JURNAL HARIAN KRITIS (H-3 s.d. H-1)

Proyek Pergelaran Seni Berkarakter 7 KAIH

Nama Peserta Didik: :

Seksi / Peran: :

Hari Kritis 1: H-3 (Fokus: Disiplin dan Penyelesaian Akhir)

Bagian A: Pengecekan KAIH	Waktu Target	Waktu Aktual	Penilaian (Baik/Cukup/Kurang)
KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam 06;00			
KAIH 2: Beribadah (Doa Pagi/Latihan)			
KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Pagi/Latihan)			
KAIH 7: Tidur Cukup (Tidur sebelum Jam 22;00			
KAIH 4: Makan Sehat (Sudah sarapan/makan siang sehat)			
KAIH 5: Gemar Belajar (Membaca/memahami detail *rundown* final)			
KAIH 6: Bermasyarakat (Kolaborasi: Tugas yang saya bantu di luar seksi saya)			

Bagian B: Refleksi Jawaban Hari Kritis 1	
Tugas Kritis Hari Ini (H-3)	
Hambatan Terbesar	
KAIH yang Paling Membantu	

LIVEWORKSHEETS

(Misalnya: KAIH 1, karena disiplin bangun pagi membuat saya sempat menyelesaikan tugas)



LIVEWORKSHEETS

Hari Kritis 2: H-2 (Fokus: Sinkronisasi dan Toleransi)

Bagian A: Pengecekan KAIH	Waktu Target	Waktu Aktual	Penilaian (Baik/Cukup/Kurang)
KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam $\dots$)			
KAIH 2: Beribadah (Doa Pagi/Latihan)			
KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Pagi/Latihan)			
KAIH 7: Tidur Cukup (Tidur sebelum Jam $\dots$)			
KAIH 4: Makan Sehat (Sudah sarapan/makan siang sehat)			
KAIH 5: Gemar Belajar (Memperbaiki kesalahan kecil dari latihan kemarin)			
KAIH 6: Bermasyarakat (Toleransi: Saya mampu menerima masukan/kritik yang sulit dari teman)			

Bagian B: Refleksi Hari Kritis 2	
Fokus Latihan Hari Ini	(Misalnya: Sinkronisasi gerak dengan musik atau transisi antar adegan)
Konflik/Gesekan Tim (KAIH 6)	

LIVEWORKSHEETS

KAIH yang Perlu Ditingkatkan Besok	(Misalnya: KAIH 7, karena malam ini saya harus tidur lebih awal agar tidak lemas saat *gladi* bersih)

LIVEWORKSHEETS

Hari Kritis 3: H-1 (Fokus: Ketenangan dan Kesiapan Puncak)

Bagian A: Pengecekan KAIH	Waktu Target	Waktu Aktual	Penilaian (Baik/Cukup/Kurang)
KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam 06;00			
KAIH 2: Beribadah (Doa Khusus untuk Kelancaran Besok)			
KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Ringan/Relaksasi)			
KAIH 7: Tidur Cukup (Wajib tidur sebelum Jam 21.00)			
KAIH 4: Makan Sehat (Bekal H-1 dan H-H sudah disiapkan)			
KAIH 5: Gemar Belajar (Mengecek semua daftar perlengkapan pribadi sudah lengkap)			
KAIH 6: Bermasyarakat (Ucapan terima kasih/apresiasi kepada minimal 2 teman tim)			
Bagian B: Refleksi Hari Kritis 3	Jawaban		
Kesiapan Fisik dan Mental	(Berikan skala 1-10) Fisik: Mental: ….. (Mengapa?)		
Hal yang Membuat Saya Paling Tenang (KAIH 2 & 7)	(Misalnya: Saya sudah menyelesaikan semua tugas dan tidur cepat)		
Janji untuk Hari-H (KAIH Puncak)	Saya berjanji akan …… …… (Fokus pada KAIH 6: Gotong Royong dan KAIH 3: Sportivitas/Energi)		

LIVEWORKSHEETS