

BUKU JURNAL

Tujuh Kebiasaan

Anak Indonesia Hebat

BANGUN PAGI



BERIBADAH



BEROLAHRAGA



MAKAN SEHAT
DAN BERGIZI



GEMAR
BELAJAR



BERMASYARAKAT



TIDUR
CEPAT



Nama :

Kelas :

Sekolah :



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.

Subuh	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
Zuhur	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
Asar	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
Magrib	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
Isya	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

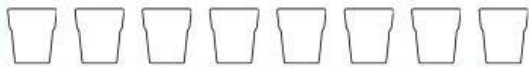
Bulan :

Catat makanan apa saja yang anda makan dan jam berapa

1 Pagi :

Siang :

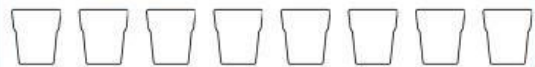
Malam :



6 Pagi :

Siang :

Malam :



2 Pagi :

Siang :

Malam :



7 Pagi :

Siang :

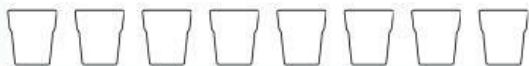
Malam :



3 Pagi :

Siang :

Malam :



8 Pagi :

Siang :

Malam :



4 Pagi :

Siang :

Malam :



9 Pagi :

Siang :

Malam :



5 Pagi :

Siang :

Malam :



10 Pagi :

Siang :

Malam :

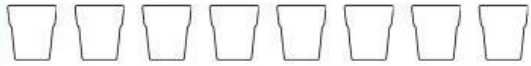


11

Pagi :

Siang :

Malam :

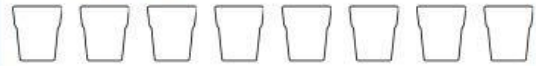


17

Pagi :

Siang :

Malam :

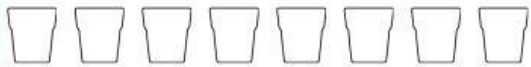


12

Pagi :

Siang :

Malam :

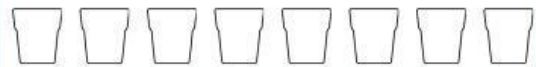


18

Pagi :

Siang :

Malam :



13

Pagi :

Siang :

Malam :



19

Pagi :

Siang :

Malam :

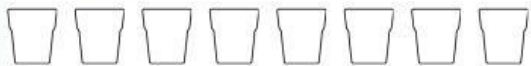


14

Pagi :

Siang :

Malam :

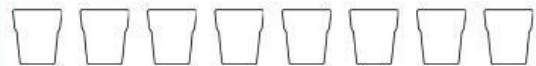


20

Pagi :

Siang :

Malam :



15

Pagi :

Siang :

Malam :



21

Pagi :

Siang :

Malam :



16

Pagi :

Siang :

Malam :



22

Pagi :

Siang :

Malam :

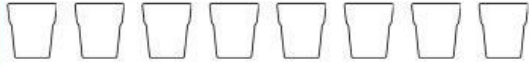


23

Pagi :

Siang :

Malam :

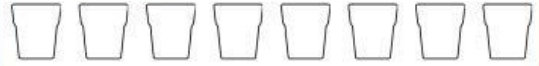


27

Pagi :

Siang :

Malam :

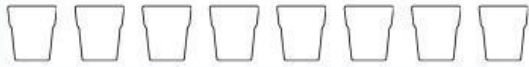


24

Pagi :

Siang :

Malam :

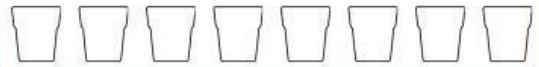


28

Pagi :

Siang :

Malam :

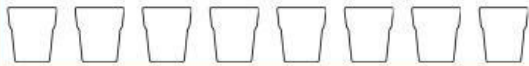


25

Pagi :

Siang :

Malam :



29

Pagi :

Siang :

Malam :

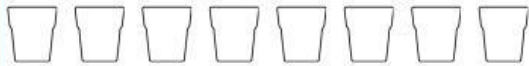


26

Pagi :

Siang :

Malam :

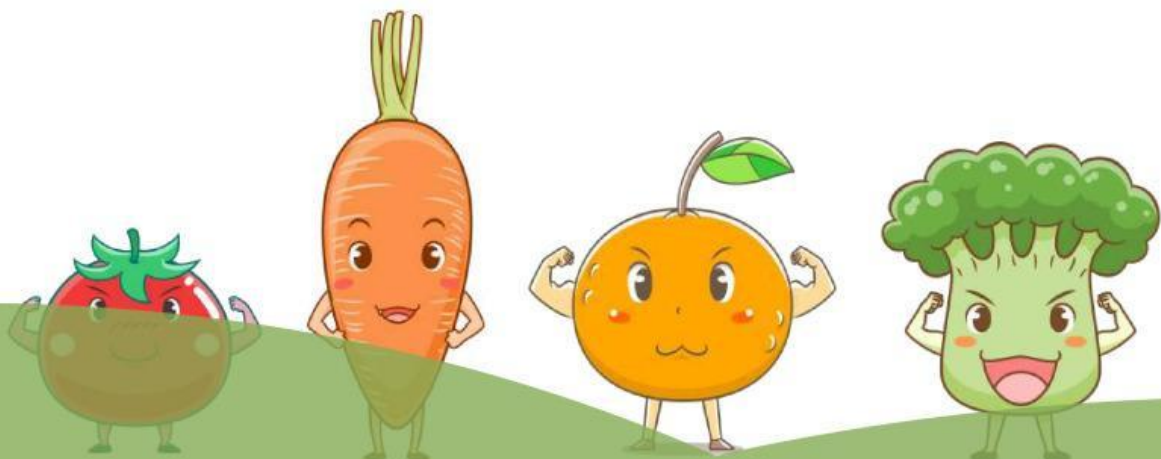
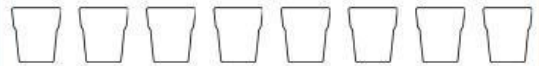


30

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