



PENILAIAN DAN REFLEKSI DIRI

7 KEBIASAAN

ANAK INDONESIA HEBAT

SMP

Aku Hebat,
Aku Sehat,
Aku Berkarakter!



Nama :
Kelas :
Tanggal :

Petunjuk: Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaanmu.

No.	Pernyataan	Selalu	Kadang-kadang	Belum Pernah
 1. BANGUN PAGI	1 Saya terbiasa bangun sekitar pukul 05.00 setiap pagi.	☐	☐	☐
	2 Setelah bangun pagi, saya segera merapikan tempat tidur dan mempersiapkan diri untuk beraktivitas.	☐	☐	☐
 2. BERIBADAH	3 Saya beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan yang saya anut setiap hari.	☐	☐	☐
	4 Saya berdoa sebelum dan sesudah belajar atau melakukan kegiatan.	☐	☐	☐
 3. BEROLAHRAGA	5 Saya berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara rutin.	☐	☐	☐
	6 Saya mengikuti pelajaran PJOK atau kegiatan olahraga di sekolah dengan semangat.	☐	☐	☐
 4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI	7 Saya membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.	☐	☐	☐
	8 Saya memilih makanan dan minuman yang sehat dan bergizi daripada makanan cepat saji atau minuman manis berlebihan.	☐	☐	☐
 5. GEMAR BELAJAR	9 Saya belajar kembali materi pelajaran di rumah secara mandiri.	☐	☐	☐
	10 Saya membaca buku atau sumber belajar untuk menambah pengetahuan di luar tugas sekolah.	☐	☐	☐
 6. BERMASYARAKAT	11 Saya aktif bekerja sama dengan teman dalam kegiatan belajar atau kegiatan di sekolah.	☐	☐	☐
	12 Saya berpartisipasi dalam kegiatan gotong royong atau menjaga kebersihan lingkungan di rumah maupun di sekolah.	☐	☐	☐
 7. TIDUR CEPAT	13 Saya terbiasa tidur sebelum pukul 21.30 setiap malam.	☐	☐	☐
	14 Saya tidak bermain gawai atau menonton televisi hingga larut malam agar dapat tidur tepat waktu.	☐	☐	☐

REFLEKSI DIRI

1 Menurutmu, kebiasaan baik manakah yang sudah menjadi kelebihanmu? Jelaskan alasannya!

2 Kebiasaan apa yang masih perlu kamu tingkatkan? Tuliskan satu tindakan nyata yang akan kamu lakukan mulai minggu ini.



Mulai dari dirimu,
untuk **Indonesia Hebat!**

