



HARI KE-13 RAMADHAN



TANGGAL : _____

AL-QUR'AN HARI INI:

Surah Ar-Rad: 28

"....Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram."

CEKLIS IBADAH

MAKAN SAHUR ☐

SHOLAT SUBUH ☐

SHOLAT DUHA ☐

SHOLAT ZUHUR ☐

SHOLAT ASHAR ☐

SHOLAT MAGRIB ☐

SHOLAT ISYA ☐

SHOLAT TARAWIH ☐

TILAWAH QUR'AN ☐

PUASA ☐

BACA BUKU ☐

SEDEKAH ☐

BANTU ORANGTUA ☐

HADITS HARI INI:

Rasulullah SAW bersabda, "Jangan kamu marah, maka bagimu surga (akan masuk surga)." (HR. Ath-Thabrani)

CATATANKU: Aku tahu emosiku

Aku pernah senang karena:



Aku pernah sedih karena:



Aku pernah marah karena:



Aku pernah kesal karena:



Perasaanku Hari Ini:

- ☐ Bahagia
- ☐ Sedih
- ☐ Kesal
- ☐ Tenang
- ☐ Lelah

Alasannya:



KATA-KATA UNTUKKU:

Emosi adalah bagian dari diri kita, tapi kita bisa memilih bagaimana cara mengekspresikannya dengan baik. Allah memberi kita ketenangan dalam mengelola perasaan.

Tanda tangan

Guru

Orangtua