

Catatan Harian

Bulan :

Nama :

Kelas :

Berilah tanda centang (✓) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (X) jika kamu belum melakukan pembiasaan!

Orang tua dan/atau guru dapat memberikan validasi untuk tanggal dengan paraf.

Paraf guru dan orang tua bisa ditumpuk di dalam kotak.

Bangun Pagi

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Silakan isi waktu kamu bangun pagi. Contoh: 05.30

Beribadah

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Berolahraga

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Makan Sehat dan Bergizi

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Gemar Belajar

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Bermasyarakat

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.					

Jumlah Paraf : _____

 Tidur Cepat

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.					

Jumlah Paraf : _____

Saya berkomitmen untuk menjalankan 7 kebiasaan baik setiap hari dan menjadi pribadi yang sehat, cerdas, berkarakter, serta bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

Tanggal ____/____/20____

REFLEKSI DIRIKU

Bulan :

Nama :

Kelas :

Luangkan waktu setiap malam untuk merefleksikan dirimu.

1. Apa kebiasaan baik yang sudah aku lakukan hari ini?
2. Apa yang masih perlu aku tingkatkan?
3. Bagaimana perasaanku setelah melakukan kebiasaan baik?

Bangun Pagi

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Beribadah

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Makan Sehat dan Bergizi

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Gemar Belajar

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Bermasyarakat

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Berolahraga

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Tidur Cepat

Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut