PROGRAM KOKURIKULER
LINTAS DISIPLIN ILMU

TEMA:

AKU SEHAT, BUGAR, DAN BERAKHLAK MULIA

FASE A - KELAS 1 SD | SEMESTER 2 (GENAP)

SDN 19 LUHAK NAN DUO

TA 2025/2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya Program Kokurikuler Lintas Disiplin Ilmu Fase A (Kelas 1) Semester 2 di SDN 19 Luhak Nan Duo. Program ini merupakan kelanjutan sistematis dari keberhasilan implementasi program di Semester 1 yang telah meletakkan dasar-dasar kemandirian dan kesehatan fisik bagi siswa kami.

Memasuki Semester 2, kami melakukan eskalasi tema menjadi **"Aku Sehat, Bugar, dan Berakhlak Mulia"**. Penambahan aspek "Berakhlak Mulia" merupakan respon kontekstual terhadap kalender pendidikan yang mencakup momen spiritual Ramadan dan Idul Fitri. Kami menyadari bahwa pendidikan karakter tidak dapat dipisahkan antara kesehatan raga dan kemuliaan budi pekerti.

Inovasi utama pada semester ini adalah penguatan kemitraan dengan orang tua melalui **Buku Kontrol Jurnal 7KAIH**. Kami meyakini bahwa dengan kolaborasi yang erat antara sekolah dan rumah, setiap kebiasaan baik yang diajarkan akan menjadi kepribadian yang menetap pada diri siswa.

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh tim penyusun, rekan sejawat guru, dan orang tua siswa yang telah mendukung keberlanjutan program ini. Semoga dokumen ini dapat menjadi panduan yang efektif dalam mewujudkan generasi Pelajar Pancasila yang sehat, tangguh, dan berakhlak mulia.

Luhak Nan Duo, Januari 2026

Tim Penyusun

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Keberlanjutan Program

Program Kokurikuler Lintas Disiplin Ilmu di SDN 19 Luhak Nan Duo pada Semester 1 telah berhasil meletakkan pondasi dasar bagi siswa Kelas 1 dalam memahami pentingnya kesehatan fisik dan kemandirian melalui gerakan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (G7KAIH). Memasuki Semester 2, program ini hadir sebagai kelanjutan strategis yang tidak hanya sekadar mengulang praktik yang ada, melainkan merupakan eskalasi atau peningkatan pengalaman belajar yang lebih kontekstual.

Jika pada Semester 1 fokus utama ditekankan pada pengenalan identitas diri dan kebugaran jasmani, maka pada Semester 2 ini program dikembangkan untuk menyentuh aspek kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Hal ini selaras dengan mandat **Kurikulum Merdeka (Panduan 2025)** yang menekankan pada pembentukan Profil Pelajar Pancasila secara holistik—sehat raganya, kuat imannya, dan santun pribadinya.

B. Rasionalitas Pengembangan Tema

Perubahan tema menjadi "Aku Sehat, Bugar, dan Berakhlak Mulia" didasarkan pada analisis kalender pendidikan Semester Genap yang unik. Adanya bulan suci Ramadan dan hari raya Idul Fitri memberikan momentum emas bagi sekolah untuk mengintegrasikan kebiasaan ibadah (K2) dan adab bermasyarakat (K6) ke dalam keseharian siswa secara nyata. Dalam konteks ini, kesehatan dimaknai secara luas (Comprehensive Health) yang mencakup tiga pilar utama:

1. **Sehat Jasmani:** Diwujudkan melalui konsumsi gizi seimbang (K4) dan aktivitas fisik atau olahraga (K3).
2. **Sehat Rohani:** Diwujudkan melalui pembiasaan ibadah rutin, kejujuran, dan rasa syukur (K2).
3. **Sehat Sosial:** Diwujudkan melalui praktik adab berbicara kepada guru (K5) dan silaturahmi yang santun di lingkungan masyarakat (K6).

C. Strategi Kemitraan: Buku Kontrol Jurnal 7KAIH

Inovasi utama pada semester ini adalah penggunaan Buku Kontrol Jurnal 7KAIH yang dibagikan secara rutin setiap bulan mulai bulan Januari. Jurnal ini berfungsi sebagai instrumen kendali harian sekaligus jembatan komunikasi yang efektif antara guru dan orang tua. Melalui jurnal ini, orang tua berperan aktif memantau pembiasaan anak di rumah, sementara guru melakukan validasi serta memberikan apresiasi di sekolah setiap minggunya. Strategi ini memastikan bahwa pendidikan karakter tidak berhenti di gerbang sekolah, melainkan berlanjut secara konsisten dalam ekosistem keluarga.

D. Tujuan dan Sasaran

Melalui rangkaian pengalaman belajar Deep Learning selama 96 hari efektif di Semester 2 ini, siswa diharapkan mampu:

- Mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam mengelola waktu dan kebutuhan pribadi (K1 & K7).
- Menginternalisasi nilai-nilai agama dalam praktik ibadah puasa dan keseharian secara sadar (Dimensi Keimanan & Ketakwaan).
- Menunjukkan karakter komunikatif dan sopan santun saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Dimensi Kewargaan & Sosial).

- Memahami korelasi antara aktivitas fisik dengan kekuatan organ tubuh secara sederhana (Dimensi Penalaran Kritis).

E. Sinergi Sekolah dan Keluarga (BDR)

Mengingat adanya periode Belajar Dari Rumah (BDR) selama bulan Ramadan dan libur Lebaran, program ini mengedepankan kemitraan strategis antara guru dan orang tua. Dalam fase ini, orang tua bukan sekadar pengawas, melainkan mitra belajar utama yang memvalidasi perkembangan karakter siswa melalui instrumen observasi yang telah disepakati. Sinergi ini bertujuan guna memastikan kesinambungan pendidikan karakter tetap terjaga dengan baik, baik saat siswa berada di lingkungan sekolah maupun di rumah.

II. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN (7 JP)

JANUARI: Kebiasaan 1 (Bangun Pagi)

Tujuan: Melatih Kemandirian (Dimensi 4) dan Disiplin Waktu.

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
1	**Memahami (Eksplorasi)**	Bercerita menggunakan boneka tangan tentang "Si Ayam yang Bangun Pagi" vs "Si Beruang yang Terlambat".	Menyimak cerita, lalu menebak apa yang dirasakan Si Beruang saat tertinggal sekolah.	Murid paham dampak buruk terlambat.
2	**Mengaplikasi (Simulasi)**	Mengatur *setting* kelas seperti kamar	Berlatih merapikan bantal,	Murid terampil memakai

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
		tidur. Guru memberi instruksi "Kring! Ayo bangun!".	melipat selimut, dan memakai sepatu sendiri di kelas (Simulasi).	perlengkapan sekolah sendiri.
3	**Mengaplikasi (Proyek)**	Membimbing murid membuat "Roda Jam Kegiatanku" dari piring kertas.	Mewarnai jam dan menggambar aktivitas pagi mereka (Mandi, Berpakaian, Sarapan).	Murid memiliki visualisasi urutan pagi.
4	**Merefleksi (Evaluasi)**	Mengajak murid duduk melingkar. Bertanya: "Siapa yang tadi pagi tidak menangis saat dibangunkan?".	Menceritakan perasaan mereka saat bisa siap-siap tanpa bantuan Ibu/Ayah.	Murid bangga atas kemandiriannya.

FEBRUARI: Kebiasaan 2 & 4 (Ibadah & Makan Bergizi)

Tujuan: Keimanan (Dimensi 1) dan Kesehatan (Dimensi 6).

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
5	**Memahami (Ibadah)**	Memperagakan adab berwudhu yang benar dan hemat air (menggunakan sedikit air).	Praktik wudhu bersama di musala sekolah dengan tertib.	Murid tahu cara bersuci yang benar.
6	**Mengaplikasi (Ibadah)**	Membimbing murid menghafal doa pendek untuk orang tua dan doa makan.	Menghafal dengan gerakan tangan (isyarat) agar mudah ingat.	Murid terbiasa berdoa di setiap aktivitas.
7	**Memahami (Gizi)**	Membawa buah-buahan asli (Pisang, Jeruk, Ubi). Menjelaskan warna-warni buah sebagai "Vitamin Pelangi".	Mengamati tekstur, mencium aroma, dan menyebutkan warna buah.	Murid mengenal jenis pangan lokal.
8	**Merefleksi (Gizi)**	Mengadakan "Pesta Bekal Sehat". Guru memvalidasi isi bekal siswa.	Makan bersama dan saling bertukar cerita tentang rasa buah yang mereka bawa.	Murid suka makan sayur dan buah.

MARET: Kebiasaan 2 & 5 (Ibadah Ramadan & Hormati Guru)

Tujuan: Keimanan (Dimensi 1) dan Komunikatif (Dimensi 8). *(Kegiatan dilakukan secara SFH - Mandiri di rumah dengan panduan guru)*

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai

9-10	**Mengaplikasi (Puasa)**	Memberikan "Jurnal Bintang Ramadan" via WhatsApp/Cetak.	Menempel stiker bintang setiap kali ikut Sahur atau Shalat Tarawih.	Murid semangat menjalankan ibadah.
11-12	**Mengaplikasi (Adab)**	Mengirim video contoh cara menyapa guru lewat pesan suara yang sopan.	Mengirimkan rekaman suara (Voice Note) kepada guru: "Assalamualaikum Ibu Guru, apa kabar?".	Murid terampil berkomunikasi sopan secara digital.

APRIL: Kebiasaan 6 (Bermasyarakat - Lebaran)

Tujuan: Kewargaan (Dimensi 2) dan Kerja Sama (Dimensi 5).

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
13-14	**Mengaplikasi (Sosial)**	Memberikan tugas "Misi Silaturahmi". Guru meminta foto murid sedang bersalaman.	Berkunjung ke rumah saudara/tetangga, berlatih senyum dan minta maaf.	Murid berani bersosialisasi dengan santun.
15	**Merefleksi (Sosial)**	Mengajak murid menceritakan pengalaman Lebaran di depan kelas setelah masuk sekolah.	Bercerita tentang siapa saja tetangga yang mereka temui dan apa yang mereka katakan.	Murid memiliki rasa percaya diri bicara di depan umum.

MEI: Kebiasaan 3 (Berolahraga)

Tujuan: Kesehatan (Dimensi 6) dan Penalaran Kritis (Dimensi 7).

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
16	**Memahami (Biologi)**	Mengajak murid lari di lapangan, lalu berhenti dan meminta mereka memegang dada kiri.	Merasakan detak jantung yang kencang. Berdiskusi kenapa jantung berdegup setelah lari.	Murid paham manfaat gerak bagi jantung.
17	**Mengaplikasi (Kreasi)**	Membimbing murid membuat gerakan "Senam Kreasi" sederhana berkelompok.	Menciptakan 3 gerakan (misal: gaya burung terbang) untuk dilakukan bersama musik.	Murid kreatif dan mampu bekerja sama kelompok.

JUNI: Evaluasi & Perayaan

Tujuan: Refleksi Capaian 8 Dimensi.

Minggu	Tahapan (7 JP)	Langkah Guru	Langkah Murid	Hasil yang Dicapai
18	**Pameran Karya Mini**	Menata foto-foto kegiatan murid selama satu semester di dinding kelas.	Menjadi "Pemandu Wisata" bagi orang tua yang datang melihat karya mereka.	Murid bangga atas proses belajarnya.

III. KETERANGAN ASESMEN (3 KATEGORI)

Asesmen didasarkan pada **8 Dimensi Capaian Lulusan** dengan menggunakan kategori yang Anda minta:

1. Kategori: MAHIR (Sangat Baik)

- **Deskripsi:** Murid mampu melakukan seluruh kebiasaan (7 KAIH) secara **mandiri**, **konsisten** (tanpa diingatkan), dan mampu menjadi **contoh** atau membantu teman lainnya.
- **Contoh:** Bangun pagi sendiri, bekal selalu sehat, dan ibadah tepat waktu secara sadar.

2. Kategori: CAKAP (Baik)

- **Deskripsi:** Murid mampu melakukan kebiasaan dengan **benar dan mandiri**, namun terkadang **masih perlu diingatkan** satu atau dua kali oleh guru/orang tua untuk tetap konsisten.
- **Contoh:** Bisa memakai seragam sendiri tapi jadwal tidur masih sering berubah-ubah jika tidak ditegur.

3. Kategori: MULAI BERKEMBANG (Cukup/Perlu Bimbingan)

- **Deskripsi:** Murid **masih memerlukan bantuan penuh** atau bimbingan intensif dari orang dewasa untuk memulai kegiatan, atau baru mulai menunjukkan ketertarikan pada kebiasaan tersebut.
- **Contoh:** Masih harus disuapi saat makan, atau perlu bantuan penuh saat memakai sepatu dan menyiapkan alat sekolah.

IV. RUBRIK PENILAIAN SPESIFIK 7KAIH

Tema: Aku Sehat, Bugar, dan Berakhlak Mulia Sasaran: Kelas 1 SD

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
K1: Bangun Pagi	**Kemandirian**	Bangun pagi sendiri tepat waktu, langsung merapikan tempat tidur tanpa bantuan.	Bangun pagi sendiri, namun masih perlu bantuan untuk merapikan tempat tidur.	Masih harus dibangunkan berulang kali oleh orang tua atau menangis saat bangun.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
K2: Beribadah (Wudhu, Doa, Puasa)	**Keimanan & Ketakwaan**	Hafal doa harian, praktik wudhu tertib, dan menjalankan ibadah (puasa/tarawih)	Hafal doa harian dan bisa berwudhu, namun terkadang masih harus diingatkan untuk	Belum hafal doa harian dan memerlukan bimbingan penuh/pendampingan saat beribadah.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
		dengan kesadaran sendiri.	memulai ibadah.	
K3: Berolahraga	Kesehatan & Nalar Kritis	Aktif bergerak, mampu menciptakan gerakan	Aktif mengikuti gerakan olahraga yang dicontohkan	Pasif saat kegiatan olahraga atau cepat menyerah saat

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
		senam, dan bisa menjelaskan kaitan gerak dengan detak jantung.	guru, namun belum bisa berkreasi mandiri.	melakukan aktivitas fisik.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
K4: Makan Bergizi	**Kesehatan**	Terbiasa memilih buah/sayur secara mandiri dan memahami manfaat "Vitamin	Mau memakan sayur/buah yang disediakan, namun terkadang masih memilih-milih	Menolak makan sayur/buah dan lebih memilih jajanan rendah gizi jika tidak diawasi.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
		Pelangi" bagi tubuh.	makanan (picky eater).	
K5: Hormati Guru (Adab Komunikasi)	**Komunikatif**	Menginisiasi salam dan sapa dengan sopan (lisan/VN)	Merespons salam dan sapaan guru dengan sopan, namun jarang	Perlu diingatkan/dibimbing untuk mengucapkan salam atau menggunakan

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
		menggunakan bahasa yang sangat santun secara mandiri.	memulai pembicaraan lebih dulu.	kata-kata sopan (terima kasih/maaf).
K6: Bermasyarakat	Kewargaan	Berani menyapa	Mau bersalaman	Cenderung menarik diri

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
(Silaturahmi)		tetangga, terbiasa meminta maaf dan bersalaman dengan tulus tanpa diminta orang tua.	dan menyapa jika didampingi/diminta oleh orang tua saat silaturahmi.	(malu berlebihan) atau tidak mau menyapa orang lain di lingkungan rumah.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
K7: Tidur Cepat (Disiplin Waktu)	**Kemandirian**	Mengatur waktu tidur secara disiplin (sebelum jam 9 malam) agar bisa bangun	Mengikuti jadwal tidur yang dibuat orang tua, namun terkadang masih ingin terjaga lebih lama.	Sering begadang atau tidak memiliki jam tidur yang teratur sehingga sulit dibangunkan pagi hari.

Kebiasaan (K)	Dimensi Terkait	MAHIR (Skor 4)	CAKAP (Skor 3)	MULAI BERKEMBANG (Skor 2)
		bugar di pagi hari.		

Cara Penggunaan Rubrik dalam Jurnal & Rapor:

1. **Observasi Harian:** Guru dan Orang Tua melihat perilaku siswa setiap hari (menggunakan Buku Kontrol Jurnal 7KAIH).
2. **Validasi Mingguan:** Setiap akhir minggu (saat sesi Refleksi 1 JP), Guru melihat tren pengisian jurnal.

- Jika mayoritas centang di jurnal menunjukkan kemandirian penuh **MAHIR**.
- Jika masih banyak catatan "diingatkan" dari orang tua **CAKAP**.
- Jika banyak kolom kosong atau catatan "dibantu penuh" **MULAI BERKEMBANG**.

3. **Pengisian Rapor:** Gunakan deskripsi dari kolom yang sesuai dengan capaian siswa.
    - *Contoh:* Untuk siswa yang konsisten bangun pagi sendiri tapi belum merapikan tempat tidur, Ibu bisa menuliskan: **"Ananda [Nama] berada pada kategori CAKAP dalam Dimensi Kemandirian; ia sudah mampu bangun pagi sendiri tepat waktu."**

V. PENUTUP

Program Kokurikuler Semester 2 ini adalah sebuah perjalanan bermakna untuk menanamkan benih karakter mulia pada siswa Kelas 1 SDN 19 Luhak Nan Duo. Melalui alur *Deep Learning*—Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi—kita sedang membantu siswa membangun identitas sebagai anak yang sehat raga dan mulia pekerti.

Kehadiran **Buku Kontrol Jurnal 7KAIH** menjadi kunci keberhasilan program ini. Jurnal tersebut bukan sekadar tumpukan kertas, melainkan rekam jejak perjuangan kecil siswa dalam mendisiplinkan diri setiap hari. Sinergi yang kuat antara guru yang memvalidasi di sekolah dan orang tua yang membimbing di rumah melalui jurnal ini, akan menciptakan sebuah pola asuh yang selaras. Dukungan tulus orang tua, terutama saat masa BDR di bulan Ramadan dan Lebaran, sangat menentukan apakah kebiasaan baik ini akan menetap menjadi kepribadian permanen atau sekadar aktivitas sesaat.

Kami berharap, di akhir semester nanti, melalui pameran "Pohon Bintang" yang bersumber dari data Buku Kontrol ini, kita dapat melihat transformasi nyata pada diri siswa. Mari kita bersama-sama mengawal setiap lembar jurnal mereka dengan penuh kasih sayang, demi mewujudkan generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga Sehat, Bugar, dan Berakhlak Mulia.

Luhak Nan Duo, Januari 2026

Penyusun

Ratna Dewi Ardi,S.Pd

GLOSARIUM

- **7KAIH (G7KAIH):** Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, sebuah kerangka pembentukan karakter yang meliputi: Bangun Pagi, Ibadah, Olahraga, Makan Bergizi, Hormati Guru/Orang Tua, Bermasyarakat, dan Tidur Cepat.
- **BDR (Belajar Dari Rumah):** Pola pembelajaran di mana siswa melakukan aktivitas pendidikan di lingkungan rumah dengan panduan dari guru (pengganti istilah SFH).
- **Deep Learning:** Pendekatan pembelajaran mendalam yang terdiri dari tiga tahapan utama: Memahami (Eksplorasi), Mengaplikasi (Praktik/Proyek), dan Merefleksi (Evaluasi diri).
- **Eskalasi Tema:** Peningkatan atau perluasan cakupan tema pembelajaran dari yang sebelumnya sederhana (fisik) menjadi lebih kompleks (spiritual dan sosial).
- **Fase A:** Tingkatan capaian pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka yang diperuntukkan bagi siswa kelas 1 dan 2 SD.
- **Holistik:** Pendekatan menyeluruh yang melihat siswa dari berbagai sisi, baik fisik, mental, maupun spiritual.
- **JP (Jam Pelajaran):** Satuan waktu kegiatan belajar mengajar (untuk SD biasanya 35 menit per JP).
- **Profil Pelajar Pancasila (P3):** Karakter dan kemampuan yang dibangun dalam keseharian melalui budaya sekolah, intrakurikuler, dan kokurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- SDN 19 Luhak Nan Duo. (2025). *Laporan Evaluasi Program Kokurikuler Semester 1*. Pasaman Barat.

- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah RI. (2025). *Panduan Kokurikuler Jenjang Pendidikan Dasar*. Jakarta.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka Fase A*. Jakarta.
- Tim Pengembang G7KAIH. (2023). *Buku Saku 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Jakarta.
- Ardi, Ratna Dewi. (2026). *Modul Ajar Kokurikuler: Aku Sehat, Bugar, dan Berakhlak Mulia*. (Arsip Internal SDN 19 LND).

Lampiran :

A. CATATAN HARIAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT *SDN 19 LUBAK NAN DUO*

Nama : AFIFAH ORLIN FITRI Bulan : Januari
Kelas : 1 A Sekolah Dasar Tahun : 2026

Berilah tanda centang (✓) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (✗) 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.

1. BANGUN PAGI

Jumlah Paraf :

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					

Silakan isi waktu kamu bangun pagi. *Contoh: 05:30*

2. BERIBADAH

Jumlah Paraf :

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

3. BEROLAHRAGA

Jumlah Paraf :

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

4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

Jumlah Paraf :

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

5. GEMAR BELAJAR

Jumlah Paraf :

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

6. BERMASYARAKAT

Jumlah Paraf :

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

7. TIDUR CEPAT

Jumlah Paraf :

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					

Silakan isi waktu kamu tidur malam. *Contoh: 20:30*

B. LEMBAR REFLEKSI ORANG TUA

Nama : AFIFAH ORLIN FITRI
Kelas : 1 A Sekolah Dasar
Bulan : Januari
Tahun : 2026
SDN 19 LUHAK NAN DUO

1. BANGUN PAGI

Kesimpulan/Refleksi :

2. BERIBADAH

Kesimpulan/Refleksi :

3. BEROLAHRAGA

Kesimpulan/Refleksi :

4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

Kesimpulan/Refleksi :

5. GEMAR BELAJAR

Kesimpulan/Refleksi :

6. BERMASYARAKAT

Kesimpulan/Refleksi :

7. TIDUR CEPAT

Kesimpulan Refleksi :

PEMANTAUAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT (7 KAIH) TAHUN 2026

Sekolah : SDN 19 LUHAK NAN DUO
NSPN : 10306031

Provinsi : Sumatera Barat
Kab./Kota : Pasaman Barat

Kelas : I (Satu) A
Bulan : Januari

NO.	NAMA SISWA	L/P	TUJUH PEMBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT							CATATAN
			Isian berupa angka dalam sebulan dari jumlah ceklis yang telah divalidasi melakukan kegiatan							
			Bangun Pagi	Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat dan Bergizi	Gemar Belajar	Bermasyarakat	Tidur Cepat	
1	AFIFAH ORLIN FITRI	L								
2	AFIZAH KHAIRINA LATIFAH	P								
3	ALENA RIZKY ZAFIRA	P								
4	ALNAFI RIADI USMAN	L								
5	ARSYA PRAMADIPA	L								
6	AZHAR ATHA HIDAYAT	L								
7	AZKI DERON PERWIRA	L								
8	BOBI SAPUTRA	L								
9	CAVERO BOY AVRILINO	L								
10	DANIA KANZHA	P								
11	ELFANDRI SOPIAN	L								
12	GHAFAR ARIEF	L								
13	GIO RIZKI PRATAMA	L								
14	ISMI APRILIA	P								
15	KHAWLA BUNGA ADEA	P								
16	LIVVANI CATALYA	P								
17	MUHAMMAD ALHAVIS	L								
18	MUHAMMAD ARFAN RAHANDIK	L								
19	SABITHA NUR AZZURA	P								
20	SAVANAH SUCI RAHAYU	P								
21	SHANUM RIDGA ATIFA	P								
22	VELICYIA VIALIS ANANDITA	P								

Lampiran : RPM per bulan

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM) [1]

I. IDENTITAS

Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi
Mata Pelajaran	Pengembangan Karakter / Pembiasaan
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Kemandirian & Regulasi Diri
Bab / Topik	Kebiasaan 1 / Bangun Pagi
Semester	Genap (Januari)
Alokasi Waktu	7 JP per Minggu (Total 28 JP)

Identifikasi Peserta Didik: [3]

1. **Peserta Didik:** Siswa kelas 1 yang sedang membangun rutinitas transisi dari rumah ke sekolah.
2. **Materi Pelajaran:** Disiplin waktu dan langkah-langkah kemandirian pagi hari.
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Mandiri** (Fokus Utama) [4]
    - **Bernalar Kritis** (Memahami dampak terlambat) [5]
    - **Kreatif** (Membuat alat bantu visual) [6]

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS [7]

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjalankan rutinitas harian di rumah dengan bimbingan minimal. [8]

- **Lintas Disiplin Ilmu:** Bahasa Indonesia (Bercerita), Matematika (Mengenal jam/waktu), Seni (Membuat roda kegiatan). [9]
- **Topik Pembelajaran:** "Aku Bangun Pagi Tanpa Menangis". [10]
- **Tujuan Pembelajaran:** Melatih Kemandirian (Dimensi 4) dan Disiplin Waktu agar murid mampu bersiap sekolah secara mandiri. [11]
- **Praktik Pedagogis:** Pembelajaran Berbasis Cerita (Storytelling) dan Simulasi Langsung. [12]
- **Lingkungan Pembelajaran:** Ruang kelas yang dikondisikan seperti area rumah (kamar tidur). [13]

III..ALUR PENGALAMAN BELAJAR

MINGGUAN: JANUARI (KEBIASAAN BANGUN PAGI)

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
1: Memahami (Eksplorasi)	**Mindful Morning:** Guru mengajak murid duduk tenang, memejamkan mata, dan mendengarkan suara burung/alam untuk membangun kesadaran pagi hari[3].	**Storytelling:** Guru bercerita dengan boneka tangan "Si Ayam & Si Beruang"[4]. Murid menebak perasaan tokoh dan mendiskusikan mengapa bangun pagi itu penting (Bermakna)[5].	**Refleksi Diri:** Murid mengungkapkan satu kata perasaan mereka jika terlambat sekolah[6].	Murid paham dampak buruk terlambat secara logis dan emosional.
2: Mengaplik	**Check-in Emosi:** Guru	**Simulasi Kamar Tidur:** Kelas diubah menjadi	**Afirmasi Positif:** Murid	Murid terampil secara

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
asi (Simulasi)	bertanya "Bagaimana perasaanmu saat bangun pagi tadi?" untuk mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata[7].	setting kamar. Murid berlatih merapikan bantal, melipat selimut, dan memakai sepatu sendiri dalam bentuk permainan peran (Joyful)[8].	bersama-sama mengucapkan: "Aku anak mandiri, aku bisa bersiap sendiri"[9].	motorik dalam menyiapkan perlengkapan sekolah.
3: Mengaplikasi (Proyek)	**Visualisasi Waktu:** Guru menunjukkan jam dinding dan mengajak murid menyadari pergerakan waktu pagi yang singkat (Bermakna)[10].	**Proyek Kreatif:** Murid membuat "Roda Jam Kegiatanku" dari piring kertas. Mewarnai dan menggambar urutan mandi, berpakaian, dan sarapan (Joyful & Meaningful)[11].	**Gratitude Journal:** Murid bersyukur atas anggota tubuh yang bisa diajak bekerja sama dengan cepat di pagi hari[12].	Murid memiliki bantuan visual untuk urutan rutinitas pagi.
4: Merefleksi (Evaluasi)	**Lingkaran Cerita:** Murid duduk melingkar (Circle Time) untuk menciptaka	**Berbagi Pengalaman:** Murid menceritakan keberhasilan atau tantangan mereka bangun pagi di rumah tanpa	**Selebrasi Kemandirian:** Memberikan tepuk tangan "Hebat" dan apresiasi atas kemajuan setiap anak[15].	Murid merasakan kebanggaan dan motivasi internal untuk

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
	n suasana aman dan terbuka[13].	menangis selama seminggu terakhir (Meaningful)[14].		terus mandiri.

INTEGRASI ASESMEN DALAM ALUR BELAJAR

Berdasarkan format asesmen pada dokumen[16], berikut adalah penempatan kegiatannya:

1. **Asesmen Awal (Minggu 1):** Dilakukan saat **Kegiatan Awal** melalui tanya jawab tentang rutinitas bangun pagi murid di rumah untuk memetakan kesiapan awal[17].
2. **Asesmen Proses (Minggu 2 & 3):** Dilakukan melalui **Observasi** saat simulasi melipat selimut dan penilaian **Hasil Karya** Roda Jam Kegiatan[18].
3. **Asesmen Akhir (Minggu 4):** Dilakukan melalui **Jurnal Refleksi** sederhana dimana murid mewarnai ekspresi perasaan mereka setelah berhasil mandiri[19].

V. RUBRIK PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Rubrik Kognitif (Pemahaman Konsep & Dampak)

Digunakan untuk mengukur sejauh mana murid memahami pentingnya disiplin waktu dan urutan aktivitas pagi.

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
Pemahaman Dampak	Belum mampu menyebutkan dampak jika terlambat bangun pagi.	Mampu menyebutkan satu dampak terlambat dengan bantuan guru.	Mampu menjelaskan dampak terlambat bagi diri sendiri dan orang lain secara mandiri.	Mampu memberikan solusi agar tidak terlambat di kemudian hari.
Urutan Logis (Roda Jam)	Urutan kegiatan pagi masih acak dan tidak beraturan.	Mampu mengurutkan 2-3 kegiatan pagi dengan benar.	Mampu menyusun urutan pagi (mandi, baju, sarapan) secara logis dan lengkap.	Mampu merinci detail waktu untuk setiap aktivitas dalam roda kegiatan.

2. Rubrik Keterampilan (Simulasi Kemandirian)

Digunakan untuk mengukur kemampuan motorik dan kemandirian murid dalam menyiapkan diri[2].

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
Kerapian Diri	Belum bisa memakai perlengkapan sekolah (sepatu/baju) sendiri.	Bisa memakai perlengkapan sekolah namun masih butuh	Mampu memakai seragam dan sepatu secara mandiri	Mampu membantu teman lain dalam memakai

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
		bantuan untuk merapikan.	dengan rapi.	perlengkapan sekolah.
Keterampilan Melipat	Belum mau mencoba melipat selimut atau merapikan alat simulasi.	Mencoba melipat selimut namun hasilnya belum rata/rapi.	Mampu melipat selimut dengan teknik yang benar dan rapi secara mandiri.	Melipat selimut dengan sangat cepat, rapi, dan membantu mengatur setting kelas.

3. Rubrik Sikap (Profil Pelajar Pancasila: Mandiri)

Digunakan untuk mengukur internalisasi karakter kemandirian dan disiplin waktu.

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
Inisiatif Bangun Pagi	Selalu menangis atau sulit dibangunkan setiap pagi.	Bangun pagi setelah dipanggil berulang kali oleh orang tua.	Bangun pagi tepat waktu dengan bantuan satu kali panggilan atau alarm.	Bangun pagi dengan ceria atas inisiatif sendiri sebelum dibangunkan.
Tanggung Jawab	Masih mengandalka	Menjalankan rutinitas	Menjalankan seluruh	Menunjukkan kebanggaan

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
	n orang tua untuk semua persiapan pagi.	pagi jika terus diawasi dan diingatkan.	rutinitas pagi secara konsisten dengan pengawasan minimal.	dan bercerita tentang keberhasilan mandirinya.

Ophir, Januarai 2026
Guu kelaas 1 A

Ratna Dewi Ardi,S.Pd
NIP.197609072014062006

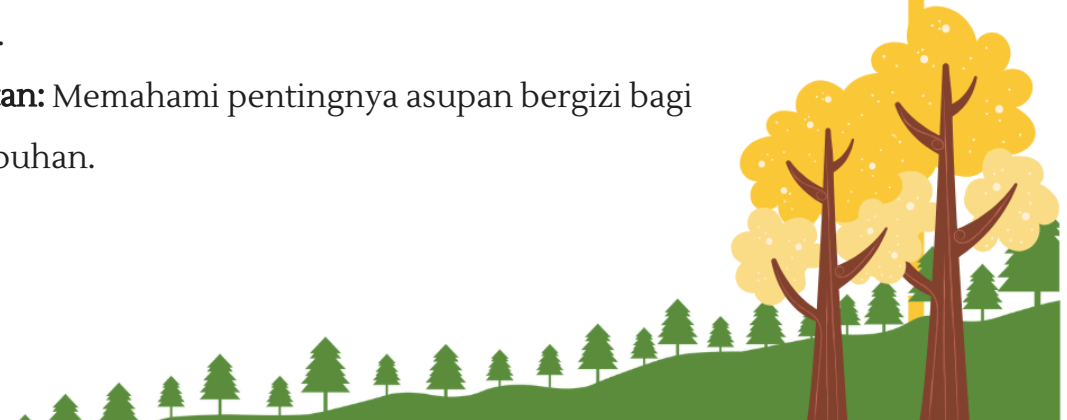
RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM)- FEBRUARI

I. IDENTITAS & IDENTIFIKASI

Nama Sekolah	[Isi Nama Sekolah Anda]
Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi, S.Pd
Mata Pelajaran	Pengembangan Karakter / Pembiasaan
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Keimanan, Ketakwaan terhadap Tuhan YME, dan Kesehatan
Bab / Topik	Kebiasaan 2 & 4 / Ibadah & Makan Bergizi
Semester	Genap (Februari)
Alokasi Waktu	7 JP per Minggu (Total 28 JP)

Identifikasi Peserta Didik:

1. **Peserta Didik:** Murid kelas 1 yang sedang dalam fase transisi untuk membangun disiplin spiritual dan kesadaran akan nutrisi tubuh.
2. **Materi Pelajaran:** Tata cara bersuci (wudhu), hafalan doa harian (doa orang tua & doa makan), serta klasifikasi pangan sehat (Gizi Pelangi).
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Beriman & Bertakwa:** Melaksanakan ibadah secara rutin dan mandiri.
    - **Kesehatan:** Memahami pentingnya asupan bergizi bagi pertumbuhan.



- **Mandiri:** Melakukan praktik ibadah dan memilih makanan tanpa paksaan.

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu mempraktikkan ibadah harian dengan tertib serta menunjukkan kegemaran mengonsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
- **Lintas Disiplin Ilmu:** Pendidikan Agama Islam (Ibadah), PJOK (Gizi & Kesehatan), Seni (Eksplorasi warna buah), dan Bahasa Indonesia (Bercerita).
- **Topik Pembelajaran:** "Ibadahku Tertib, Tubuhku Kuat".
- **Tujuan Pembelajaran:** Menguatkan aspek spiritual melalui adab bersuci dan doa, serta membangun pola hidup sehat melalui edukasi gizi lokal.
- **Praktik Pedagogis:** *Demonstrative Learning* (Ibadah) dan *Experiential Learning* (Eksplorasi Gizi).
- **Mitra Pembelajaran:** Orang tua (Pendampingan ibadah di rumah) dan Penjual buah/pengelola kantin sekolah.
- **Lingkungan Pembelajaran:** Mushola sekolah (praktik wudhu), ruang kelas, dan area makan/kantin.
- **Pemanfaatan Digital:** Penayangan video pendek tentang "Adab Wudhu" dan lagu "Buah-buahan Pelangi".

III. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN (7 JP)

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
5: Memahami (Ibadah/Wudhu)	**Mindful Breathing:** Duduk tenang, menarik napas, dan merasakan	**Praktik Wudhu:** Demonstrasi adab wudhu yang benar dan hemat air	**Refleksi Kesucian:** Sharing singkat: "Bagaimana	Murid tahu dan mampu praktik bersuci

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
	sensasi dingin air di kulit (membangun kesadaran).	(eco-wudhu) di mushola secara tertib.	rasanya badan setelah bersih kena air wudhu?"	secara tertib.
6: Mengaplikasi (Ibadah/Doa)	**Check-in Syukur:** Murid menyebutkan satu nikmat Allah pagi ini (mata bisa melihat, kaki bisa jalan) sebelum memulai doa.	**Hafalan Isyarat:** Menghafal doa untuk orang tua & doa makan menggunakan gerakan tangan agar lebih bermakna & mudah ingat.	**Circle Prayer:** Berdoa bersama dengan khusyuk. Guru menjelaskan arti doa agar murid paham tujuan berdoa.	Murid hafal dan terbiasa berdoa di setiap aktivitas.
7: Memahami (Gizi/Vitamin)	**Mystery Bag:** Murid meraba buah di dalam tas (Pisang/Ubi/Jeruk) dan menebak namanya tanpa melihat.	**Eksplorasi Pelangi:** Mengamati tekstur, aroma, dan warna buah asli. Guru menjelaskan "Vitamin Pelangi" (tiap warna beda manfaat).	**Janji Sehat:** Murid menggambar buah favoritnya dan berjanji akan memakannya di rumah.	Murid mengenal jenis pangan lokal dan manfaatnya.
8: Merefleksi (Gizi/Bekal)	**Mindful Eating:** Guru menjelaskan adab makan (duduk tegak, tangan kanan)	**Pesta Bekal Sehat:** Makan bersama, saling bercerita tentang isi bekal	**Gratitude Celebration:** Murid bersyukur atas makanan	Murid gemar makan sayur dan buah

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
	dan mengajak murid menyadari aroma makanan.	sayur/buah, dan guru memberikan stiker bintang bagi bekal sehat.	yang mereka miliki dengan menghabiskan isinya.	tanpa disuruh.

IV. INTEGRASI ASESMEN

- **Asesmen Awal:** Tanya jawab tentang kebiasaan wudhu di rumah dan pengetahuan awal tentang buah/sayur sehat.
- **Asesmen Proses:** Lembar observasi ketertiban wudhu dan ceklis hafalan doa menggunakan isyarat.
- **Asesmen Akhir: "Piring Gizi Saya"** (Murid mewarnai piring dengan komposisi gizi yang benar) dan pengamatan sikap saat makan bersama.

V. RUBRIK PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Rubrik Kognitif (Pemahaman Konsep)

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	MB (Mulai Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Pengetahuan Adab & Gizi	Belum paham urutan wudhu & jenis buah sehat.	Hafal urutan wudhu namun masih terbalik.	Hafal urutan wudhu & paham manfaat buah pelangi.	Mampu menjelaskan alasan pentingnya wudhu & gizi bagi tubuh.

2. Rubrik Keterampilan (Praktik Mandiri)

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	MB (Mulai Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Praktik Wudhu & Doa	Gerakan wudhu asal-asalan & belum hafal doa.	Gerakan benar tapi belum tertib; doa hafal sebagian.	Praktik wudhu sangat tertib & doa lancar mandiri.	Gerakan sempurna, tertib, dan mampu memimpin doa kelas.

3. Rubrik Sikap (Karakter & Disiplin)

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	MB (Mulai Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Kekhusyukan & Pola Makan	Bercanda saat ibadah & menolak makan sayur/buah.	Tenang saat ibadah jika ditegur; mau mencoba sedikit buah.	Beribadah khusyuk & menghabiskan bekal sehat secara rutin.	Menjadi teladan dalam ibadah & mengajak teman makan sayur.

Ophir, Februari 2026
Guru Kelas 1 A

Ratna Dewi Ardi, S.Pd
NIP. 197609072014062006

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM) - MARET

I. IDENTITAS & IDENTIFIKASI

Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi, S.Pd
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Keimanan (Ibadah) & Komunikasi (Adab)

Bab / Topik	Kebiasaan 2 & 5 / Ramadan & Hormati Guru
Alokasi Waktu	7 JP per Minggu (Metode SFH/Mandiri)

I. IDENTIFIKASI PESERTA DIDIK

1. **Peserta Didik:** Murid kelas 1 yang belajar mandiri di rumah (SFH) untuk menguatkan ketahanan diri melalui ibadah Ramadan dan menjaga etika berkomunikasi jarak jauh.
2. **Materi Pelajaran:** Pembiasaan ibadah Ramadan (Sahur, Tarawih, Puasa) dan tata krama berkomunikasi santun melalui media digital (Voice Note/WA).
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Keimanan (Dimensi 1):** Mengembangkan kebiasaan beribadah wajib maupun sunnah secara mandiri.
    - **Komunikatif (Dimensi 8):** Menggunakan kata sapaan yang sopan dan santun saat menghubungi guru atau orang dewasa.
    - **Kemandirian:** Mengatur waktu secara sadar untuk ikut serta dalam kegiatan sahur dan tarawih.

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu menjalankan rutinitas ibadah Ramadan dengan penuh semangat serta mempraktikkan cara menyapa guru dengan bahasa yang santun secara lisan maupun digital.
- **Lintas Disiplin Ilmu:** Pendidikan Agama Islam (Ibadah Ramadan), Bahasa Indonesia (Etika Berkomunikasi), dan Seni (Visualisasi Jurnal Bintang).
- **Topik Pembelajaran:** "Ramadanku Berkah, Tutur Kataku Indah".
- **Tujuan Pembelajaran:** Melatih kedisiplinan spiritual selama Ramadan dan mengasah keterampilan berkomunikasi yang beradab (Hormati Guru).
- **Praktik Pedagogis:** *Project Based Learning* (Jurnal Bintang) dan *Modeling* (Simulasi Pesan Suara).

- **Mitra Pembelajaran:** Orang tua (Pendamping ibadah di rumah dan fasilitator gawai).
- **Lingkungan Pembelajaran:** Lingkungan rumah (Home-based learning).
- **Pemanfaatan Digital:** Pengiriman video tutorial adab menyapa dan pengumpulan tugas melalui pesan suara (Voice Note) WhatsApp.

II. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN: MARET

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Mindful)	Kegiatan Inti (Meaningful & Joyful)	Kegiatan Penutup (Refleksi)	Hasil yang Dicapai
9-10: Mengaplikasi (Puasa)	Guru mengirim pesan suara pagi "Sapaan Ramadan" untuk menyemangati murid.	**Bintang Ramadan:** Murid mengisi "Jurnal Bintang" dengan menempel stiker setiap kali ikut Sahur atau Tarawih di rumah.	Murid mengirim foto jurnal bintang mingguan ke grup kelas.	Murid semangat dan terbiasa beribadah.
11-12: Mengaplikasi (Adab)	Guru mengirim video pendek contoh cara menyapa guru yang sopan melalui HP.	**Voice Note Santun:** Murid mempraktikkan menyapa guru via pesan suara: "Assalamualaikum Ibu, apa kabar?".	Guru membalas dengan pujian (Afirmasi) atas kesantunan murid.	Murid terampil berkomunikasi sopan secara digital.

III. RUBRIK PENILAIAN MARET

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Kognitif (Adab)	Belum tahu kata sapaan sopan.	Mampu memilih kata sapaan yang tepat (Salam/Sapa).	Mampu menggunakan bahasa yang sangat santun secara mandiri.

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Keterampilan (Ibadah)	Belum terlibat dalam ibadah Ramadan.	Aktif ikut Sahur/Tarawih dengan bantuan orang tua.	Konsisten menjalankan ibadah dan mengisi jurnal secara mandiri.

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Sikap (Hormat)	Berbicara tanpa salam.	Mengucapkan salam saat diingatkan.	Spontan mengucapkan salam dan mendoakan guru.

Ophir, Maret 2026
Guru Kelas 1 A

Ratna Dewi Ardi, S.Pd
NIP. 197609072014062006

I. IDENTITAS & IDENTIFIKASI

Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi, S.Pd
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Kewargaan & Kerja Sama (Bermasyarakat)
Bab / Topik	Kebiasaan 6 / Silaturahmi Lebaran
Alokasi Waktu	7 JP per Minggu

I. IDENTIFIKASI PESERTA DIDIK

1. **Peserta Didik:** Murid kelas 1 yang belajar menerapkan nilai-nilai sosial di lingkungan masyarakat dan melatih kepercayaan diri dalam menyampaikan pengalaman secara lisan.
2. **Materi Pelajaran:** Praktik silaturahmi (senyum, salam, sapa, sopan, santun), adab meminta maaf, dan teknik bercerita sederhana (Storytelling) di depan kelas.
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Kewargaan (Dimensi 2):** Mengenal norma sosial dan tradisi baik di lingkungan tetangga.
    - **Kerja Sama (Dimensi 5):** Berinteraksi secara positif dengan anggota keluarga besar dan masyarakat.
    - **Bernalar Kritis:** Mengidentifikasi perasaan dan pengalaman saat melakukan silaturahmi.

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu berinteraksi sosial dengan sopan di masyarakat serta berani menceritakan kembali pengalamannya di depan teman sejawat dengan percaya diri.

- **Lintas Disiplin Ilmu:** Pendidikan Pancasila (Gotong Royong & Kewargaan), Bahasa Indonesia (Keterampilan Berbicara), dan Psikologi (Manajemen Emosi/Minta Maaf).
- **Topik Pembelajaran:** "Misi Silaturahmi: Maafkan Aku, Sayangi Semua".
- **Tujuan Pembelajaran:** Melatih kemandirian sosial (Bermasyarakat) dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berkomunikasi publik.
- **Praktik Pedagogis:** *Contextual Teaching and Learning* (Misi Lapangan) dan *Presentation/Performance* (Bercerita di depan kelas).
- **Mitra Pembelajaran:** Keluarga besar, tetangga, dan teman-teman di lingkungan sekolah.
- **Lingkungan Pembelajaran:** Lingkungan masyarakat/tempat tinggal (saat libur) dan Ruang Kelas (saat refleksi).
- **Pemanfaatan Digital:** Penggunaan foto dokumentasi kegiatan lebaran sebagai media bantu visual saat murid bercerita di kelas.

II. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN: APRIL

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Mindful)	Kegiatan Inti (Meaningful & Joyful)	Kegiatan Penutup (Refleksi)	Hasil yang Dicapai
13-14: Mengaplikasi (Sosial)	Guru memberikan arahan "Misi Silaturahmi" sebagai tugas libur lebaran.	**Misi Silaturahmi:** Murid berkunjung ke tetangga/saudara, berlatih senyum, bersalaman, dan meminta maaf.	Murid (dibantu ortu) mendokumentasikan foto saat bersalaman.	Murid berani bersosialisasi dengan santun.
15: Merefleksi (Evaluasi)	**Welcome Back Circle:** Murid duduk melingkar	**Storytelling Lebaran:** Murid menceritakan pengalaman	**Tepuk Hebat:** Seluruh kelas memberikan apresiasi bagi	Murid memiliki rasa percaya diri bicara di

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Mindful)	Kegiatan Inti (Meaningful & Joyful)	Kegiatan Penutup (Refleksi)	Hasil yang Dicapai
	di kelas setelah libur panjang untuk menenangkan diri.	silaturahminya : "Siapa yang ditemui dan apa yang dikatakan?".	teman yang berani bercerita.	depan umum.

III. RUBRIK PENILAIAN APRIL

Kriteria	BB (Belum Berkembang)	BSH (Sesuai Harapan)	SB (Sangat Berkembang)
Kognitif (Sosial)	Belum mengerti makna minta maaf.	Paham pentingnya silaturahmi dan meminta maaf.	Mampu menjelaskan perasaan bahagia setelah silaturahmi.
Keterampilan (Bicara)	Malu atau tidak mau bercerita di depan kelas.	Berani bercerita singkat tentang pengalaman lebaran.	Bercerita dengan lancar, ekspresif, dan percaya diri tinggi.
Sikap (Kewargaan)	Belum mau menyapa tetangga.	Mau menyapa dan bersalaman jika ditemani orang tua.	Menunjukkan inisiatif menyapa dan bersikap santun kepada orang lain.

IV. INTEGRASI ASESMEN (MARET & APRIL)

1. **Awal:** Guru mengecek kesiapan murid menjalankan Ramadan (Maret) dan menanyakan kesiapan libur lebaran (April).
2. **Proses:** Melalui pengecekan **Jurnal Bintang** (Digital/WA) dan **Foto Silaturahmi**.
3. **Akhir:** Penilaian **Unjuk Kerja** (Bercerita di depan kelas pada minggu ke-15).

Ophir, April i 2026
Guru Kelas 1 A

Ratna Dewi Ardi, S.Pd
NIP. 197609072014062006

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM) - MEI

I. IDENTITAS & IDENTIFIKASI

Nama Sekolah	SDN 19 Luhak Nan Duo
Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi, S.Pd
Mata Pelajaran	Pengembangan Karakter / Pembiasaan
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Kesehatan Fisik & Regulasi Diri
Bab / Topik	Kebiasaan 3 / Berolahraga
Semester	Genap (Mei)
Alokasi Waktu	7 JP per Minggu (Total 14 JP - Efektif)

Identifikasi Peserta Didik:

1. **Peserta Didik:** Murid kelas 1 yang perlu memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan organ tubuh (jantung).
2. **Materi Pelajaran:** Biologi sederhana (detak jantung), gerak lokomotor, dan kolaborasi kreatif dalam senam.
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Kesehatan (Dimensi 6):** Membiasakan diri berolahraga untuk kebugaran.
    - **Penalaran Kritis (Dimensi 7):** Mencari tahu hubungan sebab-akibat (lari = detak jantung kencang).
    - **Kreativitas:** Menciptakan gerakan senam orisinal.

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu menjelaskan manfaat olahraga bagi tubuh secara sederhana dan bekerja sama menciptakan gerakan fisik yang harmonis.
- **Lintas Disiplin Ilmu:** PJOK (Olahraga), IPA/Biologi (Sistem Jantung), Seni Musik (Irama Senam).
- **Topik Pembelajaran:** "Tubuhku Bugar, Jantungku Sehat".
- **Tujuan Pembelajaran:** Menumbuhkan kesadaran pentingnya gerak bagi kesehatan jantung dan melatih kerja sama kelompok melalui kreasi senam.
- **Praktik Pedagogis:** *Inquiry-Based Learning* (Eksperimen detak jantung) dan *Collaborative Creation* (Senam kelompok).
- **Mitra Pembelajaran:** Guru Olahraga atau instruktur senam setempat.
- **Lingkungan Pembelajaran:** Lapangan sekolah dan aula kelas.
- **Pemanfaatan Digital:** Penggunaan aplikasi *Heart Rate Monitor* (jika ada) atau video inspirasi senam kreasi anak.

III. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN: MEI

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
16: Memahami (Biologi Jantung)	**Body Scan:** Guru mengajak murid duduk diam dan merasakan detak jantung saat tenang.	**Eksperimen Gerak:** Murid lari keliling lapangan, lalu berhenti seketika untuk memegang dada kiri. Berdiskusi: "Kenapa jantung berdegup kencang?" (Inquiry).	**Refleksi Tubuh:** Murid meminum air putih dengan tenang dan berterima kasih pada jantung yang bekerja keras.	Murid paham manfaat gerak bagi kesehatan jantung secara logis.
17: Mengaplikasi (Kreasi Senam)	**Musical Warm-up:** Pemanasan ringan mengikuti irama musik ceria untuk membangkitkan *mood*.	**Senam Kreasi:** Dalam kelompok, murid menciptakan 3 gerakan unik (misal: gaya burung/pahlawan) untuk dilakukan bersama musik (Joyful & Collaborative).	**Showcase Kecil:** Setiap kelompok menampilkan gerakan mereka dan mendapat tepuk tangan dari teman lain.	Murid kreatif, bugar, dan mampu bekerja sama dalam kelompok.

IV. RUBRIK PENILAIAN MEI

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
Kognitif (Penalaran Kritis)	Belum tahu hubungan lari dengan detak jantung.	Tahu jantung berdetak kencang tapi	Mampu menjelaskan bahwa olahraga membuat jantung kuat	Mampu membandingkan kondisi tubuh saat diam dan

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
		belum tahu alasannya.	secara sederhana.	setelah bergerak.
Keterampilan (Kreativitas)	Hanya meniru gerakan guru tanpa kreasi sendiri.	Mampu membuat 1 gerakan sederhana dalam kelompok.	Mampu menciptakan 3 gerakan unik yang sesuai irama musik.	Menjadi pemimpin kelompok dalam menyusun variasi gerakan yang sulit.
Sikap (Kerja Sama)	Pasif atau bermain sendiri saat kerja kelompok.	Mau ikut bergerak jika diajak terus oleh teman.	Aktif berkontribusi dan rukun dalam latihan kelompok.	Membantu teman yang kesulitan mengikuti gerakan senam.

Ophir, Mei 2026
Guru Kelas 1 A

Ratna Dewi Ardi, S.Pd
NIP. 197609072014062006

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM) - JUNI

I. IDENTITAS & IDENTIFIKASI

Satuan Pendidikan	**SDN 19 Luhak Nan Duo**
Nama Penyusun	Ratna Dewi Ardi, S.Pd
Fase / Kelas	Fase A / Kelas 1
Elemen	Refleksi Diri & Komunikasi
Bab / Topik	Evaluasi & Perayaan / Pameran Karya
Alokasi Waktu	7 JP (Minggu Terakhir)

I. IDENTIFIKASI PESERTA DIDIK

1. **Peserta Didik:** Murid kelas 1 yang telah menyelesaikan rangkaian pembiasaan selama satu semester dan siap untuk merefleksikan perubahan karakter serta kemajuan belajarnya.
2. **Materi Pelajaran:** Refleksi diri (mengenali kemajuan pribadi), keterampilan berbicara di depan umum (*public speaking* sebagai pemandu wisata karya), dan apresiasi karya.
3. **Dimensi Profil Lulusan:**
    - **Komunikasi (Dimensi 8):** Mampu menyampaikan informasi tentang proses belajarnya kepada orang lain (orang tua/guru) dengan jelas.
    - **Kemandirian:** Mengambil tanggung jawab untuk menjaga dan menjelaskan karya milik sendiri.
    - **Kreativitas:** Menata portofolio atau hasil karya dalam satu semester menjadi tampilan pameran yang menarik.

II. DESAIN PEMBELAJARAN & PEDAGOGIS

- **Capaian Pembelajaran:** Peserta didik mampu menunjukkan rasa bangga atas hasil karyanya, melakukan refleksi atas pencapaian 8 dimensi karakter, dan berkomunikasi dengan percaya diri di depan audiens.

- **Lintas Disiplin Ilmu:** Bahasa Indonesia (Keterampilan Berbicara), Seni (Tata Letak Pameran/Estetika), dan Pendidikan Pancasila (Menghargai Proses & Hasil).
- **Topik Pembelajaran:** "Pameran Karya Mini: Aku Bangga dengan Prosesku".
- **Tujuan Pembelajaran:** Melakukan selebrasi atas capaian belajar selama satu semester dan mengasah rasa percaya diri melalui kegiatan presentasi kepada orang tua.
- **Praktik Pedagogis:** *Performance-Based Assessment* (Penilaian Unjuk Kerja melalui Pameran) dan *Reflective Learning* (Pembelajaran Reflektif).
- **Mitra Pembelajaran:** Orang tua (sebagai pengunjung pameran/audiens) dan rekan guru sejawat.
- **Lingkungan Pembelajaran:** Ruang kelas yang ditata menyerupai galeri seni atau ruang pameran.
- **Pemanfaatan Digital:** Penayangan video kompilasi kegiatan murid selama satu semester (dari Januari hingga Mei) sebagai latar belakang suasana pameran.

III. ALUR PENGALAMAN BELAJAR MINGGUAN: JUNI

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
18: Perayaan (Pameran Karya)	**Mindful Journey:** Guru mengajak murid berjalan perlahan melihat galeri foto kegiatan mereka. Murid mengingat kembali momen yang paling menantang dan	**Pemandu Wisata Cilik:** Murid berdiri di samping meja karyanya. Saat orang tua datang, murid menyapa dan menjelaskan proses pembuatan karya tersebut (Joyful).	**Upacara Syukur:** Murid memberikan kartu ucapan terima kasih buatan sendiri kepada orang tua atas dukungannya selama sekolah.	Murid bangga, percaya diri, dan mengharg ai setiap tahap proses belajarnya.

Minggu / Tahapan	Kegiatan Awal (Berkesadaran & Bermakna)	Kegiatan Inti (Bermakna & Menggembirakan)	Kegiatan Penutup (Berkesadaran)	Hasil yang Dicapai
	membahagiakan.			

IV. INTEGRASI ASESMEN

1. **Asesmen Awal:** Guru mengajak murid berdiskusi tentang perasaan mereka menjelang kenaikan kelas.
2. **Asesmen Proses:** Guru mengamati cara murid menata karyanya dan kesiapan mereka saat berlatih menjelaskan karya.
3. **Asesmen Akhir:** Lembar refleksi akhir semester (Ceklis 8 Dimensi) yang diisi bersama guru, serta testimoni singkat dari orang tua setelah melihat pameran.

V. RUBRIK PENILAIAN JUNI

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
Kemampuan Presentasi	Masih ragu dan malu berbicara di depan orang tua.	Mau menyapa pengunjung namun masih perlu bantuan guru untuk menjelaskan.	Menjelaskan karyanya dengan suara jelas, berani, dan ramah kepada pengunjung.	Mampu bercerita dengan ekspresif, lancar, dan menjawab pertanyaan pengunjung dengan baik.
Refleksi Diri	Belum menyadari kemajuan	Mampu menyebutkan satu hal baik	Mampu menyebutkan perubahan positif pada dirinya (misal:	Mampu mengevaluasi hal yang sudah baik dan hal yang

Kriteria Penilaian	Belum Berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Sangat Berkembang (SB)
	yang telah dicapai.	yang sudah dipelajari.	"Sekarang aku sudah berani bangun pagi").	ingin diperbaiki di kelas berikutnya.

Ophir, Juni 2026
Guru Kelas 1 A

Ratna Dewi Ardi, S.Pd
NIP. 197609072014062006

Lampiran media untuk Aplikasi dan pantauan kegiatan

Media Cerita Minggu pertenuan ! Bulan Januari
Target TP pertemuan ini : Murid paham dampak buruk terlambat bangun secara logis dan emosional

Di pinggir hutan yang hijau, hiduplah seekor ayam jantan bernama Kukur. Setiap pagi, sebelum matahari mengintip, Kukur sudah bangun. Ia merasa sangat segar dan bersemangat menyambut hari baru.

"Kukuruyuk!" teriak Kukur dengan suara yang lantang. Ia mengepakkan sayapnya dengan gembira. Kukur merasa bahagia karena ia bisa menghirup udara pagi yang sangat sejuk dan melihat embun yang berkilauan di atas daun.

Sementara itu, di dalam sebuah gua yang hangat, Bru si Beruang masih tertidur pulas. Bru menarik selimut daunnya sampai ke telinga. Ia masih ingin bermimpi indah dan tidak mau beranjak dari tempat tidurnya yang empuk.

Matahari sudah naik
tinggi ketika Bru akhirnya
membuka mata. Ia merasa
kepalanya sedikit berat
dan badannya terasa kaku.
Bru melihat jam dinding
di guanya. "Oh tidak, aku
terlambat lagi!" gerutunya
dengan wajah yang kesal.

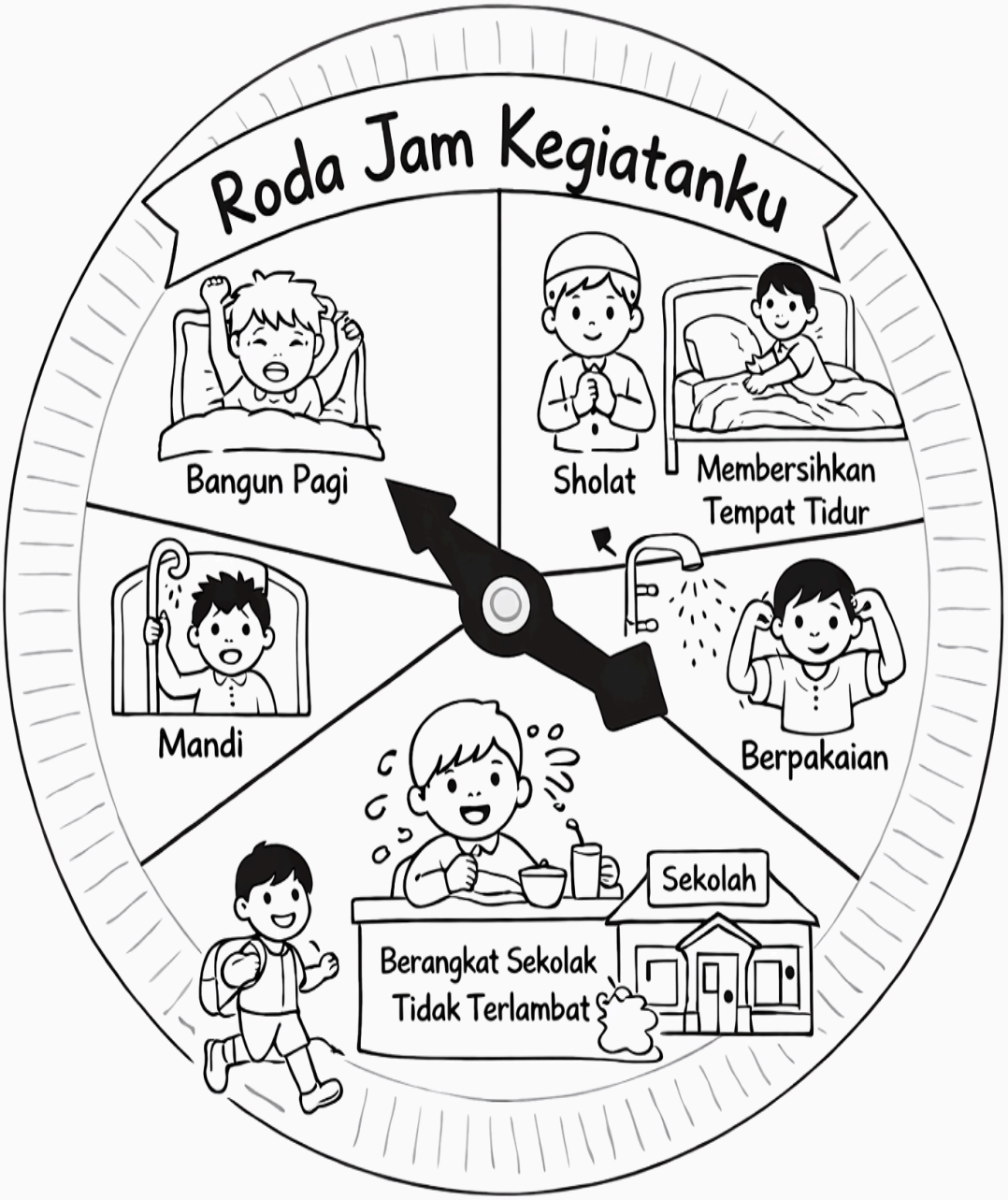
Bru berjalan keluar gua dengan langkah yang berat. Ia melihat Kukur sedang asyik menyiram bunga-bunga di taman. Kukur tampak sangat lincah, sementara Bru merasa tidak bersemangat sama sekali.

Bru menghampiri Kukur dengan wajah yang ditekuk. "Kukur, kenapa kau berisik sekali tadi pagi? Aku masih ingin tidur!" protes Bru. Ia merasa marah karena waktu tidurnya terganggu, padahal ia bangun dengan perasaan yang tidak enak.

Kukur berhenti menyiram bunga dan menatap temannya itu. Ia melihat Bru tampak sangat lelah dan tidak ceria. "Maafkan aku, Bru. Tapi, apakah kau merasa lebih baik setelah tidur sampai siang begini?" tanya Kukur dengan lembut.

Bru menghela napas panjang. "Sebenarnya tidak, Kukur. Aku merasa pusing dan aku melewatkan waktu untuk mencari madu di pagi hari. Sekarang matahari sudah terlalu panas," kata Bru dengan nada kecewa pada dirinya sendiri.

Bru tersenyum kecil. Ia mengerti sekarang mengapa Kukur selalu terlihat bahagia. "Besok, tolong bangunkan aku lebih awal ya, Kukur," pinta Bru. Kukur mengangguk setuju. Mereka pun berbagi camilan buah beri bersama di bawah pohon yang rindang.


Roda Jam Kegiatanku
Bangun Pagi
Sholat
Membersihkan Tempat Tidur
Mandi
Berpakaian
Sekolah
Berangkat Sekolak Tidak Terlambat

MISI MANDIRI 7 HARI

Anak Indonesia Hebat

Nama Siswa: _____

Kelas: 1A _____

Tugas Mandiri

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
1. Bangun Pagi & Berdoa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ke Kamar Mandi (Wudhu & Salat Subuh)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Merapikan Tempat Tidur & Selimut Sendiri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Memakai Baju Sendiri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Petunjuk: Berikan tanda centang (☑) atau bintang ★ setiap kali Ananda berhasil menyelesaikan tugasnya.

Tips Tambahan:

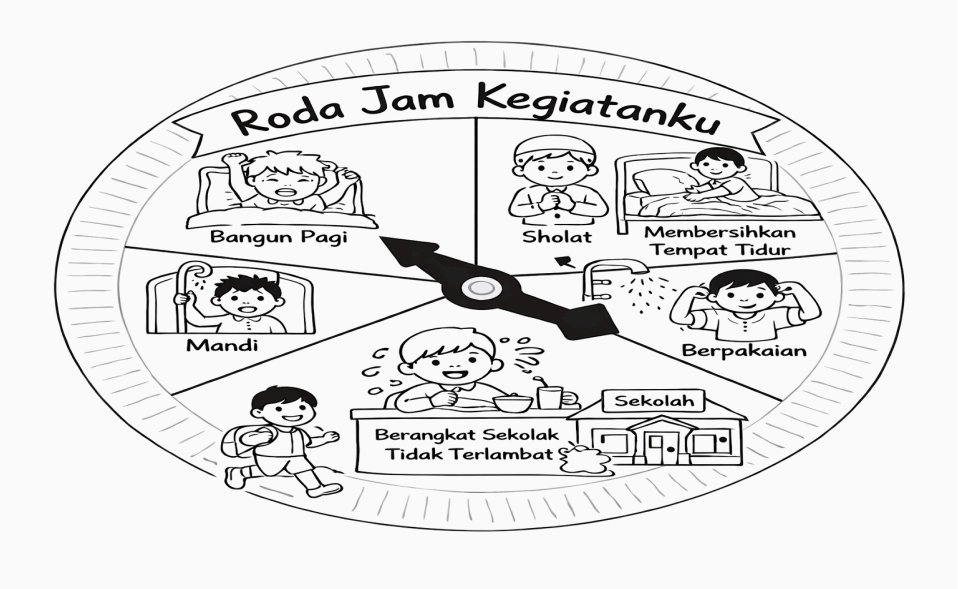
Isi dengan ☑ untuk berhasil!

Isi dengan ★ jika sangat hebat!

Mengetahui:

(Orang Tua: _____)

Guru: BU RATNA _____



🌞 Roda Jam Kegiatanku

Pagi hari, Budi bangun pagi **dengan semangat.**

Ia merapikan selimut dan bantal di tempat tidurnya.

Setelah bangun, Budi sholat **dengan tertib dan khusyuk.**

Budi berdoa agar harinya berjalan dengan baik.

Sesudah itu, Budi mandi **sampai badannya bersih dan segar.**

Lalu, Budi berpakaian rapi **untuk pergi ke sekolah.**

Sebelum berangkat, Budi sarapan **agar tubuhnya kuat dan sehat.**

Budi makan dengan tertib dan tidak terburu-buru.

Setelah semua siap, Budi berangkat ke sekolah tepat waktu**.**

Budi senang karena sudah melakukan kegiatan pagi dengan baik.

🌟 Budi anak disiplin dan bertanggung jawab.

Aku juga bisa seperti Budi!

Pertanyaan Pendalaman Materi – "Roda Jam Kegiatanku"

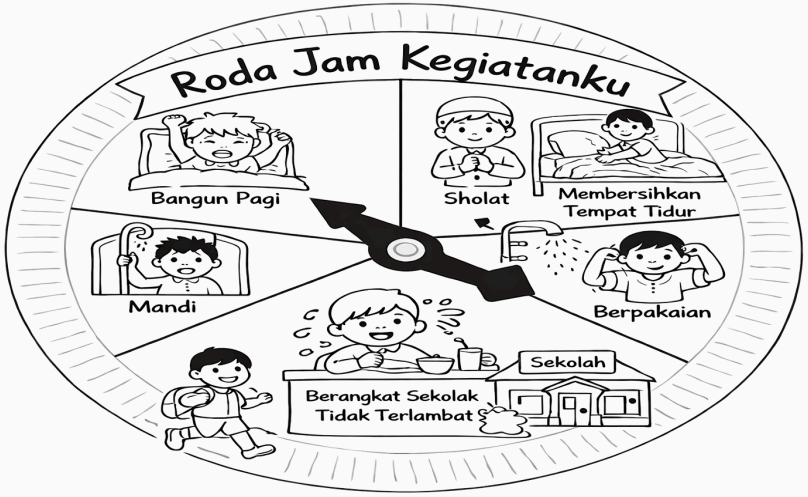
1. **Apa kegiatan pertama yang dilakukan Budi saat pagi hari?**
2. **Mengapa Budi membersihkan tempat tidurnya setelah bangun?**
3. **Bagaimana sikap Budi saat melaksanakan sholat?**
4. **Apa manfaat berdoa sebelum memulai kegiatan?**
5. **Mengapa Budi mandi sebelum berpakaian?**
6. **Mengapa Budi perlu sarapan sebelum berangkat ke sekolah?**
7. **Bagaimana cara Budi makan saat sarapan?**
8. **Apa yang terjadi jika Budi tidak melakukan kegiatan pagi dengan tertib?**
9. **Sikap baik apa saja yang ditunjukkan Budi dalam cerita?**
10. **Mengapa Budi disebut anak disiplin dan bertanggung jawab?**

Pertanyaan Komitmen (Janji Diri Siswa)

1. **Kegiatan apa yang akan aku lakukan setiap pagi setelah bangun tidur?**
2. **Apakah aku bersedia membersihkan tempat tidurku sendiri setiap hari?**
3. **Apakah aku mau melaksanakan ibadah pagi dengan tertib seperti Budi?**
4. **Apakah aku berjanji mandi dan berpakaian rapi sebelum ke sekolah?**
5. **Apakah aku siap sarapan dengan tertib agar tubuhku sehat?**
6. **Apakah aku berkomitmen berangkat ke sekolah tepat waktu setiap hari?**
7. **Sikap baik apa dari Budi yang paling ingin aku tiru?**
8. **Tuliskan satu janji kecil yang akan aku lakukan mulai besok agar menjadi anak disiplin.**

Peneguhan:

Aku anak hebat. Aku bisa disiplin dan bertanggung jawab seperti Budi. 🌟



Warnai Roda Jam kegiatanku dengan baik !

📝 Refleksi Diriku: Menuju Disiplin Hebat

1. Bagaimana perasaanku setelah membuat janji disiplin hari ini?

(Lingkari salah satu emoji di bawah ini)

✨ Bangga	🚀 Bersemangat	😊 Senang	🤔 Bingung
😍	🤩	🙂	😐

Pertanyaan Komitmen (Janji Diri Siswa)

1. **Kegiatan apa yang akan aku lakukan setiap pagi setelah bangun tidur?**
2. **Apakah aku bersedia membersihkan tempat tidurku sendiri setiap hari?**
3. **Apakah aku mau melaksanakan ibadah pagi dengan tertib seperti Budi?**
4. **Apakah aku berjanji mandi dan berpakaian rapi sebelum ke sekolah?**
5. **Apakah aku siap sarapan dengan tertib agar tubuhku sehat?**
6. **Apakah aku berkomitmen berangkat ke sekolah tepat waktu setiap hari?**
7. **Sikap baik apa dari Budi yang paling ingin aku tiru?**
8. **Tuliskan satu janji kecil yang akan aku lakukan mulai besok agar menjadi anak disiplin.**

	Peneguhan: ***Aku anak hebat. Aku bisa disiplin dan bertanggung jawab seperti Budi.*** 🌟

Media minggu ke 5 bulan Februari

TEPUK WUDHU

Setelah kalian melihat video "Tepuk Wudhu",
Lengkapilah tepuk wudhu di bawah ini!

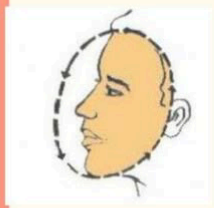
Baca bismillah sambil cuci _____

Kumur-kumur, basuh _____ basuh muka

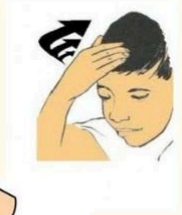
Tangan sampai ke siku, _____ dan telinga

Terakhir basuh_____ lalu doa.

Lengkapilah nama anggota tubuh yang dibasahi
ketika berwudhu!

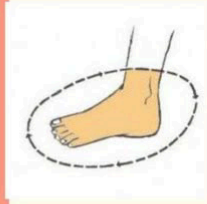


m _ _ _



r _ _ _ _ _ _

t _ _ _ _ _ _



k _ _ _

t _ _ _ _ _ _ _

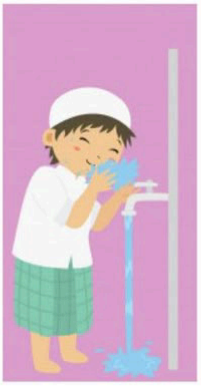
URUTAN GERAKAN BERWUDHU

1.Membaca niat sambil mencuci tangan.

2. Kumur-kumur sebanyak 3 kali.

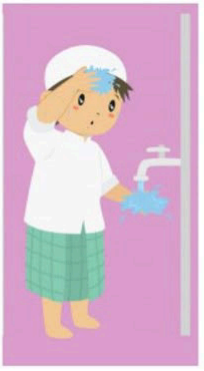
3. Membasuh hidung sebanyak 3 kali.

4. Membasuh muka sebanyak 3 kali.



4. Membasuh tangan kanan dan kiri sebanyak 3 kali.

5. Mengusap sebagian kepala sebanyak 3 kali.



6. Membasuh telinga sebanyak 3 kali.

7. Membasuh kaki kanan dan kiri sebanyak 3 kali.

Gunting, urutkan dan tempel gambar berwudhu pada kotak yang tersedia!

1	2	3	4
5	6	7	8

Kumpulan Do'a Sehari - hari

do'a hendak tidur

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَبِسْمِكَ أَمُوتُ

Bismika allahumma ahyaa wa bismika amuut

Artinya:
"Dengan nama-Mu, Ya Allah, aku hidup dan aku mati."

do'a bangun tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِيْ أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُوْرِ

Alhamdullillahilladzi ahyaanaa ba'da maa amaatanaa wa ilaihin nusyuur

Artinya:
"Segala puji bagi Allah, yang telah membangunkan kami setelah menidurkan kami,
dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan."

do'a di pagi hari

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

Allahumma bika ashbahna wa bika amsayna wa bika nahya wa bika namutu wa ilaikannusyur

Artinya:
"Ya Allah, karena Engkau kami mengalami pagi dan karena Engkau kami mengalami petang, dan karena Engkau kami hidup dan karena Engkau kami mati, dan kepada-Mu kami akan kembali"

do'a masuk wc

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

Allāhumma innī a\'ūżu bika minal khubuṣi wal

Artinya: "
"Dengan mengharap ampunan-Mu, segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan kotoran dari badanku dan menjaga kesehatanku."

do'a keluar wc

غُفْرَانَكَ الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِيْ أَذْهَبَ عَنِّى الْأَذَى وَعَافَانِيْ

Ghufranaka alhamdulillaahil ladzii adzhaba 'annil adza wa 'aafani

Artinya:
"Dengan mengharap ampunan-Mu, segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan rasa sakit dan menyembuhkanku."

do'a membuka pakaian

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

Bismillâhil ladzi lâilâha illâ huwa

Artinya:
"Dengan nama Allah yang tiada tuhan selain Dia."

do'a memakai pakaian

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا هُوَ لَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا هُوَ لَهُ

Allahumma innii as'aluka min khairihi wa khairi maa huwa lahu, wa a'udzu bika min syarrihi wa syarri maa huwa lahu

Artinya:
"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu kebaikan pakaian ini dan kebaikan apa yang ada padanya, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan pakaian ini dan keburukan apa yang ada padanya."

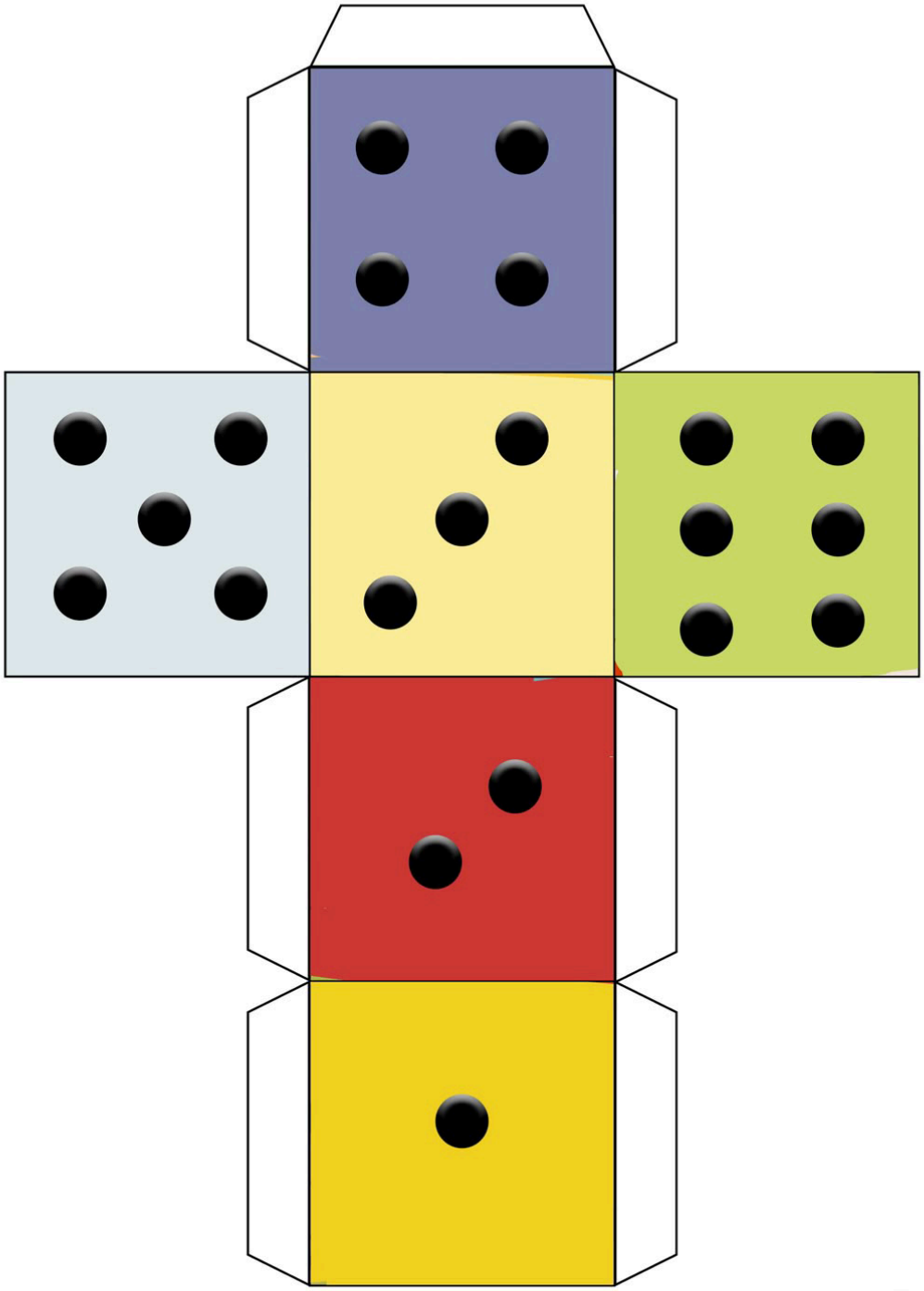
do'a ketika bercermin

اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي

Allahumma kamaa hassanta khalqii fahassin khuluqii

Artinya:
"Ya Allah,
sebagaimana Engkau telah memperindah kejadianku, maka perindahlah (perbaikilah) akhlakku."

Ular Tangga Anak Soleh



Sayur - Sayuran

Bayam
(Spinach)

Kangkung
(Water Spinach)

Kenikir
(Kenikir Leaves)

Selada
(Lettuce)

Kubis
(Cabbage)

Daun bawang
(Leek)

Bunga kol
(Cauliflower)

Brokoli
(Broccoli)

Sawi putih
(Chinese Cabbage)

Sawi hijau
(Mustard Greens)

Pakcoy
(Bok choy)

Kemangi
(Basil)

BUAH-BUAHAN

اَلْفَـــوَاكِهُ

Abi Ummi... ananda diajarin cara melafalkannya yang benar ya..

* huruf bergaris bawah dibaca panjang

عِنَبٌ *'inabun* anggur

رَامْبُوْتَانٌ *rombutanun* rambuTan

مَوْزٌ *mauzun* pisang

دُوْرِيَانٌ *duriyanun* durian

بِطِّيْخٌ *bith-thikun* semangka

بُرْتُقَالٌ *burtuqolun* jeruk

نَارَجِيْلٌ *narojilun* kelapa

تُفَّاحٌ *tuffahun* apel

طَمَاطِمُ *thomathimu* tomat

بَابَايَا *ba-ba-ya* pepaya

تَمْرٌ *tamrun* kurma

فَاكِهَةٌ نَجْمِيَّةٌ *fakihatun najmiyyatun* belimbing

مَنْجَا *manja* mangga

لِيْمُوْنٌ *limunun* lemon

جَوْزُ جَنْدُمٍ *jauzu jandum* manggis

أَنَانَاسٌ *ananasun* nanas

جَوَّافَةٌ *jawwafatun* jambu biji

جَافَا الْمَاء *jafal ma'* jambu air

إِجَّاصٌ *ijjashun* pir

فَرَاوَلَةٌ *farawalatun* sTroberi

سَلَقٌ *salaqun* salak

أَفُوْكَادُو *afukadu* alpukaT

تِيْنٌ *tinun* buah Tin

رُمَّانٌ *rumman* delima

كَرَزٌ *karozun* ceri

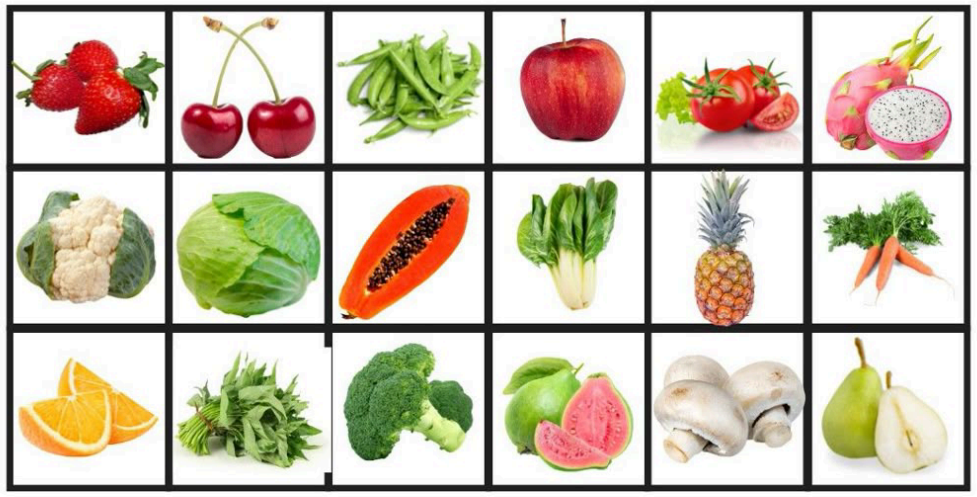
زَيْتُوْنٌ *zaitun* zaiTun

Nama : _____

Kelas : _____

Gunting gambar buah dan sayur di bawah ini kemudian kelompokkan sesuai tempatnya

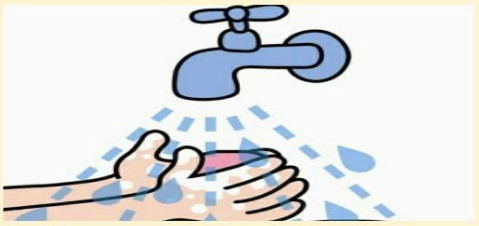
Buah-buahan	Sayuran



ADAB – ADAB MAKAN

1

CUCI TANGAN



2

BERDO'A

3

JANGAN TIUP MAKANAN

4

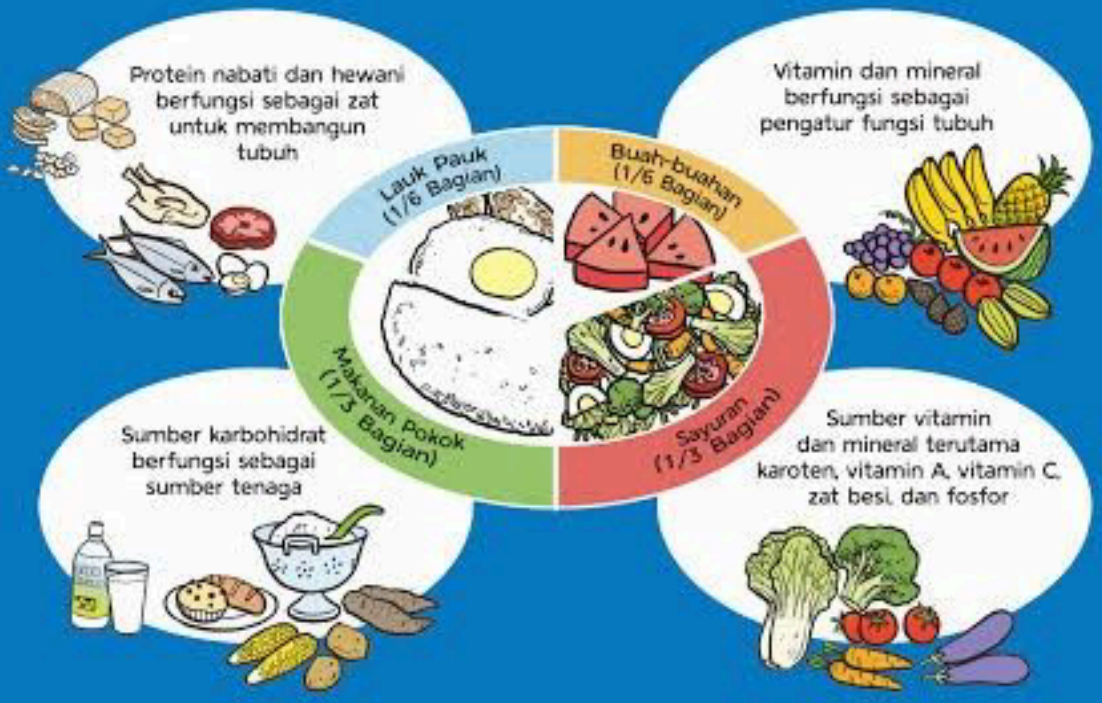
MINUM DENGAN 3 TEGUKAN

5

MAKAN DENGAN TANGAN KANAN

Gizi Seimbang

Komposisi Makanan Gizi Seimbang Sesuai Pedoman Isi Piringku



Jangan Lupa!

Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan menggunakan sabun

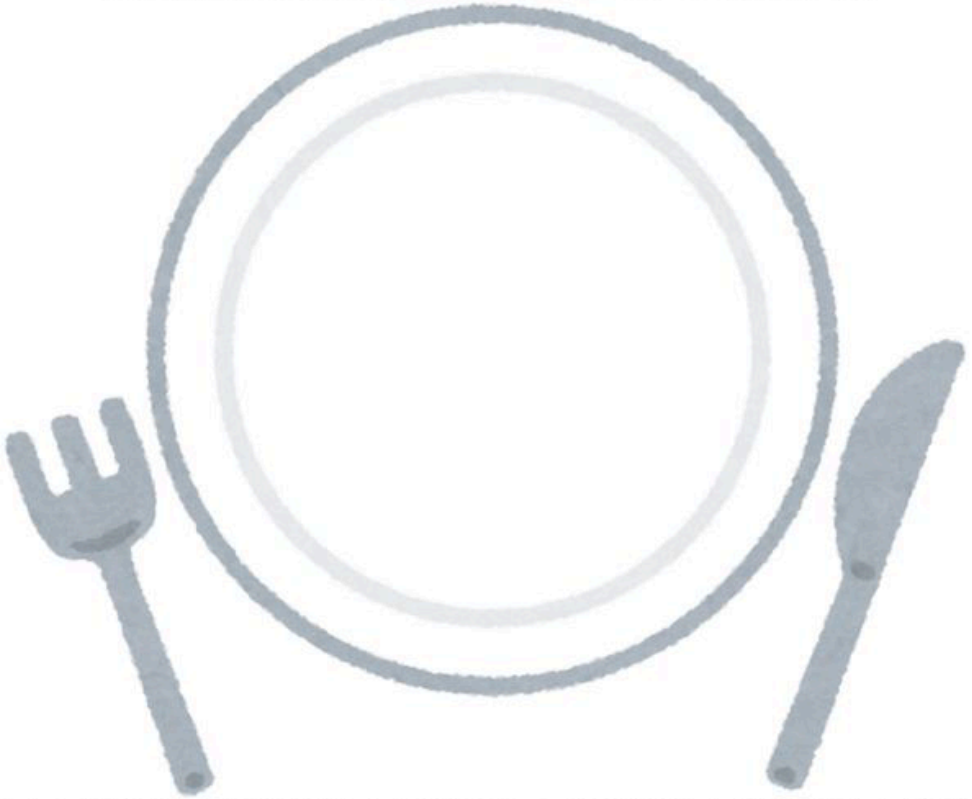
Minum air minimal 8 gelas sehari

Berolahraga 30 menit per hari

Nama : Kelas:

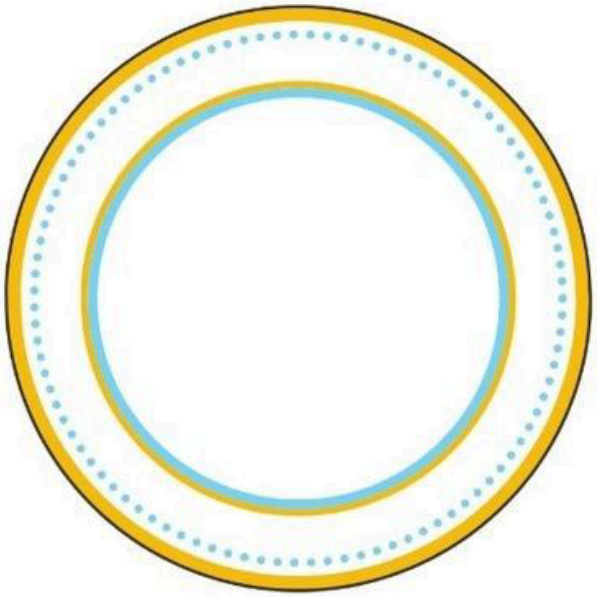
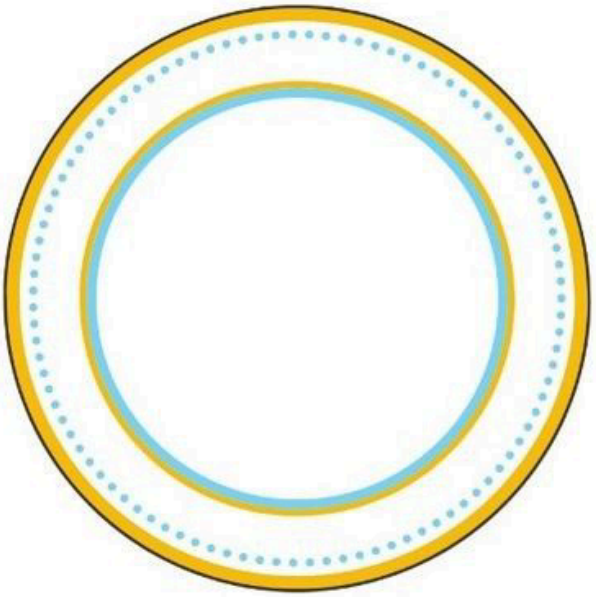
Menggunting dan Menempel

Adik hendak makan. Bantulah dia untuk memilih makanan yang sehat!
Gunting dan tempelkan makanan sehat di atas piring!



Makanan Sehat dan Tidak Sehat

Gunting dan tempelkan pada piring yang sesuai !

Makanan Tidak Sehat

Makanan Sehat