



# Jurnal

## 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



### Tentang Diriku

Nama : LARA . 2 .  
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

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
1	05.30	
2	05.30	
3	05.30	
4	05.30	
5	05.30	
6	05.30	
7	09.00	
8	05.30	
9	05.30	
10	05.30	
11	05.30	
12	05.30	
13	05.30	
14	09.00	
15	05.30	

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	05.30	
17	05.30	
18	05.30	
19	05.30	
20	05.30	
21	05.00	
22	05.30	
23	05.30	
24	05.30	
25	05.30	
26	05.30	
27	05.30	
28	09.00	
29	05.30	
30	05.30	
31	05.30	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Beribadah

Bulan : ...Oktober.....

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	✓	✓	✓	✓	✓		
2	✓	✓	✓	✓	✓		
3	✓	✓	✓	✓			
4	✓	✓	✓	✓			
5	✓		✓	✓			
6	✓			✓			
7	✓			✓			
8	✓			✓			
9	✓			✓			
10	✓			✓			
11	✓			✓			
12	✓			✓			
13	✓			✓			
14	✓						
15	✓						
16	✓						
17	✓						
18	✓						
19	✓						
20	✓						
21	✓						
22	✓						
23	✓						
24	✓						
25	✓						
26	✓						
27	✓						
28	✓						
29	✓						
30	✓						
31	✓						

Catatan:

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

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Berolahraga

Bulan : Oktober

Tuliskan jam dan jenis Olahraga yang kamu lakukan dengan jujur!



Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
1	06.30	Senam
2	07.00	Lari-lari
3	09.00	Voli
4	07.00	Basket
5	15.00	Joging
6	15.00	Jalan-jalan
7	08.00	Badminton
8	16.00	Renang
9	10.00	Barbell
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
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	Sop			
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Catatan:

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

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# 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		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

## Kebiasaan Bermasyarakat

Bulan : October

**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		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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

## Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



## Kesimpulan

Nama : Lora

Kelas : 2

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 : k. han Za AisYah.m  
Tempat/ Tanggal lahir : 28 november . Sidaarjo  
Alamat : Kapasan  
Hoby Kesukaan : menggambar

Cerita singkat tentang Diriku:

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



# Kebiasaan Bangun Pagi

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



Bulan : Oktober.....

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

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	7	
17	8	
18	7	
19	8	
20	8	
21	8	
22	8	
23	8	
24	8	
25	7	
26	6	
27	6	
28	7	
29	8	
30	9	
31	8	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Beribadah

Bulan : .. Oktober ..

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	✓	✓	✓	✓	✓		
2	✓	✓	✓	✓			
3		✓		✓			
4		✓		✓			
5		✓		✓			
6		✓		✓			
7		✓		✓			
8		✓		✓			
9		✓		✓			
10		✓		✓			
11		✓		✓			
12		✓		✓			
13		✓		✓			
14		✓		✓			
15		✓		✓			
16		✓		✓			
17		✓		✓			
18		✓		✓			
19		✓		✓			
20		✓		✓			
21		✓		✓			
22		✓		✓			
23		✓		✓			
24		✓		✓			
25		✓		✓			
26		✓		✓			
27		✓		✓			
28		✓		✓			
29		✓		✓			
30		✓		✓			
31		✓		✓			

Catatan:

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

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Berolahraga

Bulan : Oktober

Tuliskan jam dan jenis Olahraga yang kamu lakukan dengan jujur!



Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
1	8	Latihan
2	7	lari-lari
3	8	Jalan
4	7	lari-lari
5	8	lari-lari
6	7	Jalan-
7	7	lari-lari
8	7	Jalan
9	3	joging
10	3	jalan
11	7	lari-lari
12	8	Bersepeda
13	7	jalan
14	8	Berenang
15	9	Bersepeda

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16	8	Lari
17	7	Lari-lari
18	8	Senam
19	9	Lari-lari
20	9	Lari-lari
21	7	Jalan
22	7	jalan
23	3	joging
24	3	jalan
25	7	Lari
26	8	Bersepeda
27	7	jalan
28	8	Bersepeda
29	8	berenang
30	9	bersepeda
31	9	renang

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	telur	nasi goreng	mie	
2	nuget	telur	nasigoreng	
3	tofu		mie goreng	
4	nuget	telor	martabak	
5	nuget	tofu	mie	
6	tofu	martabak	sebelak	
7	ikan	sebelak		
8	sop	wowsepedi		
9	pecei	rawon		
10	telur	soto ayam		
11	Mie	mie		
12	bacantah	nasigoreng		
13	telur	telurdar		
14	sosis			
15	soto			
16	sop			
17	sop			
18	languan besar			
19	Bayam			
20	tofu			
21	ayam			
22	lunis togi			
23	mi goreng			
24	kare			
25	rawon			
26	telurdar			
27	ikan			
28	sosis			
29	ayam			
30	nasigoreng			
31	soto			

Catatan:

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

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Gemar Belajar

Tuliskan kegiatan Belajar yang kamu lakukan dengan jujur!



Bulan : ..Oktober.....

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
1	12	mat e matika
2	2	bahasa jawa
3	6	bahasa inggris
4	7	bahasa jawa
5	8	Matematika
6	7	tik
7	9	PJOK
8	7	Matematika
9		
10		
11	10	tik
12	1	matematika
13	10	Pangcasila
14		
15		

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



# Kebiasaan Bermasyarakat

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



Bulan : Oktober.....

Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Menyapu halaman	
2	Memel rumah	
3	Mengepel rumah	

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	8	
2	9	
3	7	
4	8	
5	8	
6	7	
7	7	
8	9	
9	8	
10	7	
11	7	
12	7	
13	8	
14	9	
15	9	

Tanggal	Jam	Keterangan
16	8	
17	9	
18	7	
19	10	
20	9	
21	7	
22	7	
23	8	
24	9	
25	7	
26	7	
27	7	
28	8	
29	9	
30	10	
31	7	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru



## Kesimpulan

Nama : *Aisyah*

Kelas : *2B*

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

\_\_\_\_\_