

Jurnal Kegiatan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Selama 30 Hari

Hari	Bangun Pagi	Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat & Bergizi	Gemar Belajar	Bermasyarakat	Tidur Cepat
1	Bangun pukul 5:30, mandi pagi	Doa pagi	Jalan pagi 15 menit	Sarapan buah & susu	Membaca buku cerita 15 menit	Menyapa tetangga	Tidur pukul 21:00
2	Bangun pukul 5:30, membantu ibu	Shalat Subuh berjamaah	Senam ringan 10 menit	Makan sayur dan nasi	Menulis diary	Memberikan sampah ke TPS	Tidur pukul 21:00
3	Bangun pukul 5:30, merapikan tempat tidur	Membaca doa pagi	Bermain lompat tali	Makan camilan sehat (buah)	Belajar matematika 30 menit	Bermain bersama teman	Tidur pukul 21:00
4	Bangun pukul 5:30, menyiram tanaman	Shalat Subuh berjamaah	Sepeda santai di taman	Membawa bekal sehat	Membaca ensiklopedia anak	Membantu tetangga menyapu	Tidur pukul 21:00
5	Bangun pukul 5:30, menyiapkan perlengkapan sekolah	Mengaji 15 menit	Lari-lari kecil di halaman	Makan telur dan roti	Mengerjakan tugas sekolah	Membantu ibu di dapur	Tidur pukul 21:00
6	Bangun pukul 5:30, minum air putih	Membaca doa pagi	Lompat tali 50 kali	Makan bubur kacang hijau	Membaca komik pendidikan	Bermain petak umpet bersama teman	Tidur pukul 21:00
7	Bangun pukul 5:30, membaca buku motivasi	Shalat Subuh berjamaah	Yoga sederhana 10 menit	Minum jus sehat	Menulis cerita pendek	Membantu menanam bunga	Tidur pukul 21:00
8	Bangun pukul 5:30, merapikan kamar	Doa pagi bersama keluarga	Berjalan kaki ke taman	Sarapan dengan sayur dan buah	Mengerjakan teka-teki logika	Membantu ibu mencuci piring	Tidur pukul 21:00
9	Bangun pukul 5:30, mandi pagi	Membaca doa pagi	Senam pagi 15 menit	Makan sereal sehat	Membaca buku cerita	Berbagi mainan dengan teman	Tidur pukul 21:00
10	Bangun pukul 5:30, menghirup udara pagi	Shalat Subuh berjamaah	Bermain bola bersama keluarga	Sarapan roti gandum	Mencoba eksperimen sains	Membantu tetangga membawa barang	Tidur pukul 21:00
11	Bangun pukul 5:30, membaca jurnal harian	Doa pagi	Lari pagi 10 menit	Minum susu dan makan buah	Belajar kosakata baru	Membersihkan halaman rumah	Tidur pukul 21:00
12	Bangun pukul 5:30, menyiram bunga	Shalat Subuh berjamaah	Yoga ringan di kamar	Makan kacang-kacangan	Menulis cerita inspiratif	Mengunjungi panti asuhan	Tidur pukul 21:00
13	Bangun pukul 5:30, membantu ibu	Membaca doa pagi	Bermain kejar-kejaran	Sarapan salad buah	Membaca buku ensiklopedia	Bermain dan belajar kelompok	Tidur pukul 21:00
14	Bangun pukul 5:30, menyiapkan perlengkapan sekolah	Shalat Subuh berjamaah	Senam pagi bersama keluarga	Minum air kelapa	Membuat prakarya sederhana	Membantu ibu membuat makanan	Tidur pukul 21:00
15	Bangun pukul 5:30, mandi pagi	Doa pagi	Bermain lompat tali	Sarapan bubur ayam	Membaca cerita rakyat	Berkunjung ke rumah teman	Tidur pukul 21:00
16	Bangun pukul 5:30, membuat daftar kegiatan	Shalat Subuh berjamaah	Yoga sederhana 15 menit	Makan roti dan telur rebus	Mengerjakan soal latihan	Menyumbangkan pakaian bekas	Tidur pukul 21:00
17	Bangun pukul 5:30, menyiram tanaman	Membaca doa pagi	Jalan-jalan pagi ke taman	Sarapan oatmeal	Membuat mind map pelajaran	Membersihkan taman bersama teman	Tidur pukul 21:00

18	Bangun pukul 5:30, mendengarkan musik pagi	Shalat Subuh berjamaah	Bermain lompat tali	Minum jus wortel	Belajar tabel perkalian	Membantu mendekorasi acara	Tidur pukul 21:00
19	Bangun pukul 5:30, membaca buku inspiratif	Membaca doa pagi	Bermain bola kecil	Sarapan dengan nasi dan sayur	Menonton video edukasi	Menanam pohon bersama keluarga	Tidur pukul 21:00
20	Bangun pukul 5:30, merapikan kamar	Shalat Subuh berjamaah	Jalan pagi bersama teman	Makan camilan sehat (buah)	Menulis jurnal harian	Membantu tetangga menyiram tanaman	Tidur pukul 21:00
21	Bangun pukul 5:30, mandi pagi	Doa pagi bersama keluarga	Senam pagi di halaman	Minum susu dan roti gandum	Membaca artikel pendidikan	Mengikuti lomba lingkungan	Tidur pukul 21:00
22	Bangun pukul 5:30, menyiram bunga	Membaca doa pagi	Bermain sepeda di taman	Sarapan dengan buah segar	Membuat poster pendidikan	Membantu teman mengerjakan tugas	Tidur pukul 21:00
23	Bangun pukul 5:30, mengatur jadwal harian	Shalat Subuh berjamaah	Bermain bola dengan teman	Sarapan salad sayur	Membaca cerita inspiratif	Membantu membersihkan rumah	Tidur pukul 21:00
24	Bangun pukul 5:30, membaca motivasi pagi	Membaca doa pagi	Bermain lompat tali	Makan yogurt dan buah	Belajar menulis cerita pendek	Mengunjungi tetangga sakit	Tidur pukul 21:00
25	Bangun pukul 5:30, membantu ibu	Shalat Subuh berjamaah	Bermain lompat tali	Sarapan dengan sayur segar	Membuat prakarya pendidikan	Bermain bersama adik	Tidur pukul 21:00
26	Bangun pukul 5:30, membuat rencana harian	Membaca doa pagi	Jalan pagi di taman	Minum susu dan makan roti	Membaca ensiklopedia anak	Mengikuti kegiatan kerja bakti	Tidur pukul 21:00
27	Bangun pukul 5:30, mandi pagi	Doa pagi	Bermain sepeda di taman	Makan sayur dan nasi	Menulis puisi	Membantu mendekorasi rumah	Tidur pukul 21:00
28	Bangun pukul 5:30, membaca buku motivasi	Shalat Subuh berjamaah	Bermain bola bersama teman	Sarapan oatmeal	Membuat jadwal belajar	Menyumbang barang bekas	Tidur pukul 21:00
29	Bangun pukul 5:30, menyiram tanaman	Membaca doa pagi	Bermain lompat tali	Minum jus jeruk	Membaca komik pendidikan	Berkunjung ke rumah nenek	Tidur pukul 21:00
30	Bangun pukul 5:30, merapikan tempat tidur	Shalat Subuh berjamaah	Senam pagi bersama keluarga	Sarapan bubur kacang hijau	Membaca cerita rakyat	Membantu kegiatan sosial	Tidur pukul 21:00

Jurnal ini disusun untuk membantu anak-anak menerapkan **7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat** secara konsisten setiap hari. Kebiasaan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Setiap kegiatan yang tercantum di dalam jurnal dirancang untuk menumbuhkan karakter religius, bermoral, sehat, cerdas, kreatif, kerja keras, disiplin, mandiri, dan bermanfaat. Waktu bangun tidur dapat disesuaikan dengan zona waktu wilayah masing-masing, yaitu WIB, WITA, atau WIT, untuk memastikan kegiatan berlangsung secara optimal dan sesuai jadwal.