

## LEMBAR REFLEKSI PONDOK RAMADHAN 1446 H

Nama: .....

Kelas: .....

Tanggal: .....

1. Apa yang Aku Pelajari Selama Pondok Ramadhan (beri tanda centang pada materi yang telah dipelajari) ?

( ) Makna Puasa & Hikmahnya

( ) Sains di Balik Puasa

( ) Akhlak & Etika Ramadan di Era Digital

( ) Kesehatan Mental & Spiritual Selama Puasa

( ) Manajemen Waktu & Produktivitas Ramadan

(✓) Lainnya (Tulis): .....

Tuliskan ringkasan singkat materi yang kamu pelajari:

2. Tantangan yang Aku Hadapi Saat Puasa (Centang pernyataan yang sesuai)!

☐ Menahan lapar dan haus

☐ Mengatur waktu belajar dan ibadah

☐ Bangun sahur dan salat tepat waktu

☐ Mengurangi waktu bermain HP/media sosial

☐ Menjaga emosi dan kesabaran

Bagaimana cara aku mengatasinya?

3. Bagaimana Aku Merasakan Puasa Hari Ini? (Centang pernyataan yang sesuai)

☐ Sangat bersemangat!

- ☐ Biasa saja, tapi tetap berusaha
  - ☐ Lelah dan butuh lebih banyak energi
  - ☐ Merasa sulit, tapi aku ingin lebih baik
4. Hikmah yang Aku Pelajari dari Puasa Hari Ini!
- .....
  - .....
5. Penilaianku untuk Ramadan Ini!
- ☒ Aku ingin memperbaiki .....
  - ☒ Aku ingin lebih konsisten dalam .....
  - ☒ Aku akan mengurangi kebiasaan .....
  - ☒ Aku ingin lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan .....
6. Doaku untuk Ramadan Tahun Ini "Ya Allah, aku berdoa agar
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....