



Jurnal

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Tentang Diriku

Nama : Jumna . a . l .
Tempat/ Tanggal lahir : SDA, 11, 8, 2017
Alamat : Desa Cangkering gang Sopan
Hoby Kesukaan : menata barang

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	06,00	Sekolah
2	07,00	Sekolah
3	06,00	bangun terlambat
4	07,00	Sekolah
5	06,00	Sekolah
6	07,00	lagi bangun
7	06,00	Sakit Flu & batuk
8	08,00	Sakit Radang
9	06,00	dah sembuh
10	07,00	bangun kesiangkan
11	05,00	Shalat Subuh
12	07,00	mau Jalan ²
13	05,00	Shalat Subuh
14	06,00	Sekolah
15	07,00	mau nonton tv

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	08,00	mau Jalan ²
17	07,00	mau belajar
18	06,00	Sekolah
19	07,00	Sekolah
20	08,00	mau ke gafar
21	09,00	gara ² begadang
22	06,00	Jari Pagi
23	07,00	Sekolah
24	05,00	Shalat Subuh
25	06,00	Sekolah
26	06,00	Jalan ²
27	07,00	Sekolah
28	07,00	Sekolah
29	08,00	bangun telat
30	04,00	mau ke Pasar
31	05,00	Shalat Subuh

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	08,00	Tenis
2	08,00	badminton
3	08,00	Polis
4	08,00	bolis
5	08,00	tenis meja
6	08,00	basiker
7	08,00	lari
8	08,00	Sepeda
9	08,00	renang
10	08,00	Sepatu roda
11	08,00	angkat beban
12	08,00	Pus ar
13	08,00	menyelam
14	08,00	kesetimbangan
15	08,00	engkle

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16	08,00	lempar lembis
17	08,00	bela diri
18	08,00	Aerobik
19	08,00	Atletik
20	08,00	Boxing
21	08,00	Yoga
22	08,00	Senam
23	08,00	Pilates
24	08,00	gymnastik
25	08,00	gymnastik
26	08,00	Panahan
27	08,00	Pembalar
28	08,00	Tekwondo
29	08,00	Futsal
30	08,00	Biliar
31	08,00	kempo

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 dadar	telur dadar	telur dadar	
2	tempe goreng	tempe goreng + sop	telur ceplok + sop	
3	tumis kangkung	tumis kangkung	tumis kangkung	
4	dadar jagung	dadar jagung	dadar jagung	cimol
5	telur ceplok	telur ceplok	telur ceplok	cimol
6	telur ceplok	udang + sayur asem	udang + sayur asem	
7	telur goreng	bakso	bakso	
8	soto	soto	soto	
9	Sayur asem + udang	Sayur asem + udang	telur ceplok	Cimol
10	Sayur bening + jaer	bakso	bakso	kentang goreng
11	telur ceplok + kacang	telur bali	telur bali	bakso
12	telur orak arak	Sayur sop + tempe	telur ceplok	
13	telur ceplok	Sayur asem + udang	Sayur asem + udang	
14	tempe goreng + kacang	soto	soto	
15	krupuk + kacang	goreng	rawon	
16	telur ceplok	Sop + telur ceplok	sop + telur ceplok	
17	telur goreng	soto ayam	soto ayam	
18	tempe goreng	kare ayam	kare ayam	
19	bali tahu	bali tahu	bali tahu	
20	telur ceplok	bakso	bakso	
21	telur dadar	bakso	sate ayam	
22	kecap + krupuk	tempe kangkung	tempe kangkung	
23	dadar jagung	ayam krispi	ayam krispi	
24	telur ceplok	soto telur	soto telur	
25	telur ceplok	Sambal kangkung	Sambal kangkung	
26	telur dadar	telur dadar masak	telur ceplok	
27	telur goreng	bakso	sate ayam	
28	tempe goreng	tempe goreng	telur ceplok	
29	jaer goreng	soto telur	soto telur	
30	telur ceplok	kare	kare	bakso
31	ayam goreng	rawon	sate ayam	Cimol

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	20,00	Tik
2	21,00	B. Inggris
3	19,00	B. Indo
4	20,00	B. Jawa
5	21,00	MTK
6	19,00	Pkn
7		Gak belajar
8		Gak belajar
9		Pulang malam habis gladi bersih
10		Caper habis imtila n h gasi
11	19,00	IPa
12	20,00	IPS
13	21,00	PJOK
14	20,00	B. Inggris
15	21,00	B. Indo

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
16	21,00	Tik
17	20,00	MTK
18	19,00	B. Inggris
19	20,00	B. Indo
20	21,00	B. Jawa
21	19,00	Pkn
22	21,00	B. Inggris
23	20,00	IPa
24	19,00	IPS
25	20,00	Tik
26	19,00	B. Indo
27	20,00	B. Inggris
28	21,00	B. Jawa
29	19,00	Seni Rupa
30	21,00	Agama
31		

Catatan:

.....

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kebiasaan Bermasyarakat

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



Bulan : Oktober

Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1/10		
2/10		
3/10		
4/10		
5/10		
6/10	gladi kotor	
7/10	gladi kotor	
8/10	gladi bersih	
9/10	latihan lintasan	
10/10	latihan / wisuda	
11/10	bermain	
12/10	main	
13/10	pergi jalan-jalan	
14/10	bermain	
15/10		

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	21,00	main hape
2	20,00	main sama adek
3	21,00	Jalan ²
4	20,00	main hape
5	21,00	main sama adek
6	20,00	main hape
7	21,00	Jalan ²
8	20,00	main sama adek
9	21,00	main hape
10	22,30	Polanng glasi bersih
11	19,00	hp disita bu
12	20,00	main hp
13	21,00	main sama adek
14	20,00	main hape
15	21,00	main sama adek

Tanggal	Jam	Keterangan
16	20,00	hp disita lagi
17	21,00	main hp
18	20,00	main sama adek
19	21,00	main hp
20	20,00	main sama adek
21	20,00	main sama adek
22	21,00	main sama adek
23	20,00	main hp
24	19,00	main hp
25	20,00	main hp
26	21,00	main sama adek
27	20,00	main sama adek
28	20,00	main sama adek
29	21,00	main sama adek
30	20,00	main sama adek
31	19,00	main hp

Catatan:

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

Paraf

Orang Tua/Wali

Pendidik/Guru

Kesimpulan

Nama : Yumna

Kelas : 3A

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 : Yovan Arviano Kusuma Yuwono
Tempat/ Tanggal lahir : Sidoarjo 08-April-2016
Alamat : Pondok Mutiara, Blok Mel A/2
Hoby Kesukaan : Bersepeda

Cerita singkat tentang Diriku:

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

Kebiasaan Bangun Pagi

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



Bulan : Oktober 2025...

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
1	06 : 33	
2	06 : 18	
3	06 : 45	
4	07 : 50	sekolah masuk siang
5	09 : 00	hari libur
6	06 : 09	sekolah masuk pagi
7	06 : 12	
8	06 : 40	
9	06 : 31	
10	06 : 56	
11	06 : 17	
12	08 : 55	hari libur
13	06 : 02	sekolah masuk pagi
14	06 : 27	
15	06 : 16	

Tanggal	Pukul/Jam	Keterangan
16	06 : 30	
17	06 : 15	
18	07 : 45	sekolah masuk siang
19	08 : 25	hari libur
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

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	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.2025

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		
13		
14		
15		

Tanggal	Pukul/Jam	Jenis Olahraga
16		
17		
18		
19	09:00	Bersepeda
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..2025

Tgl	Pagi	Siang	Malam	Keterangan
1				
2	Nasi Daging	Kepiting	Daging	
3	Nasi + sayur	Nasi tempe	Nasi Ayam	
4				
5	Roti selai	Nasi campur	Nasi telur tempe	
6	Burger	MBG	Tahu tek	
7	Burger	MBG	Ayam penyet	
8				
9	Nasi pecel	MBG	Tahu + Tempe	
10				
11	Nasi Tongkol	Ayam Goreng	Nasi telur	
12				
13	Nasi bungkus	Nasi tempe	Nasi telur	
14				
15	Nasi campur	Nasi Ayam	Nasi Geprek	
16				
17	Roti	Nasi Geprek	Nasi lele	
18				
19	Nasi pecel	Nasi telur	Nasi Geprek	
20				
21	Nasi bungkus	Nasi Geprek	Ayam Goreng	
22				
23	Nasi bungkus	MBG	Tahu tek	
24	Nasi goreng	Nasi telur	Nasi telur	
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 2025

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	19:00	IPAS
8	18:30	MTK
9	18:30	PKM
10		
11		
12		
13	18:00	IPAS
14	18:00	MTK
15		

Tanggal	Jam	Buku/Mapel yang Dipelajari
16		
17		
18	20:00	Menulis
19	15:00	Menulis
20	18:00	IPAS
21	18:00	PKM
22	18:00	Bhs Indonesia
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

Paraf

Orang Tua/Wali	Pendidik/Guru

Kebiasaan Bermasyarakat

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



Bulan : Oktober 2025

[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 2025..

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 : Yovan

Kelas : 3a

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

BA

Binti Amanah

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
