

Pertanyaan Pemantik :

Apa yang kalian rasakan saat berpuasa di bulan Ramadan? Apakah kalian tahu bahwa puasa tidak hanya bernilai ibadah, tapi puasa juga memiliki manfaat bagi tubuh?"

A. Kondisi Tubuh saat Berpuasa



B. Proses Detoksifikasi Tubuh saat Berpuasa



C. Puasa Bermanfaat bagi Kesehatan Mental dan Meningkatkan Fokus



D. Lembar Kerja

1. Buatlah perencanaan menu takjil, berbuka, serta sahur selama 6 hari yang akan kalian lakukan di bulan Ramadhan ini.



SENIN

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

SELASA

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

RABU

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

KAMIS

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

JUM'AT

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

SABTU

takjil _____

buka puasa _____

sahur _____

2. Jurnal 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Buatlah rangkaian kegiatan harian mulai dari bangun tidur sampai hendak tidur malam hari yang kalian lakukan selama bulan Ramadhan ini

[illegible]

Refleksi diri : Catatan Perbaikan dan Perasaan pada hari tersebut. Diisi hal yang paling berkesan pada hari tersebut di dalam kotak bawah ini!

