



#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA

KEMENDIKDASMEN
RAMAH



SEKOLAH
SEHAT

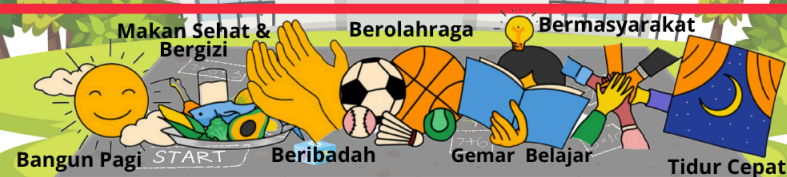


Jurnal Harian

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Nama :

Kelas :





**Mari Bersama Wujudkan
Generasi Sehat, Cerdas, dan
Berakhlak**



**Mari Bersama Wujudkan
Generasi Sehat, Cerdas, dan
Berakhlak**





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, kerjakeras, 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;
3. Melakukan pemantauan dan evaluasi penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat secara berkala.

7 Kebiasaan

Bulan

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Hari	Bangun Pagi	Makan Sehat	Tidur Malam
Tanggal	☐ Olahraga Saya Berolahraga	☐ Bergizi PAGI SIANG MALAM SAKUR SNACK KET.	☐ Beribadah SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA
Mengetahui Orang Tua,	☐ Bermasyarakat raket	☐ Gemar Belajar YES NO	Hai yang dipelajari :

Pemantauan & Evaluasi



Orang tua/wali dan pendidik perlu membimbing dan memastikan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dapat ditiru dan dilakukan oleh anak - anak agar menjadi generasi emas Indonesia. Kebiasaan tersebut perlu ditumbuhkembangkan secara bertahap dan berulang melalui pendekatan yang sesuai dengan usia anak. Olehkarena itu, pihak keluarga (orang tua/wali) perlu bekerja sama dengan pihak satuan pendidikan untuk memantau penerapan tujuh kebiasaan ini, baik yang dilakukan anak di rumah maupun disekolah. Hasil pengisian formulir pemantauan ini akan menjadi bahan evaluasi bagi pendidik dan orang tua/wali pada setiap semester. Evaluasi yang dilakukan tidak untuk memberikan hukuman pada anak atau peserta didik, namun lebih pada diskusi tentang upaya apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat agar terinternalisasi pada diri anak atau peserta didik

7 Kebiasaan

Bulan

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	

Hari Tanggal Mengetahui Orang Tua,		Bangun Pagi Saya Berolahraga Jenis Olahraga :		Makan Sehat Bergizi 		Tidur Malam 	
		Beribadah SUBUH DZUHUH ASHAR MAGRIB ISYA		Gemar Belajar YES ☐ NO ☐		Hal yang dipelajari :	



Tentang Saya

[illegible]

7 Kebiasaan

Bulan

Hari	
Tanggal	
Mengetahui Orang Tua.	
Bangun Pagi	
☐ Saya Berolahraga :	
Olahraga	
Makan Sehat	
Bergizi	
PAGI	SIANG
MALAM	BUAH & SATE
SNACK	KET.
Gembar Belajar	
SUDUKU	DZUKUR
ASHAR	MAGRIB
ISYA	
Hal yang dipelajari :	
ITIS MID	
Tidur Malam	

Hari

Tanggal

Mengetahui Orang Tua.

Bangun Pagi

Olahraga

Saya Berolahraga : _____

Jenis Olahraga : _____

Makan Sehat Bergizi

PAGI	SANG	SIANG & MALAM	BUAT & SNAK	KET.

Gembar Belajar

YES ☐ NO ☐

Rai yang dipelajari :

Mengetahui Orang Tua.

Hari

Tanggal

Bangun Pagi

Bermasnya rakat

Makan Sehat

Gemar Belajar

Tidur Malam

Berhadah

Bergizi

SUDUH

PAGI

DZUHUR

SIANG

ASHAR

MALAM

MAGRIB

BUAH & SAKAR

ISYA

SNACK

KET.

KEM.

Hati yang dipelelari :

Hati yang dipelelari :

Hari

Tanggal

Mengetahui Orang Tua.



Bangun Pagi

Olahraga

☐ Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :



Tidur Malam

Bermasaya

rakat

☐



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Beribadah



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Gemar Belajar



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi



☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Bergizi

☐ YES
☐ NO

Hal yang dipelajari :

Makan Sehat

Hari				
Tanggal				
Mengetahui Orang Tua,				
Bangun Pagi	☐			
Olahraga	☐ Ya ☐ Tidak			
Makan Sehat	☐			
Bergizi	☐			
Pagi	Siang Malam BUAH & SNACK KET.			
Beribadah	☐			
SUBUH	DZUHR	ASHAR	MAGRIB	ISYA
Gemar Belajar	☐ YES ☐ NO			
Hai yang dipelajari :				

Hari																			
Tanggal																			
Bangun Pagi	Bangun Pagi ☐ Saya Beribadah : 																		
Makan Sehat Bergizi	Makan Sehat Bergizi <table border="1"> <thead> <tr> <th>PAGI</th> <th>SANG</th> <th>MALAM</th> <th>BUAH & SAYUR</th> <th>SNACK</th> <th>KET.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>							PAGI	SANG	MALAM	BUAH & SAYUR	SNACK	KET.						
PAGI	SANG	MALAM	BUAH & SAYUR	SNACK	KET.														
Gembar Belajar	Gembar Belajar SUBUH DZUHR ASHAR MAGRIB ISYA ☒ YES ☐ NO Hal yang dipelajari : 																		

Catatan Orangtua



7 Kebiasaan

Bulan

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi 		Tidur Malam 	
Olahraga 	Makan Sehat Bergizi 	Beribadah 	Gemar Belajar
Saya Berolahraga : Jenis Olahraga :	Pagi Siang Malam BUAH & SNACK KET.	SUBUH DZUHUR ASHAR MAGRIB ISYA	YES NO Hal yang dipelajari :
Bermasya rakat 	Hari		
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			



Keterangan :

- *Beri tanda ceklis sesuai dengan pilihan*
- *Belum terbiasa, Jika anak belum melaksanakan kebiasaan di rumah dan di sekolah setiap hari*
- *Sudah terbiasa, Jika anak belum melaksanakan kebiasaan di rumah dan di sekolah setiap hari*

Menyetujui,

Pendidik / Guru

Mengetahui,

Orang tua / Wali

Bulan

Hari			
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi	Makan Sehat
Jenis Olahraga: ☐ Senam Aerobik ☐ Bersepeda	PAGI SIANG MALAM SAYUR BUAH & SNACK KET.
Bermasaya	Gembar Belajar
rakat ☐	SUBUH DZUHR ASHAR MAGRIB ISYA
YES ☐ NO ☐ Hai yang dipelajari :	

.....

7 Kebiasaan

Bulan

.....

Bulan

[illegible][illegible]

Hari

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua,





Bangun Pagi

Tidur Malam





Makan Sehat

Beribadah





Bermasaya

Gemar Belajar





Olahraga

Beribadah





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bangun Pagi

Tidur Malam





Makan Sehat

Beribadah





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar





Bermasaya

Gemar Belajar

Bangun Pagi

Olahraga

Saya berolahraga
jenis Olahraga :

Tidur Malam

Makan Sehat

Beribadah

PAGI	SIANG	MALAM	BUAH & SNACK	KET.

Gemar Belajar

Hal yang dipelajari :

☐ YES

☐ NO

Bangun Pagi

Tidur Malam

Olahraga

Bergizi

Makan Sehat

Beribadah

Bermasya

Gemar Belajar

☐

 Saja
 Beribadah

☐

 Saja
 Bergizi

Jenis Olahraga :

Hal yang dipelajari :

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua.




































































































































































Hari
.....
Tanggal
.....
Mengetahui
Orang Tua,
.....

Hari
.....
Tanggal
.....
Mengetahui
Orang Tua,
.....







Bangun Pagi

Makan Sehat

Beribadah

Gemar Belajar

Bermasaya

Olahraga

Bergizi

Beribadah

Gemar Belajar

Bermasaya

Saya ☐ Beribadah

Jenis Olahraga :

SIANG PAGI

MALAM

BUAN & SAWIR

SNACK

KET.

SUBUH

DZUHUR

ASHAR

MAGRIB

ISYA

YES ☐

NO ☐

Hal yang dipelajari :

Bermasaya

rakat

4 Tahun

Makan Sehat

PAGI	SIANG	MALAM	BUAN & SAUAT	SNACK	KET.

Olahraga

Saya	Permainan

Beribadah

SUBUH	DZUHUH	ASHAR	MAGRIB	ISYA

Gemar Belajar

YES	NO

Bermasya rakat

Hal yang dipelajari :

[illegible]

Bangun Pagi



☐ Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat



☐ Bismillah

Tidur Malam



Olahraga



☐ Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat



☐ Bismillah

Tidur Malam



Bangun Pagi



☐ Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat



☐ Bismillah

Tidur Malam



Hari

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua.

Hari
.....
Tanggal
.....
Mengetahui
Orang Tua.
.....

Bangun Pagi

Olahraga

Saya
berolahraga

Jenis Olahraga :

Bangun Malam

Makan Sehat

Bergizi

PAGI	SIANG	MALAM	BUAH & SAYUR	SNACK	KET.

Bermasaya

Olahraga

Saya
berolahraga

Jenis Olahraga :

Beribadah

Makan Sehat

Bergizi

SUBUH	DZUHUH	ASHAR	MAGRIB	ISYA

Hal yang dipelajari :

Bermasaya

Olahraga

Saya
berolahraga

Jenis Olahraga :

Beribadah

Makan Sehat

Bergizi

SUBUH	DZUHUH	ASHAR	MAGRIB	ISYA

Hal yang dipelajari :

[illegible]

Bangun Pagi	
Hari Tanggal 	Mengetahui Orang Tua,
Bermasaya rakat ☐	Olahraga ☐ Save jms Olahraga :
Gemar Belajar YES ☐ NO ☐	Hal yang dipelajari :
Makan Sehat Bergizi	Tidur Malam
Beribadah SUBUH DZUHR ASHAR MAGRIB ISYA	PAGI SIANG MALAM SYUR BUKA & SNACK KET.



Bangun Pagi





Tidur Malam



Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Olahraga

☐ Saya berolahraga

Jenis Olahraga:

Makan Sehat

Bergizi

Pagi	Siang	Malam	Snack

Beribadah

Sibuh	Dzuhur	Ashar	Maghrib

Bermasaya

Rakut

☐

Gemar Belajar

YES ☐

NO ☐

Hal yang dipelajari :

HH & PDR	SNACK	KET.
B	ISYA	



HH & HUR	SNACK	KET.
B	ISYA	

[illegible]

Hari	
Tanggal	
Bangun Pagi	
Olahraga	Makan Sehat
Sport Berolahraga	Bergizi
Jenis Olahraga :	PAGI SIANG MALAM S.
Beribadah	Gemari Belajar
SUBUH DZUHR ASHAR MAGHRIB	YES NO
Hal yang dipelajari :	

[illegible]

Mengetahui Orang Tua,

.....

.....

.....

Tanggal

.....

Hari

.....

Bermasaya rakat

.....

Beribadah

.....

Gemar Belajar

YES ☐ NO ☐

Hal yang dipelajari :

.....

Makan Sehat

Bergizi

PAGI	SIANG	MALAM	RUANG
.....			

Tidur Malas

.....

IB	ISYA	IB & SYUR	SNACK	KET.

AM & HOUR	SNACK	KET.			
IB	ISYA				

Hari	
Tanggal	
Mengetahui Orang Tua.	

Bangun Pagel		
Olahraga		
Sapu Bersih		
Makan Sehat		
Bergizi		
Beribadah		
Pagi	Siang	Malam
Subuh	Dzuhur	Ashar
Mager		

Gemarm Belajar

YES NO

Hai yang dipelajari :

Tridm Malm

[illegible]


Bangun Pagi



Tidur Malam


Hari

Tanggal

Mengetahui Orang Tua,

Olahraga

☐
Saya berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat



PAGI	SIANG	MALAM	RUAH & SNACK	KET.

Beribadah



SUBUH	DZUHR	ASHAR	MAGRIB	ISYA

Gemari Belajar



☐
YES

☐
NO

Hari yang dipelajari :

Bermasya



takat

☐





Bangun Pagi





Tidur Malam

Hari

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua,

Olahraga

nama Olahraga :

Makan Sehat

Bergizi

Beribadah

Gemar Belajar

☐

Siapa
berolahraga

Pagi

Siang

Malam

Malam

Subuh

Dzuhur

Ashar

Magrib

YES

NO

Hai yang dipelajari :

A screenshot of a game board. At the top, there is a row of four colored squares: red, yellow, blue, and green. Below these is a grid of 12 squares arranged in 3 rows and 4 columns. The columns are labeled 'AH & YOUR', 'SNACK', 'KET.', and 'KET.'. The first row of the grid is empty. The second row has 'IB' in the first column and 'ISYA' in the second column. The third row has a spinner in the first column. The spinner is a circle with a blue border and a white center, divided into four quadrants labeled 'A', 'B', 'C', and 'D'. A yellow arrow points to the 'A' quadrant. A yellow card with the number '1' is placed on the spinner.

Alat & Bahan				
SNI	SNACK	KET.		
IB	ISYA			

Hari	
Tanggal	
Mengetahui Orang Tua,	

	Bangun Pagi
	Olahraga
☐ Ya	☐ Tidak
Jenis Olahraga :	
	Makan Sehat
	Bergizi
PAGI	SANGGUP
SIANG	MALAM
RUJUK	SARUNG
Beribadah	
SUBUH	DZUHR
ASHAR	MAGRIB
Gemari Belajar	
YES	NO
Hal yang dipelajari :	

Mengetahui Orang Tua,

.....

.....

.....

Hari

Gemar Belajar

YES ☐ NO ☐

Hai yang dipelajari :

Beribadah

SUBUH	DZUHR	ASHAR	MAG
-------	-------	-------	-----

Bermasysa rakat

.....

Olahraga

.....

Makan Sehat

.....

Bergizi

.....

Bangun Pagi

.....

Tidur Malam

.....

7 Kebiasaan Bulan

7 Kebiasaan Bulan

.....

7 Kebiasaan

Bulan

.....









Bangun Pagi

Tidur Malam

Olahraga









Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat









Bergizi

Pagi

Siang

Malam

Ket.

Buah & Sayur

Snack

Beribadah









Subuh

Dzuhur

Ashar

Isya

Gemar Belajar









YES

NO

Hai yang dipelajari :

Bermasysa









rakat

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua.

Bangun Pagi

Tidur Malam

Makan Sehat

Bergizi

Olahraga

Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Beribadah

Gemar Belajar

Bermasya

rakat

Subuh

Dzuhur

Ashar

Magrib

Isha

Buah & Sayur

Malam

Sayur

YES

NO

Hal yang dipelajari :

.....

Hari

.....

.....

Tanggal

.....

.....

Mengetahui

Orang Tua,

.....

[illegible]





Bangun Pagi

Tidur Malam





Olahraga

Makan Sehat

Beribadah





Bergizi

Beribadah

Gemar Belajar





Bermasya

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua





Orang Tua

Orang Tua




Orang Tua

Orang Tua




Orang Tua

Orang Tua



Orang Tua

Orang Tua



Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua

Orang Tua




Bangun Pagi




Makan Sehat




Tidur Malam




Beribadah



Gemar Belajar

Bermasya

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

[illegible]



Bangun Pagi



Tidur Malam

Hari

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua,

Olahraga

Makan Sehat

Beribadah

Bermasaya

Gemar Belajar

nama Olahraga :

YANG BERKESUKSESAN

PAGI

SIANG

MALAM

SAYUR

SNACK

KET.

SUBUH

DZUHR

ASHAR

MAGRIB

ISYA

YES

NO

Hai yang dipelajari :

Hari		 Bangun Pagi		 Tidur Malam	
Tangal		Olahraga  Sup Beolahraga		Makan Sehat Bergizi	
Mengetahui Orang Tua.		Beribadah		Gemar Belajar	
		SUKUH DZUHR ASHAR MAGRIB ISYA		YES NO	
		PAGI SIANG MALAM BUAH & SNAK KET.		Hai yeng dipelajari :	



Bangun Pagi



Tidur Malam

Hari

.....

Tanggal

.....

Mengetahui
Orang Tua,

.....

.....

Olahraga

☐ YA ☐ TIDAK

Jenis Olahraga :

.....

Makan Sehat

Bergizi

PAGI	SIANG	MALAM	RUAH & SAVOR	SNACK	KET.
.....					

Beribadah

SUBUH	DZUHR	ASHAR	MAGRIB	ISYA
.....				

Gemar Belajar

☐ YES ☐ NO

Hari yang dipelajari :

.....

Bermasnya

☐ YA ☐ TIDAK

Takat

.....

Hari _____	
Tanggal _____	
Mengetahui Orang Tua. _____	

Bangun Pagi	
Olahraga ☐ Sup ☐ Berolahraga Jarak Olahraga: _____	
Makan Sehat Bergizi	
Beribadah	
PES ☐ NO ☐	
Gemari Belajar Hal yang dipelajari : _____ _____ _____	
PAGI SANG BUAH & SNACK KET.	
SUBUH DZUHR ASHAR MAGRIB ISYA	

Hari			
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

Bangun Pagi		Tidur Malam	
Olahraga	Makan Sehat	Beribadah	Gemar Belajar
Save ☐ Berprestasi	Pagi	SUBUH	DZUHR
	Siang	ASHAR	MAGRIB
	Malam	ISYA	
	RUMAH & SATEUR		
	SNACK		
	KET.		

Hai yang dipelajari :

YES ☐ NO ☐

[illegible]

.....

7 Kebiasaan

Bulan

.....









Bangun Pagi

Tidur Malam

Olahraga









Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Makan Sehat









Ber gizi

Beribadah









SUBUH

DZUHR

ASHAR

MAGRIB

ISYA

Gemar Belajar









YES ☐

NO ☐

Hai yang dipelajari :

Bermasaya









rakat

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua.

Bangun Pagi

Tidur Malam

Makan Sehat

Bergizi

Olahraga

Saya Berolahraga

Jenis Olahraga :

Beribadah

PAGI	SIANG	MALAM	BUAH & SAYUR	SNACK	KET.

Gemar Belajar

Bermasya

rakat

Hal yang dipelajari :

YES ☐ NO ☐

Mengetahui Orang Tua,

Hari

Tanggal

Bangun Pagi

Tidur Malam

Olahraga

Makan Sehat

Beribadah

Gemas Belajar

Bermasaya

Rakam

Saya Beribadah

Jenis Olahraga :

BUAH & SAYUR

SIANG

MALAM

SNACK

KET.

SUBUH

DZUHUR

ASHAR

MAGRIB

ISYA

YES

NO

Hai yang dipelajari :

Harri

.....

Tanggal

.....

Mengetahui

Orang Tua.

.....





Bangun Pagi

Tidur Malam





Olahraga

Makan Sehat

Beribadah





Bergizi

Beribadah

Gemar Belajar





Bermasya

Bermasya

Bermasya





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,





Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,




Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,




Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,



Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,



Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Har

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,




Bangun Pagi




Makan Sehat




Tidur Malam




Beribadah



Gemar Belajar

Bermasya

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

Orang Tua,

Hari

Tanggal

Mengetahui

	Bangun Pagi	Tidur Malam
Olahraga	Makan Sehat	Gemar Belajar
☐ Saya berolahraga Jenis Olahraga : _____ 	☐ Bermanfaat Jenis Manfaat : _____ 	☐ Beribadah Subuh Dzuhur Ashar Magrib Isya
Hari	Tanggal	Mengetahui Orang Tua,



Bangun Pagi



Tidur Malam

Har

Tanggal

Mengetahui
Orang Tua,

Olahraga

☐ Ya
 ☐ Tidak

Jenis Olahraga :

Makan Sehat

Bergizi

PAGI	SIANG	MALAM	RUAH & SAVOR	SNACK	KET.

Beribadah

SUBUH	DZUHR	ASHAR	MAGRIB	ISYA

Bermasaya

rakat

☐ Ya
 ☐ Tidak

Gemar Belajar

YES ☐

NO ☐

Hai yang dipelajari :

[illegible]



Bangun Pagi



Tidur Malam

Hari

.....

Tanggal

.....

Mengetahui

Orang Tua,

.....

Olahraga

☐ Ya ☐ Tidak

Jenis Olahraga :

.....

Makan Sehat

Bergizi

PAGI	SIANG	MALAM	RUAH & SAVOR	SNACK	KET.
.....					

Beribadah

SUBUH	DZUHUR	ASHAR	MAGRIB	ISYA
.....				

Gemar Belajar

☐ YES ☐ NO

Hari yang dipelajari :

.....

Bermasya

rakat

☐ Ya ☐ Tidak



Hari	
Tanggal	
Mengetahui Orang Tua.	

Bangun Pagi	
Olahraga ☐ Sepakbola ☐ Bersepeda	Makan Sehat Bergizi
Gemar Belajar	Beribadah

Bermasaya rakat ☐	YES ☐ NO ☐ Hal yang dipelajari :
---	---

PAGI	SIANG	MALAM	SAYUR	BUAH & SNAK	KET.

[illegible]

Hari			
Tanggal			
Mengetahui Orang Tua,			

	Bangun Pagi		
Olahraga		☐ Berolahraga	Jenis Olahraga:
Makan Sehat		Bergizi	
PAGI	SANG	MALAM	SAYUR
BUAH & SNAK	KET.		

	Gemar Belajar	
Beribadah	SUBUH	DZUHR
	ASHAR	MAGRIB
	ISYA	
YES ☐	NO ☐	
Hal yang dipelajari :		

