAGI

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



BEROLAHRAGA

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



GEMAR BELAJAR

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



TIDUR CEPAT

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

Perasaanku dengan hasil yang aku dapatkan



HASIL PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT



Tuliskan jumlah kegiatan yang sudah dilakukan dan belum dilakukan dalam 1 bulan

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

HASIL PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT



Tuliskan jumlah kegiatan yang sudah dilakukan dan belum dilakukan dalam 1 bulan

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Bulan : _____

Bangun Pagi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gemar Membaca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beribadah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bermasyarakat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berolahraga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tidur Cepat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makan Sehat dan Bergizi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

PEMANTAUAN

TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Nama Anak :

Nama Sekolah :

Kelas : 1 2 3

4 5 6

Bulan : Januari Mei September

Februari Juni Oktober

Maret Juli November

April Agustus Desember

No.	Kebiasaan	Penerapan Tujuh Kebiasaan (Beri tanda ceklis "v" pada kolom yang dipilih)	
		Belum Terbiasa	Sudah Terbiasa
1.	Bangun Pagi		
2.	Beribadah		
3.	Berolahraga		
4.	Makan Sehat dan Bergizi		
5.	Gemar Belajar		
6.	Bermasyarakat		
7.	Tidur Cepat		

Menyetujui

Mengetahui,

.....
Pendidik

.....
Orang tua / Wali

Keterangan:

- Belum Terbiasa, jika anak belum melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Sudah Terbiasa, jika anak sudah melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Silakan beri tanda ceklis (v) sesuai pilihan