



HARI KE-7 RAMADHAN



TANGGAL : _____

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 ☐

AL-QUR'AN HARI INI:

Al-A'raf: 31

"Makan dan minumlah, jangan berlebihan."

HADITS HARI INI:



Hadits:

"Perut adalah sumber penyakit."

(HR. Baihaqi)

CATATANKU:



Catatanku:



Menu sahur / berbuka sehat hari ini



Tantangan (Makan Sehat 🥗):



Mengapa makanan sehat penting saat puasa?



Perasaanku Hari Ini:



Bahagia ☐



Sedih ☐



Lelah ☐



Marah ☐

Alasannya:

Tanda tangan

Guru

Orangtua



KATA-KATA UNTUKKU:

"Tubuh sehat membantu ibadah."