Name: Grade: Date:

WORKSHEET

Ide-ide Kegiatan Waktu Luang Untuk Ibu

Menonton atau scrolling media sosial

Digunakan sebagai hiburan ringan untuk melepas penat setelah menjalani aktivitas rumah tangga. Aktivitas ini umum dilakukan ibu, namun perlu dibatasi agar tidak menghabiskan waktu tanpa disadari.

Istirahat atau tidur singkat

Tidur sejenak atau rebahan membantu memulihkan energi fisik dan mental ibu, terutama bagi ibu yang menjalani peran ganda.

Ibadah atau refleksi diri

Waktu luang dimanfaatkan untuk berdoa, berdzikir, atau refleksi diri agar ibu merasa lebih tenang dan fokus dalam menjalani aktivitas harian

Berkumpul atau berinteraksi dengan keluarga

Digunakan untuk berbincang, bermain dengan anak, atau quality time yang memperkuat hubungan emosional dalam keluarga

Mempelajari hal baru

Misalnya membaca artikel, mengikuti konten edukatif, atau belajar keterampilan sederhana untuk menambah wawasan dan kepercayaan diri ibu

Olahraga ringan

Aktivitas seperti jalan pagi atau stretching yang dilakukan di waktu luang dapat membantu menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental ibu

Melakukan hobi

Kegiatan seperti memasak, berkebun, merajut, atau kegiatan kreatif lainnya yang membantu mengurangi rasa jenuh dan meningkatkan rasa bahagia

Merawat diri (self-care sederhana)

Contohnya mandi lebih tenang, perawatan ringan, atau menikmati waktu sendiri untuk menjaga kestabilan emosi dan kesejahteraan psikologis ibu

Menulis catatan harian atau jurnal pribadi

Waktu luang dimanfaatkan untuk menulis hal-hal sederhana, seperti perasaan hari ini. Aktivitas ini membantu ibu menyalurkan emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi fisik dan mental

LIVEWORKSHEETS