

BUKU JURNAL

7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Nama :

.....

Kelas :

.....



AYO BERKENALAN DENGANKU!

Nama :

Alamat :

Tanggal lahir :

Hobiku :

Cita-Cita :

KESUKAAN KU

Makanan :

Olahraga :

Buku :

Kata-kata bijak :

DAFTAR ISI



TAMBAH WAWASAN



BANGUN PAGI



BERIBADAH



BEROLAHRAGA



GEMAR BELAJAR



MAKAN SEHAT DAN BERGIZI



BERMASYARAKAT



TIDUR CEPAT



A decorative header featuring a stack of colorful books in yellow, green, red, and blue, with a green and yellow computer mouse to the right.

Literacy

A decorative frame with green leaves and a vine-like border surrounding the central text.

INFORMASI

A decorative flourish consisting of green and yellow lines at the bottom left corner.

**AYO TAMBAH WAWASAN
MU, DENGAN LITERASI**

7 Manfaat Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Mari kita bahas satu per satu manfaat dari kebiasaan-kebiasaan baik yang telah kita sebutkan sebelumnya.

1. Bangun Pagi: Memulai hari lebih awal memberikan banyak keuntungan, seperti:
 - Meningkatkan produktivitas: Otak lebih segar dan siap bekerja.
 - Menjaga kesehatan: Membantu mengatur ritme tidur yang baik.
 - Membuat kita lebih disiplin: Terbiasa bangun pagi melatih kedisiplinan.
2. Beribadah: Kegiatan ibadah memberikan dampak positif bagi spiritual dan mental kita, antara lain:
 - Menumbuhkan akhlak mulia: Mengajarkan nilai-nilai kebaikan, kejujuran, dan toleransi.
 - Memberikan ketenangan hati: Merasa lebih dekat dengan Tuhan dan mendapatkan ketenangan jiwa.
 - Meningkatkan kedisiplinan: Membiasakan diri untuk taat pada aturan dan waktu.
3. Makan Makanan Bergizi: Makanan bergizi adalah bahan bakar tubuh kita. Dengan mengonsumsi makanan sehat, kita akan:
 - Meningkatkan daya tahan tubuh: Terhindar dari berbagai penyakit.
 - Meningkatkan konsentrasi: Nutrisi yang cukup membantu otak bekerja optimal.
 - Mendukung pertumbuhan: Tubuh tumbuh dan berkembang dengan baik.
4. Berolahraga: Gerakan tubuh yang teratur sangat penting untuk kesehatan. Manfaat olahraga antara lain:
 - Meningkatkan kesehatan fisik: Memperkuat otot, tulang, dan jantung.
 - Mengurangi stres: Olahraga melepaskan endorfin yang membuat perasaan menjadi lebih baik.
 - Meningkatkan kecerdasan: Olahraga merangsang pertumbuhan sel-sel otak.
5. Belajar yang Rajin: Belajar adalah investasi untuk masa depan. Dengan rajin belajar, kita akan:
 - Membuka peluang kerja: Pendidikan yang baik membuka banyak pintu kesempatan.
 - Meningkatkan pengetahuan: Memperkaya wawasan dan kemampuan berpikir kritis.
 - Menjadi pribadi mandiri: Belajar mendorong kita untuk mencari solusi sendiri.
6. Bermasyarakat: Berinteraksi dengan orang lain sangat penting untuk perkembangan sosial. Manfaat bermasyarakat antara lain:
 - Meningkatkan empati: Memahami perasaan orang lain dan peduli terhadap sesama.
 - Membentuk karakter sosial: Belajar bekerja sama dan berkolaborasi dengan orang lain.
 - Menjadi warga negara yang baik: Berkontribusi dalam membangun masyarakat yang lebih baik.
7. Tidur Cukup: Istirahat yang cukup sangat penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Dengan tidur yang cukup, kita akan:
 - Memperbaiki sel-sel tubuh: Tubuh melakukan perbaikan sel saat tidur.
 - Meningkatkan daya ingat: Tidur yang cukup membantu mengkonsolidasi ingatan.
 - Mencegah stres: Istirahat yang cukup membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.

Kesimpulan

Kebiasaan-kebiasaan baik ini saling berkaitan dan mendukung satu sama lain. Dengan menerapkan kebiasaan-kebiasaan ini secara konsisten, kita dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan berkontribusi positif bagi masyarakat.



LATIHAN

Soal Essay:

1. **Jelaskan mengapa kebiasaan bangun pagi sangat penting bagi Siswa?**
2. **Bagaimana kebiasaan bermasyarakat dapat membentuk karakter seorang siswa?**
3. **Apa hubungan antara kebiasaan makan makanan bergizi dengan prestasi belajar siswa?**
4. **Jelaskan pentingnya keseimbangan antara belajar dan bermain bagi perkembangan siswa.**
5. **Bagaimana orang tua dapat menanamkan kebiasaan tidur yang baik pada siswa?**

• **Answer**

7 JURNAL

**KEBIASAAN ANAK
INDONESIA HEBAT**

JURNAL BANGUN PAGI

Nama :

Paraf Guru

Absen :

Kelas :

.....



Hari, tanggal	AKU BANGUN JAM?	Keterangan
	
	
	
	
	



JURNAL BANGUN PAGI

Nama :

Paraf Guru

Absen :

Kelas :

.....



Hari, tanggal	AKU BANGUN JAM?	Keterangan
	
	
	
	
	



CHECKLIST AKU BELAJAR

APAKAH KAMU
SUDAH BELAJAR?

NAMA:

TANGGAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KELAS:

TANGGAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHECKLIST AKU BELAJAR

APAKAH KAMU
SUDAH BELAJAR?

NAMA:

TANGGAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KELAS:

TANGGAL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ceklis Aku Tidur Cepat

tanggal	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

CATATAN

.....

.....

.....

Ceklis Aku Tidur Cepat

tanggal	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

CATATAN

.....

.....

.....

Refleksi PEMBELAJARAN

Hari ini aku merasa...



Pekerjaan yang kusukai adalah...



Esok hari aku akan lebih baik lagi dalam hal...



Refleksi PEMBELAJARAN

Hari ini aku merasa...



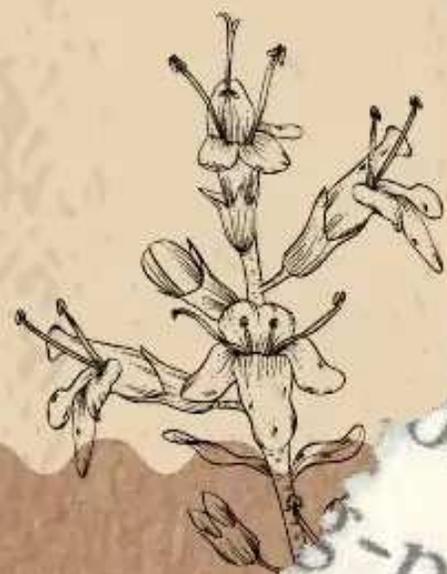
Pekerjaan yang kusukai adalah...



Esok hari aku akan lebih baik lagi dalam hal...



Catatan:



Refleksi KEGIATAN

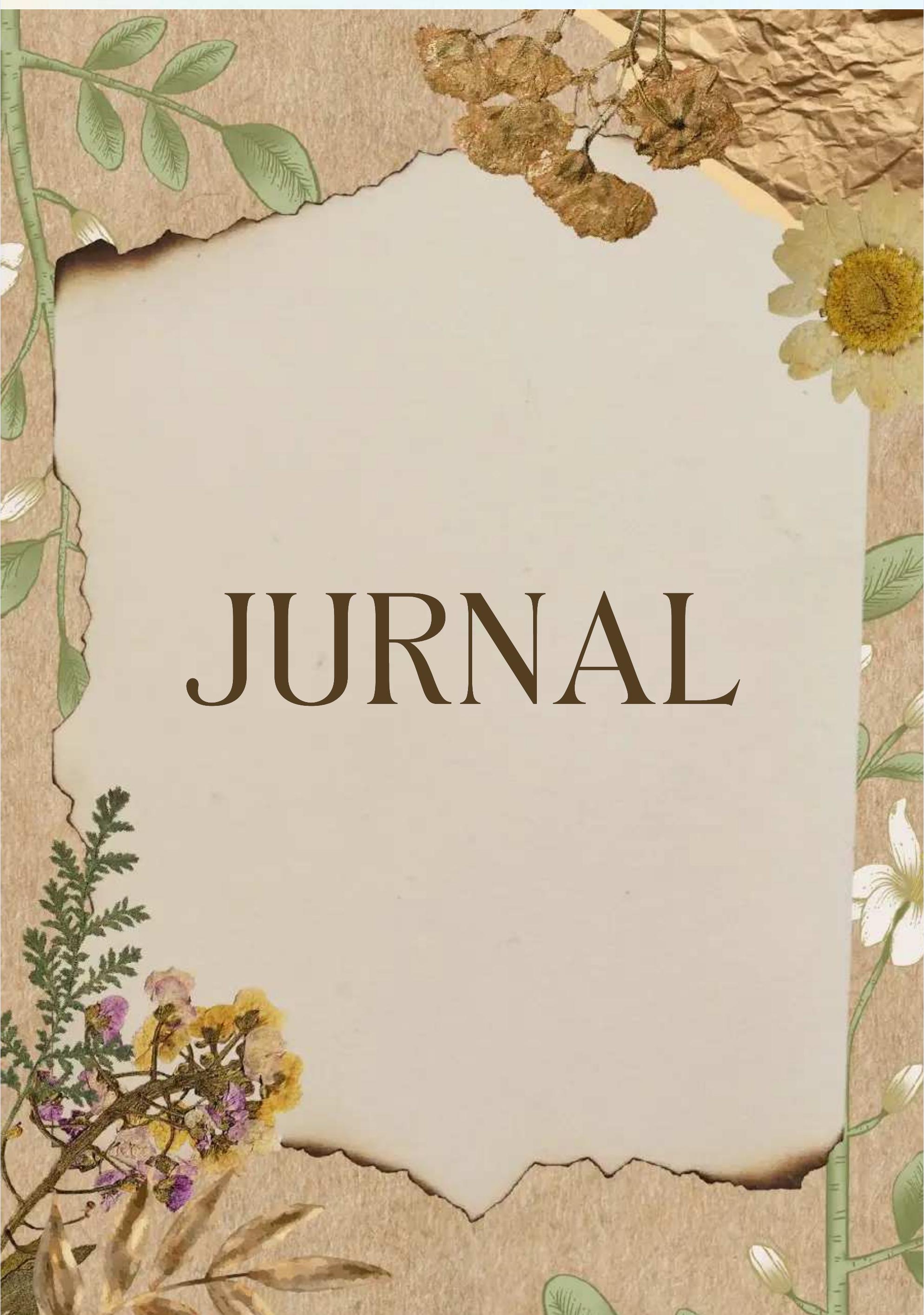
Aku bersyukur karena:

Yang aku capai hari ini :

PENILAIAN GURU

GURU PEMBIMBING





JOURNAL