



# CATATAN TERBAIKKU 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

## SMP NEGERI 80 JAKARTA

NAMA :

.....

KELAS :

.....



- ✓ Bangun Pagi
- ✓ Gemar Belajar
- ✓ Beribadah
- ✓ Bermasyarakat
- ✓ Makan Sehat dan Bergizi
- ✓ Berolahraga
- ✓ Tidur Cepat



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : \_\_\_\_\_ Bulan : \_\_\_\_\_

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui, \_\_\_\_\_ Jakarta, .....  
Orang Tua Murid \_\_\_\_\_ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : Bulan :

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui,  
Orang Tua Murid

Jakarta, .....  
Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : \_\_\_\_\_ Bulan : \_\_\_\_\_

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui, \_\_\_\_\_ Jakarta, .....  
Orang Tua Murid \_\_\_\_\_ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : \_\_\_\_\_ Bulan : \_\_\_\_\_

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui, \_\_\_\_\_ Jakarta, .....  
Orang Tua Murid \_\_\_\_\_ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : \_\_\_\_\_ Bulan : \_\_\_\_\_

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui, \_\_\_\_\_ Jakarta, .....  
Orang Tua Murid \_\_\_\_\_ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT  
TAHUN 2025/2026

Nama : \_\_\_\_\_ Bulan : \_\_\_\_\_

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

| NO | KEBIASAAN               | Senin       | Selasa      | Rabu        | Kamis       | Jumat       | Sabtu       | Minggu      |
|----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |                         | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... | .../.../... |
| 1  | Bangun Pagi             |             |             |             |             |             |             |             |
| 2  | Beribadah               |             |             |             |             |             |             |             |
| 3  | Berolahraga             |             |             |             |             |             |             |             |
| 4  | Makan Sehat dan Bergizi |             |             |             |             |             |             |             |
| 5  | Gemar belajar           |             |             |             |             |             |             |             |
| 6  | Bermasyarakat           |             |             |             |             |             |             |             |
| 7  | Tidur Cepat             |             |             |             |             |             |             |             |

Keterangan :

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bangun Pagi             | Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.             |
| Beribadah               | Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.                    |
| Berolahraga             | Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.                        |
| Makan Sehat dan Bergizi | Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula. |
| Gemar Belajar           | Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.              |
| Bermasyarakat           | Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.            |
| Tidur Cepat             | Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.        |

Mengetahui, \_\_\_\_\_ Jakarta, .....  
Orang Tua Murid \_\_\_\_\_ Wali Kelas



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS  
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS  
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS  
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |

| HARI, TANGGAL | EVALUASI      | CATATAN | TANDA TANGAN |
|---------------|---------------|---------|--------------|
|               | ORANG TUA     |         |              |
|               | WALI KELAS    |         |              |
|               | REFLEKSI DIRI |         |              |