



Jurnal

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Tentang Diriku

Nama : DEWA Ayu gauri - A.....
Tempat/ Tanggal lahir :
Alamat :
Hoby Kesukaan :

Cerita singkat tentang Diriku:

.....
.....
.....
.....
.....

Kebiasaan Bangun Pagi

Isilah jam bangun tidur kamu dengan jujur, bila bangun tidur kesiangkan beri alasan dikolom keterangan!



Bulan : Oktober 2024

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
1	Rabu. 05.30	
2	Kamis. 05.30	
3	Jum'at 05.30	
4	Sabtu. 05.30	
5	Minggu 06.00	
6	Senin 05.30	
7	Selasa 05.30	
8	Rabu 05.30	
9	Kamis 05.30	
10	Jum'at 05.30	
11	Sabtu 05.30	
12	Minggu 06.00	
13	Senin 05.00	
14	Selasa 05.30	
15	Rabu 05.00	

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	Kamis 05.30	
17	Jum'at 05.30	
18	Sabtu 05.30	
19	Minggu 06.00	
20	Senin 05.00	
21	Selasa 05.00	
22	Rabu 05.00	
23	Kamis 05.00	
24	Jum'at 05.30	
25	Sabtu 05.30	
26	Minggu 06.30	
27	Senin 05.00	
28	Selasa 05.30	
29	Rabu 05.00	
30	Kamis 05.00	
31	Jum'at 05.00	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kebiasaan Beribadah

Bulan : Oktober...2025...

Berilah tanda cek list (✓) sholat yang telah kamu lakukan, dan isi ibadah lainnya yang sudah kamu lakukan



Tgl	SEMBAHYANG					Ibadah lainnya	Paraf Ortu
	Pagi		Siang		Malam		
1	✓		✓		✓		
2	✓				✓		
3	✓				✓		
4	✓				✓		
5	✓		✓		✓	Di PURA	
6	✓				✓		
7	✓				✓		
8	✓		✓		✓		
9	✓				✓		
10	✓				✓		
11	✓				✓		
12	✓		✓		✓	Di PURA	
13	✓				✓		
14	✓		✓		✓		
15	✓				✓		
16	✓				✓		
17	✓				✓		
18	✓				✓		
19	✓		✓		✓	Di PURA	
20	✓				✓		
21	✓		✓		✓		
22	✓				✓		
23	✓				✓		
24	✓		✓		✓		
25	✓				✓		
26	✓		✓		✓	Dipura	
27	✓				✓		
28	✓		✓		✓		
29							
30							
31							

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

[Signature]

Pendidik/Guru

[Signature]

Kebiasaan Berolahraga

Bulan : OKTOBER 2025...

Tuliskan Jam dan Jenis Olahraga yang kamu lakukan dengan jujur!



Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
1	Rabu 16.00	Bersepeda
2	Kamis	
3	Jum'at	
4	Sabtu 16.00	Jalan Santai
5	Minggu 16.00	Bersepeda
6	Senin	
7	Selasa	
8	Rabu 16.00	Bersepeda
9	Kamis	
10	Jum'at	
11	Sabtu	
12	Minggu 10.00	- Berenang - Jalan Santai
13	Senin	
14	Selasa	
15	Rabu 16.00	Bersepeda

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16	Kamis	
17	Jum'at	
18	Sabtu 16.00	Lari
19	Minggu	
20	Senin	
21	Selasa	
22	Rabu	
23	Kamis	
24	Jum'at	
25	Sabtu 16.00	Jalan Santai
26	Minggu 16.00	Bersepeda
27	Senin	
28	Selasa	
29	Rabu	
30	Kamis	
31	Jum'at	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

[Signature]

[Signature]

Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Tuliskan menu makan kamu, pada kolom Menu Makan, jika ada tambahan makanan ringan/ snack/ buah/dll, tuliskan di kolom keterangan!



Bulan : Oktober 2025...

Tgl	Pagi	Siang	Malam	Keterangan
1	Sayur, ikan, Tempe	Sayur, ikan, tempe	ikan + Tempe	
2	Sayur sop sosis	Sayur sop sosis	Telur dadar	
3	Sayur manis + ayam	Sayur manis + ayam	Ayam goreng	
4	Nasi goreng + telur	ikan Garden + Tahu	ikan Garden + Tahu	
5	Mie kuah + telur	SOTO Ayam	SOTO Ayam	
6	Semur telur + tahu	Semur telur + Tahu	Semur telur + Tahu	
7	Sayur Capcai	Sayur Capcai	Nasi goreng	
8	Sayur Bayam + ayam	Sayur Bayam + ayam	Ayam goreng	
9	Sayur Manisa + ikan	Sayur manis + ikan	ikan goreng	
10	Nasi goreng + telur	Rawon	Rawon	
11	Sayur sop + Nugel	Sayur sop + Nugel	Telur dadar	
12	SOTO	SOTO	SOTO	
13	Kari ayam + Tahu	Kari Ayam + Tahu	Kari Ayam + Tahu	
14	Sayur bayam + Tempe	Sayur Bayam + Tempe	Telur ceplok	
15	Sayur Capcai	Sayur Cap Cai	Ayam goreng	
16	Ayam Suwir + Tahu	Ayam Suwir + Tahu	Ayam Suwir	
17	Sayur, ikan - tempe	Sayur, ikan, Tempe	ikan, Tempe	
18	Tumis wortel + udang	Tumis wortel + udang	udang, Tahu	
19	Nasi goreng sosis	Bakso	Bakso	
20	Sayur manis + ayam	Sayur manis + ayam	Ayam	
21	Sayur sop + Tempe	Sayur sop + Tempe	Telur dadar	
22	Asem + ikan	Asem + ikan	Nasi goreng	
23	Sayur bayam + Tahu	Sayur bayam + Tahu	Telur dadar	
24	SOTO	SOTO	SOTO	
25	Tumis manis + udang	Tumis manis + udang	udang + Tahu	
26	Mie goreng + telur	Semur telur + Tahu	Semur Telur + Tahu	
27	Sayur sop sosis	Sayur sop sosis	Sosis goreng	
28	Sayur bayam + Tempe	Sayur bayam + tempe	Telur dadar	
29	Kare ayam + Tahu	Kare ayam + Tahu	Kare ayam + Tahu	
30	Sayur manis + ayam	Sayur manis + ayam	Sayur Manisa + Ayam	
31	Rawon +	Rawon	Rawon	

Catatan:

.....
.....
.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

[Signature]

[Signature]

Kebiasaan Gemar Belajar

Tuliskan kegiatan Belajar yang
kamu lakukan dengan jujur!



Bulan : Oktober...2025...

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
1	18.00	- Matematika
2	18.00	- Bahasa Indonesia - Bahasa Jawa
3	18.00	- Pendidikan Pancasila - Pjok
4	18.00	- Agama Hindu
5	18.00	- Matematika - Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila
6	18.00	- Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila - Bahasa Inggris
7	18.00	- Tik - Agama Hindu
8	18.00	- Matematika
9	18.00	- Bahasa Indonesia - Bahasa Jawa
10	18.00	- Pendidikan Pancasila - Pjok
11		Libur
12	18.00	- Matematika - Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila
13	18.00	- Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila - Bahasa Inggris
14	18.00	- Tik - Agama Hindu
15	18.00	- Matematika

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
16	18.00	- Bahasa Indonesia - Bahasa Jawa
17	18.00	- Pendidikan Pancasila - Pjok
18		Libur
19	18.00	- Matematika - Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila
20	18.00	- Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila - Bahasa Inggris
21	18.00	- Tik
22	18.00	- Matematika
23	18.00	- Bahasa Indonesia - Bahasa Jawa
24	18.00	- Pendidikan Pancasila - Pjok
25	18.00	- Agama Hindu
26	18.00	- Matematika - Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila
27	18.00	- Bahasa Indonesia - Pendidikan Pancasila - Bahasa Inggris
28	18.00	- Tik
29		Libur
30		Libur
31		Libur

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

[Signature]

[Signature]

Kebiasaan Bermasyarakat

Tulislah nama kegiatan yang kamu lakukan dilingkunganmu dan beri keterangan singkat!



Bulan : OKTOBER...2025.

Tanggal	Kegiatan	Keterangan
	00.11	00.11
	00.12	00.12
	00.13	00.13
	00.14	00.14
	00.15	00.15
	00.16	00.16
	00.17	00.17
	00.18	00.18
	00.19	00.19
	00.20	00.20
	00.21	00.21
	00.22	00.22
	00.23	00.23
	00.24	00.24
	00.25	00.25
	00.26	00.26
	00.27	00.27
	00.28	00.28
	00.29	00.29
	00.30	00.30
	00.31	00.31
	00.32	00.32
	00.33	00.33
	00.34	00.34
	00.35	00.35
	00.36	00.36
	00.37	00.37
	00.38	00.38
	00.39	00.39
	00.40	00.40
	00.41	00.41
	00.42	00.42
	00.43	00.43
	00.44	00.44
	00.45	00.45
	00.46	00.46
	00.47	00.47
	00.48	00.48
	00.49	00.49
	00.50	00.50
	00.51	00.51
	00.52	00.52
	00.53	00.53
	00.54	00.54
	00.55	00.55
	00.56	00.56
	00.57	00.57
	00.58	00.58
	00.59	00.59
	00.60	00.60
	00.61	00.61
	00.62	00.62
	00.63	00.63
	00.64	00.64
	00.65	00.65
	00.66	00.66
	00.67	00.67
	00.68	00.68
	00.69	00.69
	00.70	00.70
	00.71	00.71
	00.72	00.72
	00.73	00.73
	00.74	00.74
	00.75	00.75
	00.76	00.76
	00.77	00.77
	00.78	00.78
	00.79	00.79
	00.80	00.80
	00.81	00.81
	00.82	00.82
	00.83	00.83
	00.84	00.84
	00.85	00.85
	00.86	00.86
	00.87	00.87
	00.88	00.88
	00.89	00.89
	00.90	00.90
	00.91	00.91
	00.92	00.92
	00.93	00.93
	00.94	00.94
	00.95	00.95
	00.96	00.96
	00.97	00.97
	00.98	00.98
	00.99	00.99
	00.100	00.100

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Shug

Pendidik/Guru

Kebiasaan Tidur Cepat

Isilah jam tidur kamu dengan jujur,
jika kamu tidur larut malam beri
alasan dikolom keterangan!



Bulan : ~~OKTOBER~~...2025....

Tanggal	Jam	Keterangan
1	21.00	
2	21.00	
3	21.00	
4	22.00	
5	21.00	
6	21.00	
7	21.00	
8	21.00	
9	22.00	
10	21.00	
11	21.00	
12	22.00	
13	22.00	
14	21.00	
15	21.00	

Tanggal	Jam	Keterangan
16	21.00	
17	21.00	
18	22.00	
19	21.00	
20	21.00	
21	21.00	
22	21.00	
23	21.00	
24	21.00	
25	21.00	
26	22.00	
27	22.00	
28	22.00	
29	22.00	
30	22.00	
31	21.00	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Spiky

[Signature]

Kesimpulan

Nama : DEWA AYU GAURI -A. Kelas : 1 - C . . . Bulan : Oktober

No.	Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Penerapan Tujuh Kebiasaan	
		Belum Terbiasa	Sudah Terbiasa
1.	Bangun Pagi		✓
2.	Beribadah		
3.	Berolahraga		✓
4.	Makan Sehat dan Bergizi		✓
5.	Gemar Belajar		✓
6.	Bermasyarakat		✓
7.	Tidur Cepat		✓

Orang Tua/Wali



Pendidik/Guru Kelas



Keterangan:

- Beri tanda ceklis (✓) sesuai pilihan
- Belum terbiasa, jika anak belum melaksanakan 7 kebiasaan setiap hari
- Sudah terbiasa, jika anak sudah melakukan 7 kebiasaan setiap hari

Catatan Orang Tua

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orang Tua/Wali

Catatan Pendidik / Guru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pendidik/Guru



Jurnal

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Tentang Diriku

Nama : Raffasya alfarizi . w
Tempat/ Tanggal lahir : Sidoarjo 7 April 2018
Alamat : Kapasan RT-22 . RW 05 Sidoarjo
Hoby Kesukaan :

Cerita singkat tentang Diriku:

.....
.....
.....
.....
.....

Kebiasaan Bangun Pagi

Isilah jam bangun tidur kamu dengan jujur, bila bangun tidur kesiangkan beri alasan dikolom keterangan!



Bulan : Oktober

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
1	05.40	
2	05.30	
3	06.00	
4	06.10	
5	06.45	
6	05.35	
7	05.40	
8	05.55	
9	06.00	
10	06.10	
11	05.35	
12	06.55	
13	05.40	
14	05.10	
15	05.40	

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	05.40	
17	06.10	
18	06.05	
19	07.30	
20	06.00	
21	06.15	
22	05.45	
23	05.30	
24	05.45	
25	06.10	
26	08.30	
27	05.40	
28	06.10	
29	05.45	
30	05.35	
31	06.05	

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

[Handwritten signature]

Kebiasaan Beribadah

Bulan :

Berilah tanda cek list (✓) sholat yang telah kamu lakukan, dan isi ibadah lainnya yang sudah kamu lakukan



Tgl	Shalat lima waktu					Ibadah lainnya	Paraf Ortu
	Shubuh	Dhuhur	Ashar	Magrib	Isya		
1				✓	✓		thy
2				✓	✓		thy
3				✓	✓		thy
4				✓	✓		thy
5				✓	✓		thy
6				✓	✓		thy
7				✓	✓		thy
8				✓	✓		thy
9				✓	✓		thy
10		✓		✓	✓		thy
11				✓	✓		thy
12				✓	✓		thy
13				✓	✓		thy
14				✓	✓		thy
15				✓	✓		thy
16				✓	✓		thy
17		✓		✓	✓		thy
18				✓	✓		thy
19				✓	✓		thy
20				✓	✓		thy
21				✓	✓		thy
22				✓	✓		thy
23				✓	✓		thy
24		✓		✓	✓		thy
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31					✓		

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

thy

Kebiasaan Berolahraga

Bulan :

Tuliskan jam dan jenis Olahraga yang kamu lakukan dengan jujur!



Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12	16.30	Sepak bola
13		
14		
15		

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16		
17		
18		
19	16.10	Sepak bola
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26	15.40	Sepak bola
27		
28		
29		
30		
31		

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Tuliskan menu makan kamu, pada kolom Menu Makan, jika ada tambahan makanan ringan/ snack/ buah/dll, tuliskan di kolom keterangan!



Bulan : *oktober*

Tgl	Pagi	Siang	Malam	Keterangan
1	06.00	10.45	19.30	
2	06.10	11.00	18.40	
3	06.30	11.25	18.05	
4	06.35	11.30	19.35	
5	06.10	11.45	19.00	
6	06.15	12.00	20.00	
7	06.20	11.35	19.10	
8	06.10	11.45	18.35	
9	06.30	12.00	18.30	
10	06.10	11.55	18.45	
11	06.00	11.45	19.00	
12	06.15	12.05	19.05	
13	06.10	11.30	18.30	
14	06.25	11.45	19.30	
15	06.15	10.35	20.00	
16	06.00	11.45	19.30	
17	06.10	10.55	19.40	
18	06.20	10.50	18.45	
19	06.15	11.05	18.40	
20	06.30	12.00	19.00	
21	06.20	11.45	19.00	
22	06.10	10.40	20.00	
23	06.30	11.55	20.00	
24	06.20	11.35	19.50	
25	06.10	11.40	19.55	
26	06.15	11.35	20.00	
27	06.10	12.05	20.00	
28	06.15	11.30	19.45	
29	06.15	11.40	19.55	
30	06.30	12.05	19.50	
31	06.35	11.35	20.00	

Catatan:

.....
.....
.....

Paraf

Orang Tua/Wali

[Signature]

Pendidik/Guru

[Signature]

Kebiasaan Gemar Belajar

Tuliskan kegiatan Belajar yang kamu lakukan dengan jujur!



Bulan : Oktober

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23	18.00	Pancasila,
24	18.00	Inggris
25		
26		
27	18.00	B. Indonesia
28	18.00	Matematika
29	18.00	P. agama Islam
30	18.00	Pancasila
31	18.00	B. Indonesia

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kebiasaan Bermasyarakat

Bulan : Oktober

Tuliskan nama kegiatan yang kamu lakukan dilingkunganmu dan beri keterangan singkat!

[illegible]

Catatan:

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kebiasaan Tidur Cepat

Isilah jam tidur kamu dengan jujur,
jika kamu tidur larut malam beri
alasan dikolom keterangan!



Bulan : oktober

Tanggal	Jam	Keterangan
1	20.00	
2	19.45	
3	21.00	
4	20.30	
5	20.45	
6	21.00	
7	20.45	
8	19.45	
9	20.10	
10	20.40	
11	21.45	
12	20.30	
13	21.00	
14	19.45	
15	19.30	

Tanggal	Jam	Keterangan
16	21.00	
17	20.30	
18	20.45	
19	21.05	
20	20.10	
21	21.05	
22	20.40	
23	21.00	
24	20.30	
25	20.40	
26	21.30	
27	20.40	
28	20.30	
29	20.45	
30	21.00	
31	20.45	

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kesimpulan

Nama : RAFFASYA

Kelas : 1-b

Bulan : Oktober

No.	Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Penerapan Tujuh Kebiasaan	
		Belum Terbiasa	Sudah Terbiasa
1.	Bangun Pagi		✓
2.	Beribadah	✓	
3.	Berolahraga	✓	
4.	Makan Sehat dan Bergizi	✓	
5.	Gemar Belajar	✓	
6.	Bermasyarakat		✓
7.	Tidur Cepat		✓

Orang Tua/Wali



Pendidik/Guru Kelas



Rizky Wijayanti

Keterangan:

- Beri tanda ceklis (✓) sesuai pilihan
- Belum terbiasa, jika anak belum melaksanakan 7 kebiasaan setiap hari
- Sudah terbiasa, jika anak sudah melakukan 7 kebiasaan setiap hari

Catatan Orang Tua

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orang Tua/Wali

Catatan Pendidik / Guru

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pendidik/Guru
