



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

# **Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**

**untuk Guru, Orang tua,  
dan Satuan Pendidikan  
pada Sekolah Luar Biasa**



BANGUN PAGI    BERIBADAH    BEROLAHRAGA    MAKAN SEHAT DAN BERGIZI  
GEMAR BELAJAR    BERMASYARAKAT    TIDUR CEPAT

# Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru, Orang tua, dan Satuan Pendidikan pada Sekolah Luar Biasa





**Sambutan**

**Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah**

# **Membangun Peradaban melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**



Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 menyebutkan bahwa tujuan berdirinya negara Indonesia untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut serta melaksanakan ketertiban dunia. Hal ini diperjelas dalam Pasal 31 ayat 1, "Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan", pasal ini menegaskan hak setiap warga negara untuk mengakses pendidikan. Tidak hanya itu, pada Pasal 31 ayat 3, "Pemerintah

mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia

dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dalam undang-undang”.

Selanjutnya, Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Ikhtiar mewujudkan tujuan negara dan tujuan pendidikan nasional dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan dan strategi, di antaranya melalui Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (GiatTKAIH). Gerakan tersebut telah dicanangkan melalui Surat Edaran Bersama Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah, Menteri Dalam Negeri, dan Menteri Agama. GiatTKAIH merupakan satu kesatuan dengan Gerakan Pagi Ceria, Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), serta Album Karya Cipta Lagu Pembelajaran Anak Usia Dini (KICAU) dan Kreasi Cipta Lagu Anak Nusantara (KELANA) yang berisi lagu-lagu anak bertema Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

GiatTKAIH melakukan perubahan secara intrinsik dan ekstrinsik. Perubahan secara instrinsik, GiatTKAIH meniscayakan adanya kesadaran yang dimulai dari dalam diri sendiri, *self-direction*, disiplin, dan kemandirian. Tujuannya untuk membentuk *mindset*, pola pikir, niat, dan komitmen yang dilakukan melalui proses *knowing* sehingga terbangun pemahaman, alasan (*reasoning*), dan kesadaran tentang arti perubahan dan cara melakukan perubahan itu sendiri serta lingkungan sosial-budaya yang mendukung.

Perubahan secara ekstrinsik berasal dari luar, seperti motivasi dari guru, orang tua, dan orang dewasa serta lingkungan (*conditioning*) berbasis sosial-budaya yang positif. Sedangkan proses yang dilakukan melalui pembiasaan, sebuah proses berkelanjutan dan suasana yang kondusif untuk mendorong, memungkinkan, dan mendukung terjadinya perubahan.

Oleh karena itu, membangun pembiasaan hingga menjadi kebiasaan menuntut konsistensi sehingga membutuhkan ekosistem



pendukung serta kolaborasi semua pihak, sehingga peran semua pemangku kepentingan sangat dibutuhkan. Kemendikdasmen menekankan pentingnya pemberdayaan Catur Pusat Pendidikan, yaitu satuan pendidikan formal di sekolah, keluarga, masyarakat, dan media, dalam mewujudkan anak Indonesia hebat.

Menciptakan Generasi Emas Indonesia Berkarakter adalah hal terpenting saat ini yang harus dilakukan. Namun semua usaha tersebut tidak dapat dilakukan secara instan dan singkat, semuanya membutuhkan proses dan kesungguhan kita bersama.

Mari kita bersama mensukseskan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari mewujudkan Pendidikan Bermutu Untuk Semua.

Menteri Pendidikan Dasar  
dan Menengah



Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed



# Kata Pengantar

Pemerintah Republik Indonesia memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: **religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat**. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media.

Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan agar dapat:

1. mengetahui apa saja tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. memahami pentingnya menerapkan tujuh kebiasaan anak

Indonesia hebat;

3. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
4. memahami cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
5. memahami apa yang harus dilakukan untuk mendukung penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
6. mengetahui bahwa anaknya telah terbiasa melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
7. memahami hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan metode atau cara yang **penuh kesadaran** (*mindfulness*), **bermakna** (*meaningful*), dan **menggembirakan** (*joyful*).

Maret 2025,  
Sekretaris Jenderal,  
  
Suharti



# Prakata

Amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, serta sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG 4) dan kebijakan nasional, menjelaskan bahwa pendidikan yang bermutu adalah hak setiap anak, termasuk anak berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus memiliki keunikan tersendiri, memiliki karakteristik yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, baik guru maupun orang tua/wali sebaiknya memahami kondisi dan kebutuhan setiap anak. Anak berkebutuhan khusus dibimbing untuk melakukan aktivitas tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui buku panduan.

Panduan ini disusun untuk membantu para guru, orang tua, dan satuan pendidikan dalam menanamkan nilai-nilai kebiasaan positif sejak dini, seperti tidur cepat, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Tujuh kebiasaan yang dimaksud tidak hanya membentuk karakter pribadi yang tangguh, tetapi juga menyiapkan anak-anak kita menjadi insan yang siap menghadapi tantangan kehidupan, sesuai dengan kemampuan dan potensi unik yang mereka miliki.

Pendidikan karakter menempatkan setiap anak, termasuk peserta didik pada Sekolah Luar Biasa, sebagai subjek pembelajaran yang berhak untuk tumbuh dalam lingkungan yang mendukung dan memberdayakan. Oleh karena itu, panduan ini kami harapkan dapat menjadi rujukan praktis dalam proses pembelajaran sehari-hari pada Sekolah Luar Biasa, serta menjadi bagian integral dalam strategi pembentukan karakter yang berkelanjutan.

Kami menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini. Semoga buku ini menjadi langkah nyata dalam mewujudkan anak-anak Indonesia yang hebat, tangguh, dan siap menghadapi masa depan.

Maret 2025,

Direktur Jenderal Pendidikan Vokasi,  
Pendidikan Khusus, dan  
Pendidikan Layanan Khusus





## **Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru, Orang tua, dan satuan pendidikan pada Sekolah Luar Biasa**

### **Pengarah:**

**Abdul Mu'ti**, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

**Suharti**, Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

**Tatang Muttaqin**, Direktur Jenderal Pendidikan Vokasi, Pendidikan Khusus, dan Pendidikan Layanan Khusus

### **Penanggung Jawab:**

**Rusprita Putri Utami**, Kepala Pusat Penguatan Karakter

### **Tim Penyusun:**

**Saryadi**, Direktur Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus

**Rusprita Putri Utami**, Kepala Pusat Penguatan Karakter

**Agus Mohammad Solihin**, Kepala Bidang Fasilitasi dan Advokasi Penguatan Karakter

**Kosasih Ali Abu Bakar**, Analis Kebijakan Ahli Madya

**Azaki Khoirudin**, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

**Rita Pranawati**, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

**Abdul Rachman Pambudi**, Analis Kebijakan Ahli Pertama

### **Perancang Grafis**

Anditya Pratama  
Intan Indriaswanti  
Prista Rediza  
Abdurrahman  
Aditama  
Piranti Alesti  
Sigit Priyambodo  
Reza Maulana Yusuf  
Danisa Danu Prayoga

### **Kontributor Naskah**

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Meike Anastasia    | Dirham Andipurnama |
| Jentina Purba      | Sufi Ainun Farhah  |
| R.M Waspodo        | Nindhita Erawan    |
| Yaswardi           | Fitri Apriyani     |
| Tita Srihayati     | Nurlaila           |
| Diana Damey        | Rizal Muhammad     |
| Madyana Fajar      | M. Lukman Sahaja   |
| Septi HD Waluyanti | Abdul Matiin Haqq  |
| Eko Prasetyo       | Apriani H.         |
| Ester Triwany      | Fajri Hidayatullah |

# Daftar Isi



---

|             |                                    |  |
|-------------|------------------------------------|--|
| <b>i</b>    | <b>Sambutan</b>                    |  |
| <b>iv</b>   | <b>Kata Pengantar</b>              |  |
| <b>vi</b>   | <b>Prakata</b>                     |  |
| <b>ix</b>   | <b>Daftar Isi</b>                  |  |
| <b>xii</b>  | <b>Tahapan Menggunakan Panduan</b> |  |
| <b>xiii</b> | <b>Mengapa Kebiasaan?</b>          |  |

---

## **A. Bangun Pagi** **1**

|    |                                      |   |
|----|--------------------------------------|---|
| 1. | Definisi                             | 3 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi     | 3 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi        | 3 |
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi | 4 |
| 5. | Peran Guru                           | 7 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan              | 8 |
| 7. | Peran Orang Tua                      | 8 |

## **B. Beribadah** **12**

|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 1. | Definisi                           | 14 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Beribadah     | 14 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Beribadah        | 14 |
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah | 15 |
| 5. | Peran Guru                         | 17 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan            | 18 |
| 7. | Peran Orang Tua                    | 19 |

## **C. Berolahraga** **23**

|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
| 1. | Definisi                         | 25 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Berolahraga | 25 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Berolahraga    | 25 |



|    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga | 26 |
| 5. | Peran Guru                           | 28 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan              | 30 |
| 7. | Peran Orang Tua                      | 31 |

## **D. Makan Sehat dan Bergizi 34**

|    |                                                  |    |
|----|--------------------------------------------------|----|
| 1. | Definisi                                         | 36 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi     | 36 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi        | 37 |
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi | 37 |
| 5. | Peran Guru                                       | 40 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan                          | 42 |
| 7. | Peran Orang Tua                                  | 43 |

## **E. Gemar Belajar 47**

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| 1. | Definisi                               | 49 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar     | 49 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar        | 50 |
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar | 50 |
| 5. | Peran Guru                             | 52 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan                | 54 |
| 7. | Peran Orang Tua                        | 55 |

## **F. Bermasyarakat 57**

|    |                                        |    |
|----|----------------------------------------|----|
| 1. | Definisi                               | 59 |
| 2. | Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat     | 59 |
| 3. | Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat        | 59 |
| 4. | Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat | 60 |
| 5. | Peran Guru                             | 62 |
| 6. | Peran Satuan Pendidikan                | 63 |
| 7. | Peran Orang Tua                        | 64 |

## **G. Tidur Cepat** **68**

- |                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Definisi                             | 70 |
| 2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat     | 70 |
| 3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat        | 70 |
| 4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat | 71 |
| 5. Peran Guru                           | 73 |
| 6. Peran Satuan Pendidikan              | 74 |
| 7. Peran Orang Tua                      | 74 |

## **H. Hal Penting yang Perlu Diketahui** **77**

## **I. Pemantauan dan Evaluasi** **83**

## **Daftar Lampiran** **87**

- |                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SLB - Catatan Harian - Halaman Pertama | 88 |
| 2. Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi orang tua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua                      | 90 |
| 3. Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan)                               | 92 |



# Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan untuk Guru, Orang tua, dan Satuan Pendidikan pada Sekolah Luar Biasa dengan memahami hal-hal berikut pada setiap kebiasaan.

1. Mempelajari tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
2. Mempelajari pentingnya penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat setiap hari dan berkelanjutan.
3. Mempelajari manfaat yang diperoleh anak ketika menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
4. Mempelajari cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
5. Mempelajari peran pendidik dan tenaga kependidikan serta orang tua dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
6. Mempelajari hal-hal yang sesuai dengan karakteristik dan keragaman peserta didik penyandang disabilitas.
7. Mempelajari cara memantau dan mengevaluasi murid dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.



# Mengapa Kebiasaan?

Kebiasaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap aktivitas yang dilakukan berulang kali tidak hanya membentuk pola hidup, tetapi juga mencerminkan nilai, karakter, dan identitas seseorang. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, semen-tara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya.

---

Seperti pepatah mengatakan, **Alah bisa karena biasa**. Inilah alasan mengapa kebiasaan memegang peran penting dalam membentuk jati diri seseorang.

---

Dalam ajaran agama dan kepercayaan, kebiasaan menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Setiap ajaran menekankan pentingnya menjalankan ibadah secara konsisten sebagai bentuk hubungan dengan Tuhan, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral dalam berinteraksi dengan sesama dan makhluk lainnya. Dengan kata lain, kebiasaan yang berlandaskan nilai-nilai agama dan kepercayaan bukan sekadar rutinitas, tetapi juga panduan hidup yang didasarkan pada keyakinan.

Dari perspektif sosiologi, kebiasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Pierre Bourdieu dalam konsep *Habitus*. Kebiasaan terbentuk melalui norma, etika, dan nilai-nilai yang berlaku di komunitas tertentu. Seiring waktu, kebiasaan ini menyebar dan menjadi bagian dari pola interaksi sosial. Dengan demikian, kebiasaan tidak hanya sekadar sesuatu yang dilakukan berulang kali, tetapi juga merupakan hasil dari

pembelajaran sosial yang membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang.

Sementara itu, dalam perspektif psikologi, kebiasaan terbentuk dari pola yang berulang di dalam otak. Charles Duhigg dalam bukunya *The Power of Habit* menjelaskan konsep lingkaran kebiasaan (*habit loop*), yang terdiri dari tiga elemen utama: *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (hadiah). Dengan memahami pola ini, kebiasaan yang tidak diinginkan bisa diubah dengan mengganti rutinitasnya, tanpa harus mengubah pemicu dan hadiahnya. Dengan cara ini, kebiasaan baru dapat terbentuk secara lebih efektif.

Misalnya, seseorang yang terbiasa makan camilan manis saat stres (pemicu) bisa menggantinya dengan peregangan ringan (rutinitas baru). Hadiahnya tetap sama, yaitu rasa rileks, sehingga kebiasaan baru yang lebih positif lebih mudah terbentuk.

James Clear dalam bukunya *Atomic Habits* menambahkan bahwa kebiasaan dibangun melalui perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Dalam buku ini dikenalkan konsep *1% rule*, yaitu peningkatan kecil setiap hari yang, jika dilakukan terus-menerus, dapat membawa perubahan besar dalam jangka panjang.

Dari sisi *neuroscience*, kebiasaan berkaitan erat dengan *ganglia basalis*, bagian otak yang mengatur pola perilaku otomatis. Semakin sering suatu tindakan dilakukan, semakin kuat jalur saraf yang mendukung kebiasaan itu, sehingga kebiasaan menjadi lebih melekat dan sulit dihilangkan.

Berdasarkan perspektif agama, sosiologi, dan psikologi (*neuro-science*), dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah elemen kunci dalam membangun karakter dan mencapai kesuksesan. Sejalan dengan pemahaman ini, Kementerian Pendidikan Dasar dan

Menengah meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024 sebagai langkah strategis menuju generasi emas Indonesia 2045.

Gerakan ini bertujuan membentuk anak-anak Indonesia dengan karakter yang tangguh dan berdaya saing. Tujuh kebiasaan yang diperkenalkan meliputi:



**Bangun Pagi:** Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari.



**Beribadah:** Membentuk pribadi yang memiliki nilai spiritual kuat.



**Berolahraga:** Mendorong kebugaran fisik dan kesehatan mental.



**Makan Sehat dan Bergizi:** Menunjang pertumbuhan dan kecerdasan.



**Gemar Belajar:** Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kreativitas.



**Bermasyarakat:** Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial.



**Tidur Cepat:** Memastikan kualitas istirahat yang baik.

Logo Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang dengan karakter dan makna yang mencerminkan visi gerakan ini:



- **Kepala berwarna biru** merepresentasikan mengutamakan ilmu pengetahuan dan semangat belajar terus menerus, sejalan dengan konsep pembelajar sepanjang hayat
- **Badan berwarna hijau** melambangkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual.
- **Bola cahaya berwarna emas yang diangkat dengan tangan kanan** melambangkan karakter dan budi pekerti luhur sebagai cahaya yang menerangi perjalanan menuju Indonesia Emas 2045.
- **Tujuh pancaran cahaya** menggambarkan tujuh kebiasaan baik yang tidak hanya menerangi diri sendiri tetapi juga mencerahkan lingkungan sekitarnya.

Dengan membiasakan perilaku positif ini, diharapkan anak-anak Indonesia tumbuh menjadi **generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter** yaitu anak yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual, cerdas dan kreatif, serta peduli terhadap lingkungan sosialnya.

Anak berkebutuhan khusus memiliki keunikan tersendiri, memiliki karakteristik yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, baik guru maupun orang tua/wali sebaiknya memahami kondisi dan kebutuhan setiap anak. Upaya dalam memahami kondisi dan kebutuhan anak, perlu dilakukan identifikasi sederhana, seperti berupa pengamatan terhadap perkembangan, perilaku sosial, emosional dan kemampuan lainnya atau pertanyaan sederhana tentang keinginan, kesenangan, cita-cita dan yang lainnya. Hasil identifikasi sederhana akan sangat membantu orang tua/wali dan guru untuk menentukan apa kebutuhan anak, seperti relaksasi, pengulangan yang intensif terhadap tugas, panduan kegiatan yang terstruktur, pujian, dan yang lainnya. Anak berkebutuhan khusus dibimbing untuk melakukan aktivitas tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

---

Mari bersama membangun kebiasaan baik  
demi masa depan yang lebih cerah  
dan Indonesia yang lebih maju!

---





# Bangun Pagi



## Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas bangun antara pukul 04.00 – 06.00.



## Manfaat Bangun Pagi

- Meningkatkan kedisiplinan.
- Meningkatkan kemampuan mengelola waktu.
- Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.
- Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga.
- Mendukung kesuksesan.
- Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur.
- Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.



## Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

### Edukasi dan Pemahaman

- **Pemahaman tentang kebiasaan bangun pagi:** Cerita atau dongeng, bernyanyi, dan kegiatan ekstrakurikuler.
- **Rutinitas pagi di sekolah:** Salam dan Sapa Pagi dan senam pagi ringan.
- **Melibatkan Orang Tua:** Diskusi Bersama, pertemuan dengan orang tua dan pemberian tips.
- **Lingkungan Belajar yang Mendukung:** Papan jadwal harian dan poster.
- **Apresiasi dan Penghargaan:** Pujian positif.



## Pentingnya Bangun Pagi

- Menunjang pertumbuhan fisik dan mental.
- Membantu anak lebih siap menghadapi hari dengan ceria, sehat, dan produktif.



## Peran Guru

- **Teladan:** datang lebih awal, memulai kegiatan menyenangkan.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat bangun pagi dengan cara menarik.
- **Motivator:** Memberikan penghargaan kepada siswa yang disiplin.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan murid dan berdiskusi dengan orang tua.



## Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Tata tertib datang pagi, sistem penghargaan bagi siswa disiplin.
- **Kolaborasi dengan Orang Tua:** Membantu membentuk kebiasaan di rumah.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Seminar, poster, publikasi manfaat bangun pagi.



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Memberi contoh bangun pagi secara konsisten.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat bangun pagi untuk kesehatan.
- **Pendamping:** Mengarahkan anak untuk bangun pagi secara konsisten.
- **Motivator:** Memberi hadiah/pujian ketika anak terbiasa bangun pagi dengan konsisten.
- **Evaluator:** Memastikan anak terbiasa bangun pagi secara konsisten.
- **Sumber Informasi:** Memberikan informasi kepada guru tentang kondisi dan kebutuhan anak agar terbiasa bangun pagi.



# A. Bangun Pagi

## 1. Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00.

## 2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

Bangun pagi sangat penting bagi seseorang karena dapat memberikan kebaikan bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan lainnya. Dengan bangun pagi menjadikan anak lebih siap menghadapi aktivitas harian dengan ceria, sehat, dan produktif.



"Bangun pagi adalah kebiasaan orang sukses. Dengan bangun lebih awal, kita punya lebih banyak waktu untuk berpikir, merencanakan, dan berkarya."

– B.J. Habibie

## 3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi



**Meningkatkan kedisiplinan** dengan mematuhi waktu yang telah disepakati, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan.



**Meningkatkan kemampuan mengelola waktu** yang digunakan dalam melakukan hal-hal penting, membentuk kebiasaan yang teratur, dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.



**Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri** dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.



**Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga** sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar melalui berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di pagi hari.



**Mendukung kesuksesan** dalam berbagai aspek kehidupan.



**Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur** pada anak usia dini.



**Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.** Jam biologis atau siklus bangun-tidur-beraktivitas yang teratur membuat tubuh anak memiliki jadwal relatif stabil untuk makan, bermain, dan tidur sehingga membantu menjaga kesehatan tubuh dan mental.

#### 4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

Cara menerapkan bangun pagi bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti:



**Menanamkan pemahaman tentang kebiasaan bangun pagi.**

Contoh aktivitas:

##### 1) Gunakan cerita atau Dongeng

Ceritakan kisah inspiratif tentang anak yang rajin bangun pagi dan manfaat bangun pagi dapat menumbuhkan sifat mandiri.

Guru atau orang tua/wali pada saat bercerita atau mendongeng pada anak dengan hambatan pendengaran, perlu dilengkapi dengan gambar atau visualisasi.

Guru atau orang tua/wali pada saat bercerita atau mendongeng pada anak dengan hambatan intelektual, perlu menggunakan kalimat yang sederhana, mudah dipahami, sering didengar dan jika perlu menggunakan media yang menarik dan menyenangkan bagi murid.

## 2) Bernyanyi

Gunakan lagu-lagu tentang bangun pagi, seperti lagu "Bangun Pagi" (<https://bit.ly/mvbangunpagi>)



## 3) Menyampaikan kepada murid saat kegiatan di kelas atau kegiatan ekstrakurikuler terkait manfaat bangun pagi.



### Membuat Rutinitas Pagi di Sekolah yang Menyenangkan

Contoh aktivitas :

#### 1) Salam dan Sapa Pagi

Saat anak datang ke sekolah, guru menyambut mereka dengan semangat dan senyuman agar mereka merasa senang datang lebih awal.

#### 2) Kegiatan Awal yang Seru

Mulai hari dengan **senam pagi ringan** agar tubuh anak lebih segar.

Lakukan permainan gerak, seperti "**Siapa yang Datang Paling Pagi?**", untuk memberi apresiasi kepada anak yang datang tepat waktu.



### Melibatkan Orang Tua dalam Kebiasaan Bangun Pagi

#### 1) Diskusi bersama Orang Tua

Saat pertemuan dengan orang tua, guru bisa menjelaskan pentingnya bangun pagi bagi anak. Beri tips kepada orang tua, seperti menyiapkan jadwal tidur yang teratur, membangun suasana kamar tidur

yang nyaman agar anak mudah tertidur, memasang jam alarm, dan membangunkan anak dengan kalimat positif dan memotivasi untuk memulai hari dengan semangat.

Murid dengan kondisi tertentu, orang tua perlu memahami kondisi dan kebutuhan anaknya untuk memulai aktivitas bangun pagi (perlu pengkondisian). Contoh: untuk anak dengan hambatan mental, berikan tanggungjawab untuk bangun tidur dengan membangunkan hanya satu kali saja.

Orang tua membuat/menyediakan media gambar visual jadwal tidur, jika diperlukan melakukan kegiatan pendampingan/bimbingan kepada orang tua yang mengalami kesulitan dalam penerapannya, misalkan dengan kegiatan parenting.



### **Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung**

#### **1) Papan Jadwal Harian di Kelas**

Buat jadwal yang menampilkan rutinitas pagi di sekolah.

#### **2) Poster “Ayo Bangun Pagi”**

Tempel poster dengan gambar lucu yang menunjukkan manfaat bangun pagi.

Informasi disampaikan melalui nyanyian atau media auditif lainnya untuk murid dengan hambatan penglihatan



### **Memberikan Apresiasi dan Penghargaan**

#### **Pujian Positif**

Berikan kata-kata semangat seperti, *“Wah, hari ini kamu datang lebih awal! bapak/ibu guru bangga sama kamu.”*

## 5. Peran Guru



### Teladan

- 1) Memberikan contoh datang lebih awal setiap hari.
- 2) Memulai kegiatan pada pagi hari dengan kegiatan yang menyenangkan, edukatif, dan penuh energi.



### Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat bangun pagi dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Memastikan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk murid.
- 3) Menciptakan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk murid.



### Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa bangun pagi setiap hari.
- 2) Memberikan penguatan kepada murid yang belum terbiasa bangun pagi.
- 3) Menceritakan praktik baik tentang sukses terbiasa bangun pagi.
- 4) Memberikan apresiasi kepada murid yang terbiasa datang tepat waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat.



### Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan bangun pagi berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi

tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kualitas bangun pagi.

## 6. Peran Satuan Pendidikan



### Menetapkan Kebijakan

- 1) Menetapkan tata tertib datang tepat waktu ke sekolah di pagi hari bagi semua warga sekolah.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan aturan penghargaan bagi murid yang telah melakukan kebiasaan bangun pagi.
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bangun pagi di rumah.



### Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber yang dapat berasal dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar/tenaga ahli untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi lainnya yang akomodatif sesuai dengan keberagaman murid tentang manfaat kebiasaan bangun pagi yang disebarluaskan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

## 7. Peran Orang Tua



### Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk melakukan bangun pagi setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan bangun pagi sebagai kegiatan rutin keluarga.





### **Pembimbing**

- 1) Memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat bangun pagi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.
- 2) Menetapkan dan menyepakati jam tidur yang konsisten dan memastikan anak tidur cepat pada waktu yang sama setiap malam.
- 3) Mengajak anak untuk menyiapkan perlengkapan sekolah yang dibutuhkan esok hari agar anak merasa siap dan lebih bersemangat untuk bangun pagi.
- 4) Melakukan kegiatan rutin bersama sebelum tidur, misalnya berdoa bersama, mengucapkan syukur atas hari yang sudah dilewati, dan memohon perlindungan kepada Tuhan.
- 5) Membangunkan anak di pagi hari dengan kasih sayang dan memberikan waktu untuk menyesuaikan diri.
- 6) Melakukan kegiatan rutin setelah bangun tidur seperti mandi, berdoa, merapikan tempat tidur, buka jendela, dan lain-lain.
- 7) Membiasakan untuk memasang alarm sendiri kepada anak yang sudah mandiri.
- 8) Mengkondisikan suasana yang menyenangkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan anak.



### **Pendamping**

- 1) Mendampingi anak pada saat melakukan kebiasaan bangun pagi.
- 2) Mengarahkan kebiasaan bangun pagi anak jika masih melakukan hal-hal yang tidak diharapkan.
- 3) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.
- 4) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam

kebiasaan bangun pagi.

- 5) Mengingatkan anak dengan hambatan penglihatan bahwa ketika jam dinding atau alarm berbunyi merupakan tanda waktunya bangun pagi.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan bangun pagi setiap hari termasuk di akhir pekan.
- 2) Orang tua/wali yang merasa kesulitan memotivasi anaknya untuk bangun pagi, maka orang tua/wali perlu memahami lebih dulu kondisi dan kebutuhan anaknya seperti menjaga pola makan, pola tidur, pola bermain dan lain-lain untuk melakukan pembiasaan bangun pagi sesuai yang diharapkan.
- 3) Memberi apresiasi ketika anak melakukan kebiasaan bangun pagi.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan bangun pagi.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan bangun pagi dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).
- 3) Membangun komunikasi efektif dan bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan bangun pagi.



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan informasi kepada guru tentang kondisi, hambatan dan kebutuhan anak dalam melakukan

kebiasaan bangun pagi.

- 2) Menyampaikan informasi kepada guru bahwa untuk anak dengan hambatan penglihatan perlu menggunakan sesuatu yang berbunyi. Misalnya jam dinding, alarm, atau media auditif lainnya.



# Beribadah



## Definisi

Pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan sesuai ajaran agama dan kepercayaan



## Manfaat Beribadah

- Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan.
- Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial.
- Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.
- Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas.
- Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan.



## Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

- **Metode Bermain:** Lagu religius, tata cara ibadah.
- **Lingkungan Belajar yang Mendukung:** Ruang ibadah khusus, ruang belajar yang mendukung, dan tata cara ibadah sesuai agama.
- **Apresiasi dan Penghargaan:** Motivasi ibadah sebagai kebutuhan.
- **Kisah Religius:** Dongeng dan tokoh inspiratif.
- **Rutinitas Harian:** Menjadi bagian keseharian.
- **Melibatkan Orang Tua:** Teladan, bimbingan, keterlibatan aktif.



## Pentingnya Beribadah

- Memperkuat spiritual dan nilai moral.
- Membersihkan hati, meningkatkan kesehatan mental dan karakter.
- Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi berdampak pada perilaku sehari-hari



## Peran Guru

- **Teladan:** Membiasakan ibadah, menghubungkan nilai agama.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat ibadah dengan cara menyenangkan.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi atas kebiasaan ibadah.
- **Evaluator:** Kolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.



## Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Doa bersama, ekstrakurikuler keagamaan, sistem penghargaan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, poster, lomba keagamaan.
- **Sarana dan Prasarana:** Fasilitas ibadah yang mudah diakses.



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Memberi contoh beribadah setiap hari secara konsisten.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat, tujuan dan nilai-nilai beribadah.
- **Pendamping:** Mendampingi dan mengarahkan anak pada waktu melakukan kegiatan peribadatan.
- **Motivator:** Memberi apresiasi ketika anak terbiasa melakukan aktivitas peribadatan.
- **Evaluator:** Mengamati perilaku dan perkembangan anak dalam melakukan kegiatan peribadatan.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi dan kebutuhan anak dalam melakukan kegiatan peribadatan.



## B. Beribadah

### 1. Definisi

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketaatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dianutnya.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah

Beribadah dapat memperkuat spiritual dengan Tuhan, menanamkan nilai-nilai moral, dan membersihkan hati dari sifat negatif, sehingga memberikan ketenangan hati yang membuat kesehatan mental dan pembentukan karakter semakin baik. Selain itu, beribadah dapat membangun hubungan sosial yang positif, menjalani hidup yang lebih bermakna dan penuh berkah.



"Beribadah adalah cara kita menunjukkan rasa syukur dan mendekatkan diri kepada Tuhan."

— Ahmad Dahlan

### 3. Manfaat Kebiasaan Beribadah



**Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan,** mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.



**Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial.** Ibadah bukan sekedar ritual, tetapi juga membentuk karakter yang baik dengan menjalankan kebaikan dan

menjauhi perbuatan buruk.



**Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.** Ibadah memberi kita waktu untuk merenung, introspeksi, dan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang lebih penting. Sehingga membantu kita untuk menyusun prioritas dan membuat keputusan arah hidup yang lebih bijaksana.



**Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas.** Ibadah tidak hanya menghubungkan kita dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Ibadah menjadikan kita lebih peduli, dekat, dan berbagi dalam menjalani hidup dengan lingkungan sekitar.



**Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan.** Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, membawa seseorang lebih dekat kepada kebaikan dan perbaikan diri.

## 4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

Cara membiasakan anak agar rajin beribadah, antara lain:



**Menggunakan Metode Bermain yang Menyenangkan**

- 1) **Lagu-lagu dengan nilai religius** dapat membantu anak mengenal ajaran agamanya dengan cara yang menyenangkan. seperti lagu dari album tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, berjudul "Sebelum Makan" (<http://bit.ly/lagusebelummakan>).



- 2) **Mengajarkan tata cara beribadah** seperti mempraktikkan gerakan atau lafal doa saat ibadah (misalnya salat, berdoa, atau meditasi) dapat memperkenalkan

konsep ibadah dengan lebih interaktif serta praktik bersedekah.



### **Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung Kebiasaan Beribadah**

- 1) **Menyiapkan ruang ibadah khusus** di rumah atau sekolah agar anak terbiasa melakukan kegiatan keagamaan.
- 2) **Menciptakan ruang belajar yang mendukung siswa** untuk gemar beribadah, misalnya memasang poster keagamaan, simbol-simbol keagamaan, menyediakan media adaptif sesuai dengan keragaman murid dan lain-lain.
- 3) **Mengajarkan tata cara ibadah sesuai agama masing-masing** dengan metode yang mudah dipahami anak-anak.



### **Memberikan Apresiasi dan Penghargaan**

**Mendorong motivasi internal** dengan menjelaskan bahwa beribadah bukan sekadar kewajiban, tetapi juga cara untuk menjadi pribadi yang baik serta menjadikan ibadah suatu kebutuhan.



### **Menceritakan Kisah-Kisah Religius**

- 1) **Menggunakan cerita nabi, tokoh religius, atau tokoh agama yang inspiratif.**
- 2) **Mendongeng atau bercerita sebelum tidur** dengan kisah-kisah moral yang relevan dengan ajaran agama masing-masing.



### **Membiasakan Ibadah dalam Rutinitas Harian**

- 1) **Menjadikan ibadah sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari.**
- 2) **Mendorong orang tua untuk menjadi teladan**, karena anak cenderung mengikuti kebiasaan yang mereka



temukan dalam keluarga.



### **Mengoptimalkan Pelibatan Orang Tua**

- 1) **Melibatkan orang tua dalam membimbing anak beribadah** dengan cara yang menyenangkan, misalkan membacakan dongeng atau buku cerita tentang ajaran agama dan moral.
- 2) **Mendorong orang tua untuk menjadi teladan**, karena anak cenderung mengikuti kebiasaan yang mereka temukan dalam keluarga.

## **5. Peran Guru**



### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah yang konsisten.
- 2) Menghubungkan setiap aktivitas di kelas dengan nilai-nilai keagamaan.



### **Pembimbing**

- 1) Menjelaskan manfaat beribadah dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Membimbing murid untuk melakukan rutinitas ibadah yang menyenangkan dan konsisten.
- 3) Membantu murid memahami nilai-nilai agama dengan cara yang menyenangkan.
- 4) Mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai ibadah dalam kegiatan sehari-hari.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan.
- 2) Memberikan penguatan kepada murid yang belum terbiasa melaksanakan kegiatan beribadah.

- 3) Memberikan apresiasi kepada murid yang rutin melaksanakan kegiatan beribadah dengan benar.



### **Evaluator**

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan beribadah berupa foto, video, dan lain-lain.
- 2) Meningkatkan komunikasi dan berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan beribadah.

## **6. Peran Satuan Pendidikan**



### **Menetapkan Kebijakan**

- 1) Menetapkan kebijakan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2) Mengadakan kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan keagamaan seperti, pesantren kilat, ceramah keagamaan, membaca kitab suci, dan buku-buku keagamaan, retreat, dan kegiatan keagamaan lainnya.
- 3) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan beribadah dengan baik.
- 4) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan beribadah di rumah.
- 5) Memfasilitasi media kegiatan keagamaan yang mengakomodasi keberagaman disabilitas. Contoh kitab suci Braille dan kitab suci Isyarat.



### **Edukasi dan Sosialisasi**

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, Mengundang narasumber dari unsur guru, orang

tua/wali, alumni, pemuka agama, atau pakar/tenaga ahli untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan beribadah kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.

- 2) Membuat media publikasi yang akomodatif sesuai dengan keberagaman murid tentang manfaat kebiasaan beribadah yang disebarluaskan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Membuat kegiatan lomba keagamaan di satuan pendidikan seperti lomba hafalan doa, membaca kitab suci, bermain peran aktivitas keagamaan, atau lomba bercerita keagamaan.
- 4) Melaksanakan kegiatan perayaan hari besar keagamaan.



#### **Sarana dan Prasarana**

Menyediakan fasilitas dan perlengkapan untuk beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan yang memadai dan mudah diakses.

## **7. Peran Orang Tua**



#### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan beribadah sebagai kegiatan rutin keluarga.



#### **Pembimbing**

- 1) Memberikan penjelasan kepada anak tentang tujuan dan manfaat ibadah yang dilakukan dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.
- 2) Mengajarkan anak tentang nilai-nilai ibadah sesuai

dengan agama dan kepercayaan menggunakan berbagai media pembelajaran sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak.

- 3) Melibatkan anak dalam kegiatan sehari-hari yang berhubungan dengan ibadah sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak.
- 4) Mengenalkan ajaran agama dengan cara yang menyenangkan sesuai dengan kondisi dan kemampuan anaknya, seperti melalui lagu dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, berjudul "Sebelum Makan"(<https://bit.ly/mvsebelummakan>).



- 5) Membimbing anak-anak beribadah bersama teman-teman sebaya sesuai dengan kondisi dan kemampuannya.
- 6) Mengarahkan untuk melakukan kegiatan ibadah di rumah ibadah sesuai dengan kondisi dan kemampuannya.



### **Pendamping**

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam kegiatan peribadatan.
- 2) Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kegiatan peribadatan seperti menginformasikan kepada anak dengan hambatan penglihatan ke mana arah kiblat (Agama Islam), di mana meletakkan kitab suci, sebelah mana tempat untuk anak laki-laki dan sebelah mana tempat untuk anak perempuan dan lain-lain.

- 3) Menenangkan anak jika terpicu (reaksi emosional dan fisik yang kuat) akibat gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan beribadah setiap hari.
- 2) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan suatu aktivitas atau beragam aktivitas yang terkait kebiasaan beribadah.
- 3) Memberikan penguatan kepada anak yang belum terbiasa melakukan kegiatan beribadah.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan beribadah.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan beribadah dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan penerapan kebiasaan beribadah.



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan penjelasan kepada guru terkait kondisi dan kebutuhan anak dalam melakukan kegiatan peribadatan.
- 2) Menyampaikan informasi kepada sekolah tentang fasilitas sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan peribadatan secara individual.

- 3) Menyampaikan informasi kepada sekolah bahwa anak dengan hambatan penglihatan perlu diberitahu tentang tata letak penyimpanan alat peribadatan.



# Berolahraga



## Definisi

Aktivitas fisik untuk kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup.



## Manfaat Berolahraga

- Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.
- Menjaga kebugaran tubuh.
- Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial.
- Meningkatkan nilai sportivitas



## Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga

- **Pemahaman tentang pentingnya berolahraga:** Aktivitas fisik, pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan, dan kemampuan sensorimotorik.
- **Mengajak murid untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah:** Olahraga secara bertahap, permainan tradisional, senam pagi dan mata pelajaran menjadi kegiatan gerak.
- **Melibatkan orang tua dalam kebiasaan berolahraga di rumah:** Edukasi dan kegiatan olahraga akhir pekan, dan
- **Kegiatan ekstrakurikuler:** Lomba-lomba olahraga atau permainan.



## Pentingnya Berolahraga

- Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.
- Menjaga kebugaran tubuh.
- Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial.
- Meningkatkan nilai sportivitas.



## Peran Guru

- **Teladan:** Berolahraga bersama murid.
- **Pembimbing:** Mengajarkan manfaat olahraga.
- **Motivator:** Gunakan alat permainan dan apresiasi.
- **Evaluator:** Pantau kebiasaan olahraga murid



## Peran Satuan Pendidikan

**Kebijakan:** Senam pagi, sistem penghargaan, kerja sama dengan orang tua.

- **Edukasi:** Sosialisasi, kompetisi olahraga, media publikasi.
- **Sarana dan Prasarana:** Fasilitas olahraga yang memadai dan mudah diakses



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Membiasakan diri untuk melakukan kebiasaan berolahraga setiap hari dan konsisten.
- **Pembimbing:** Memberikan penjelasan tentang manfaat berolahraga untuk kesehatan, menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan mental.
- **Pendamping:** Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kegiatan berolahraga.
- **Motivator:** Memberikan penguatan kepada anak ketika belum terbiasa melakukan kegiatan berolahraga.
- **Evaluator:** Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan olahraga.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi dan kebutuhan anak dalam melakukan kegiatan berolahraga.





## C. Berolahraga

### 1. Definisi

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

Olahraga yang teratur dapat membuat kita merasa lebih sehat dan lebih bugar, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup kita. Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita menjaga agar tubuh tetap aktif dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik.



**“Rutin lari setiap hari** bisa memberikan manfaat positif, seperti mengurangi kalori, memperlancar sirkulasi darah, dan menjaga kesehatan mental.”

### 3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga



**Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.** Berolahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, serta menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.



**Menjaga kebugaran tubuh.** Tubuh adalah karunia Tuhan yang perlu dijaga dan dikembangkan potensinya secara maksimal.



**Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial** yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.



**Meningkatkan nilai sportivitas.** Nilai sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan.

## 4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga

Membiasakan anak untuk berolahraga bukan hanya tugas orang tua, tetapi juga perlu didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



**Menanamkan Pemahaman tentang pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.**

- 1) Mulai dari memberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik setiap hari, misalnya berjalan kaki menuju ke sekolah merupakan bagian dari berolahraga.
- 2) Mengajarkan anak-anak berbagai jenis olahraga melalui pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- 3) Memberikan pemahaman bahwa kebiasaan berolahraga penting untuk kesehatan jasmani dan rohani.
- 4) Menjadi media untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi.
- 5) Meningkatkan kemampuan sensomotorik.



**Mengajak murid untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah.**

- 1) Memulai olahraga secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana sampai dengan aktivitas fisik yang menyenangkan.
  - Gerakan sederhana seperti melompat, bertepuk tangan, atau menari mengikuti lagu.

- Anak dengan hambatan fisik, bisa melakukan gerakan anggota tubuh yang berdampak pada kesehatan dan kebugaran sesuai dengan kondisi dan kemampuan gerakanya.
  - Melakukan permainan tradisional seperti engklek, lompat tali, kasti, dan lainnya.
  - Olahraga yang memperkuat kemampuan koordinasi dan kerja tim, misalnya sepak bola, basket, bulu tangkis, dan lainnya.
  - Anak dengan hambatan penglihatan, dapat melakukan kegiatan olahraga dengan menggunakan media adaptif, seperti goalball, tenis meja, catur, dll.
  - Anak dengan hambatan intelektual dapat melakukan kegiatan olahraga bocce.
  - Anak dengan hambatan fisik dapat melakukan boccia dan balap kursi roda.
  - Kegiatan berolahraga dilaksanakan dengan memperhatikan intensitas olahraga dan resiko, rekomendasi dari tenaga medis, kondisi dan kebutuhan murid, dan persetujuan orang tua/wali.
- 2) Mengadakan senam pagi atau aktivitas fisik ringan bersama-sama di awal hari sekolah untuk membangkitkan semangat dan energi murid sebelum memulai pelajaran seperti mempraktikan “Senam Anak Indonesia Hebat” (<https://bit.ly/panduansenamAIH>).



- 3) Menyusun jadwal aktivitas fisik atau olahraga mingguan yang dapat diikuti oleh semua murid

- 4) Olahraga menjadi aktivitas yang menyenangkan. Mengajak murid untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan pada mata pelajaran lain, seperti mata pelajaran seni atau matematika yang diubah menjadi kegiatan gerak, misalnya membuat gerakan berdasarkan bentuk geometri atau menghitung langkah dalam permainan tertentu.



#### **Melibatkan Orang Tua dan Masyarakat untuk menumbuhkan Kebiasaan Berolahraga**

- 1) Mengedukasi orang tua/wali dan masyarakat agar anak melakukan kegiatan olahraga ringan setiap hari saat di rumah, atau olahraga bersama keluarga.
- 2) Mengajak orang tua/wali terlibat dalam aktivitas olahraga di sekolah (misalkan berolahraga bersama pada kegiatan olahraga akhir pekan).
- 3) Mengajak lingkungan sekitar rumah untuk berolahraga bersama di waktu libur, agar anak mengenal lingkungan.



#### **Membuat program kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga**

Membuat program kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga sesuai minat bakat murid. Selain itu, mengadakan kegiatan olahraga yang dapat menumbuhkan kecintaan anak untuk berolahraga. Misalnya mengadakan lomba-lomba olahraga atau permainan, baik individu maupun kelompok.

## **5. Peran Guru**



#### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk berolahraga di sekolah.
- 2) Ikut serta dalam kegiatan senam bersama pada pagi hari.



### **Pembimbing**

- 1) Memberikan penjelasan tentang pentingnya berolahraga dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Memahami kondisi dan kebutuhan aktivitas olahraga masing-masing murid.
- 3) Memulai pembelajaran pada jam pertama dengan melakukan aktivitas olahraga ringan.
- 4) Mengajak murid berolahraga di halaman sekolah atau taman bermain.
- 5) Menghubungkan pembelajaran dengan aktivitas olahraga.
- 6) Melakukan aktivitas fisik sederhana dan menyenangkan, contohnya ice breaking.



### **Motivator**

- 1) Menggunakan lagu-lagu yang ceria dan berhubungan dengan olahraga.
- 2) Menggunakan alat permainan yang menarik dan menyenangkan.
- 3) Membuat tantangan sederhana dan menarik sesuai dengan keberagaman murid.
- 4) Menggunakan media pembelajaran adaptif dan asistif.
- 5) Memberikan apresiasi setelah murid berolahraga.



### **Evaluator**

- 1) Memperhatikan kebiasaan olahraga yang dilakukan murid di sekolah.
- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan berolahraga berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.

- 3) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang informasi jenis olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan serta upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan berolahraga.

## 6. Peran Satuan Pendidikan



### Menetapkan Kebijakan

- 1) Melaksanakan senam pagi Anak Indonesia Hebat (<http://bit.ly/senamAIH>) minimal dua kali dalam seminggu, disesuaikan dengan kondisi dan keadaan murid.



- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah melakukan kebiasaan berolahraga.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan berolahraga.



### Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Kepala Sekolah/Guru PJOK memberikan informasi kepada guru kelas/mapel jam pertama, tentang aktivitas olahraga ringan sebelum pembelajaran dimulai.
- 2) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau praktisi, pakar/tenaga ahli untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan berolahraga kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.

- 3) Membuat media publikasi yang akomodatif sesuai dengan keberagaman murid tentang manfaat kebiasaan berolahraga yang disebarluaskan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 4) Mengadakan kompetisi olahraga adaptif antar kelas atau antar sekolah, seperti turnamen goalball, tenis meja, catur, futsal, bocce, boccia dan lain-lain yang sesuai dengan kondisi, kemampuan dan kebutuhan murid.



### **Sarana dan Prasarana**

- 1) Menyediakan fasilitas berolahraga adaptif yang memadai dan mudah diakses sesuai dengan keberagaman murid.
- 2) Menyediakan fasilitas bermain yang menarik dan mudah diakses, seperti ayunan, seluncuran, trampolin, dan lain-lain.
- 3) Izinkan murid menggunakan fasilitas olahraga sekolah setelah jam pelajaran atau saat istirahat.

## **7. Peran Orang Tua**



### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk melakukan kebiasaan berolahraga setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan berolahraga sebagai kegiatan rutin keluarga.



### **Pembimbing**

- 1) Memberikan penjelasan tentang manfaat berolahraga terutama untuk kesehatan, menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan mental dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami anak.

- 2) Memperkenalkan berbagai kegiatan olahraga sesuai kemampuan dan minat anak. Orang tua/wali dapat mengenalkan rutinitas berolahraga dengan cara menyenangkan (contoh: membacakan cerita atau dongeng atau menggunakan lagu atau animasi yang menggambarkan manfaat berolahraga, seperti lagu "Ayo Olahraga" (<https://bit.ly/mvayoolahraga>).



- 3) Menjadwalkan waktu khusus untuk rutin berolahraga.
- 4) Memberikan tanggung jawab sederhana untuk aktivitas berolahraga (contoh: anak menyiapkan sendiri pakaian untuk berolahraga).
- 5) Mengajak anak untuk melakukan permainan sederhana dan menyenangkan tanpa perlu aturan ketat dan membuat anak bergerak secara aktif tanpa merasa sedang "berolahraga."
- 6) Jika memungkinkan, anak dapat difasilitasi untuk bergabung dalam suatu klub olahraga sesuai minat dan bakatnya.
- 7) Mengenalkan anak pada lingkungan melalui kegiatan olahraga di waktu libur.



### **Pendamping**

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam kebiasaan berolahraga.
- 2) Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kebiasaan berolahraga.
- 3) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.



- 4) Membantu anak dengan kondisi tertentu pada waktu mengganti pakaian olahraga.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan berolahraga rutin agar mendapatkan manfaat dari aktivitas olahraga.
- 2) Memberikan penguatan kepada anak yang belum terbiasa melakukan kegiatan olahraga.
- 3) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan aktivitas terkait kebiasaan berolahraga (contoh: memberikan pujian atau hadiah kecil, bisa berupa waktu bermain ekstra).



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan berolahraga.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan berolahraga dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan penjelasan tentang kondisi, hambatan, dan kebutuhan anak.
- 2) Memberikan informasi tentang aktivitas olahraga yang boleh dan tidak boleh dilakukan anak.



# Makan Sehat dan Bergizi



## Definisi

Pola makan teratur dengan nutrisi lengkap dan seimbang.  
Mendukung kesehatan fisik dan mental.



## Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

- Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang.
- Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran.
- Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.
- Meningkatkan kemandirian.



## Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- **Pemahaman tentang Manfaat Makan Sehat dan Bergizi:** Pendidikan Kesehatan, lagu-lagu, video, dan publikasi media adaptif makanan.
- **Melibatkan Orang Tua dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi:** Edukasi, pertemuan, dan berbagi informasi.
- **Melibatkan Masyarakat dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi:** Mengundang sebagai narasumber, kunjungan ke kebun buah, dan fasilitas kantin sehat.
- **Memberikan Apresiasi dan Penghargaan:** Hadiah atau sertifikat penghargaan.



## Pentingnya Makan Sehat dan Bergizi

- Memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi.
- Memperkuat daya tahan tubuh.
- Menjaga kesehatan dan mencegah stunting.



## Peran Guru

- **Teladan:** Contoh makan sehat.
- **Pembimbing:** Edukasi nutrisi dengan metode kreatif.
- **Motivator:** Mendorong kebiasaan makan sehat.
- **Evaluator:** Bermitra dengan orang tua untuk pemantauan.



## Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Sistem penghargaan dan kerja sama dengan orang tua.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, poster, dan media sosial.
- **Sarana dan Prasarana:** Kantin sehat, fasilitas cuci tangan



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Membiasakan makan sehat dan bergizi setiap hari.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat makan sehat dan bergizi.
- **Pendamping:** Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi ketika anak terbiasa makan sehat dan bergizi.
- **Evaluator:** Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk diskusi tentang upaya dalam menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi dan kebutuhan makan sehat dan bergizi anak.



## D. Makan Sehat dan Bergizi

### 1. Definisi

Makan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Makan sehat dan bergizi sangat penting bagi murid karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan asupan gizi yang seimbang, murid dapat memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Kebiasaan makan sehat dan bergizi dapat membentuk disiplin dalam memilih makanan yang baik bagi tubuh, sehingga membantu murid untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Tubuh yang sehat dan kuat, dapat membuat produktif dalam belajar, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka.



**“Menjaga pola makan sehat,  
membuat tubuh kuat dan bugar.”**

**- Iko Uwais**

### 3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi



**Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang.** Kita berinvestasi pada masa depan yang bebas dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.



**Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran.** Gizi yang baik dan nutrisi yang cukup membuat tubuh lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas.



**Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.** Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya. Anak diberi tanggung jawab untuk menghindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tidak sehat.



**Meningkatkan kemandirian.** Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang memengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya; mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain; terbiasa makan dan camilan sehat. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat, mengolahnya, dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.

### 4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Membiasakan anak untuk mengonsumsi makan sehat dan bergizi seimbang bukan hanya tugas orang tua, tetapi juga perlu didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



**Menanamkan Pemahaman tentang Manfaat Makan Sehat dan Bergizi**

- 1) Memberi pemahaman kepada anak-anak mengenai

pentingnya makan sehat melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, IPA, Tata Boga, Pengembangan Diri atau Program Gerakan Sekolah Sehat.

- 2) Gunakan lagu-lagu tentang makan sehat dan bergizi, seperti lagu “Makan Sehat, Kita Hebat!” (<https://bit.ly/mvmakansehatkitahebat>).



- 3) Menampilkan video pendek mengenai pembiasaan makanan sehat dan bergizi ([bit.ly/MakanSehatdanBergizi](https://bit.ly/MakanSehatdanBergizi)).



- 4) Melakukan aktivitas gunting dan tempel mengenai makan yang masuk dalam kategori makanan sehat dan bergizi.
- 5) Menempelkan poster mengenai makanan sehat dan bergizi di dinding kelas.
- 6) Menerapkan makanan bergizi melalui program makan bergizi gratis.
- 7) Melakukan aktivitas yang berkaitan dengan makanan sehat dan bergizi melalui kegiatan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan murid.
- 8) Melakukan kegiatan publikasi dengan media adaptif mengenai makanan sehat dan bergizi.

- 9) Buat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat.



### **Melibatkan Orang Tua dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi**

- 1) Saat pertemuan dengan orang tua, guru bisa menjelaskan pentingnya makan sehat dan bergizi bagi anak.
- 2) Dalam pertemuan dengan orang tua, antar orang tua bisa berbagi menu makanan sehat dan bergizi serta tips mengatasi kebiasaan anak yang suka pilih-pilih makanan.
- 3) Berbagi informasi antar orang tua tentang makanan sehat dan bergizi bagi masing-masing anak dan memahami bahwa setiap anak memiliki keragaman kebutuhan makanan sehat dan bergizi.
- 4) Mengedukasi orang tua untuk:
  - Menyiapkan bekal makanan sehat bagi anak.
  - Membiasakan anak mengonsumsi makan dan camilan bergizi dan kaya nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.
  - Membatasi asupan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.



### **Melibatkan Masyarakat dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi**

- 1) Mengundang narasumber (orang tua, koki, alumni, dll) yang mempunyai keahlian memasak untuk demo masak bersama di sekolah.
- 2) Kunjungan ke kebun buah/sayur agar anak mengenal jenis makanan sehat secara langsung.
- 3) Memfasilitasi atau menyediakan kantin sehat di sekolah.

- 4) Menghimbau pedagang sekitar lingkungan satuan pendidikan supaya menjual makanan sehat.



### **Memberikan Apresiasi dan Penghargaan**

- 1) Menyelenggarakan lomba menyusun menu makanan sehat dan bergizi dalam bentuk yang menarik, dengan mengakomodasi keragaman disabilitas. Pemenang bisa mendapatkan hadiah atau sertifikat penghargaan sebagai bentuk apresiasi.
- 2) Mengadakan lomba pembuatan poster bertema makanan sehat di mana murid dapat berkreasi dengan desain yang mempromosikan pola makan yang bergizi.
- 3) Menginformasikan dan menampilkan foto atau nama murid yang aktif mengenal dan menerapkan pola makan sehat pada papan pengumuman di sekolah.

## **5. Peran Guru**



### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan contoh langsung makan sehat dan bergizi melalui kegiatan makan bersama.
- 3) Bersama murid membuat makanan sehat dan bergizi.



### **Pembimbing**

- 1) Menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Menjelaskan tentang nutrisi, metabolisme, cara tubuh memproses makanan sehat dan kebutuhan nutrisi, dampak konsumsi gula berlebih, makanan cepat saji, dan makanan olahan pada kesehatan, dan dampak pada konsentrasi belajar.



- 3) Menggunakan contoh nyata dalam pembelajaran.
- 4) Memberi pemahaman tentang nutrisi pada makanan bergizi.
- 5) Mengenalkan berbagai warna buah dan sayur serta menjelaskan manfaatnya untuk tubuh dan menginformasikan warna dan bentuk buah dan sayur kepada murid dengan hambatan penglihatan.
- 6) Membiasakan cuci tangan menggunakan sabun, sebelum dan setelah makan.
- 7) Membuat permainan atau bermain peran tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat sesuai keberagaman murid.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan kesempatan kepada murid yang aktif untuk memberikan contoh dan mengajak temannya untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- 3) Memberikan penguatan kepada murid yang belum terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- 4) Memberikan apresiasi kepada murid yang telah terbiasa mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.



### **Evaluator**

- 1) Bekerjasama dengan orang tua/wali agar kebiasaan makan sehat dan bergizi berlanjut di rumah.
- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan makan sehat dan bergizi berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 3) Meningkatkan komunikasi dan berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang

harus dilakukan dalam meningkatkan makan sehat dan bergizi. Contohnya menyediakan bekal anak dengan makan sehat dan bergizi.

## 6. Peran Satuan Pendidikan



### Menetapkan Kebijakan

- 1) Membuat kebijakan makan bersama dengan menu sehat bergizi satu minggu satu kali.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi di rumah.
- 4) Memastikan lingkungan satuan pendidikan menyediakan makanan sehat dan bergizi.



### Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar/tenaga ahli untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi atau membuat bekal sehat kepada orang tua/wali dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi akomodatif tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi yang disebarluaskan melalui media sosial di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Menyelenggarakan berbagai aktivitas di dalam dan luar satuan pendidikan yang mendukung penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi.



### Sarana dan Prasarana

- 1) Bekerja sama dengan pengelola kantin untuk

menyediakan makanan sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, jus segar tanpa gula tambahan, salad, dan camilan rendah gula dan garam.

- 2) Menyediakan fasilitas cuci tangan yang dapat diakses oleh semua orang.
- 3) Menciptakan lingkungan satuan pendidikan yang sehat.

## 7. Peran Orang Tua



### Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk makan sehat dan bergizi setiap hari.
- 2) Mengupayakan seluruh anggota keluarga untuk selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.



### Pembimbing

- 1) Mengenalkan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan penjelasan tentang manfaat makan sehat dan bergizi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami. Kegiatan ini dapat menggunakan media interaktif, demonstrasi, atau berupa penjelasan. Contoh kegiatan yang dapat dilakukan:
  - Menceritakan kisah inspiratif anak yang mendapatkan manfaat dari makan sehat dan bergizi. Contoh cerita: Rendang Mak Uwo, Restoran Wortel Muci (<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/dongeng-propela/>).
  - Menggunakan lagu-lagu tentang makan sehat dan bergizi, seperti lagu "Makan Sehat, Kita Hebat!" (<https://bit.ly/mvmakansehatkitahebat>).



- Melakukan diskusi untuk memilih menu masakan sehat yang akan dinikmati keluarga sesuai kemampuan, dilanjutkan dengan mengajak berbelanja, dan melibatkan dalam proses memasak.
- 3) Memastikan anak minum air putih yang cukup dan menghindari minuman manis atau soda yang berlebihan.
  - 4) Menghindari pemberian makanan manis yang berlebihan atau masakan cepat saji yang rendah gizi dan tinggi kalori.
  - 5) Memberikan pemahaman pada anak untuk tidak jajan sembarangan.
  - 6) Membiasakan cuci tangan menggunakan sabun, sebelum dan setelah makan.



### **Pendamping**

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 2) Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 3) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.
- 4) Membiasakan makan dengan teknik arah jarum jam bagi anak dengan hambatan penglihatan. Contoh: letak ayam goreng pada posisi jam 12, sayur pada posisi jam 3, nasi pada sekitar pada posisi jam 6, tahu/tempe pada posisi jam 9, dan lain-lain.

- 5) Mendampingi anak pada saat mereka memasak makanan sehat dan bergizi.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk makan makanan sehat dan bergizi, salah satunya dengan cara memanfaatkan waktu makan menjadi momen yang lebih menyenangkan.
- 2) Membiasakan melakukan makan makanan sehat dan bergizi bersama keluarga minimal satu kali dalam satu hari.
- 3) Memberikan penguatan kepada anak yang belum terbiasa melakukan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 4) Memberikan apresiasi ketika anak makan makanan sehat dan bergizi.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan makan makanan sehat dan bergizi.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan makan sehat dan bergizi dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam menerapkan makan makanan sehat dan bergizi.



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan informasi tentang kondisi, hambatan, dan kebutuhan makanan sehat dan bergizi bagi anak.

- 2) Menyampaikan informasi tentang makanan sehat dan bergizi yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi anak.
- 3) Menyampaikan informasi bahwa ketika anak dengan hambatan penglihatan, perlu melakukan kegiatan makan dengan menggunakan teknik arah jarum jam.



# Gemar Belajar



## Definisi

Kebiasaan menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dengan senang, antusias, dan berkeinginan kuat.



## Manfaat Gemar Belajar

- Pengembangan diri.
- Menumbuhkan Kreativitas dan imajinasi.
- Menemukan kebenaran dan pengetahuan.
- Membentuk kerendahan hati dan empati



## Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

- **Motivasi untuk gemar belajar:** Asesmen fungsional, tujuan belajar, minat dan cara belajar, dan lagu-lagu.
- **Lingkungan belajar:** Kelas interaktif, belajar sambil bermain, dan eksplorasi.
- **Jadwal belajar:** realistis dan konsisten.



## Pentingnya Gemar Belajar

- Kunci pengembangan diri dan kesuksesan.
- Meningkatkan kreativitas, imajinasi, dan berpikir kritis.
- Membentuk kepedulian dan tanggung jawab.



## Peran Guru

- **Teladan:** Pendidik sebagai contoh nyata dalam kebiasaan belajar.
- **Pembimbing:** Menggunakan metode interaktif, alat peraga, mendongeng.
- **Motivator:** Menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memberi apresiasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan perkembangan belajar.



## Peran Satuan Pendidikan

### Kebijakan

- Kegiatan karya ilmiah dan sistem penghargaan.
- Kolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.

### Edukasi dan Sosialisasi

- Poster, seminar, dan kelas inspirasi dengan narasumber.
- Lomba dan kompetisi untuk meningkatkan motivasi belajar.

### Sarana dan Prasarana

- Pojok literasi, perpustakaan, laboratorium, dan fasilitas pendukung lainnya.



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Menjadikan gemar belajar sebagai budaya dalam keluarga.
- **Pembimbing:** Membimbing anak dalam memanfaatkan media baik digital maupun non digital.
- **Pendamping:** Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat anak melakukan kegiatan belajar.
- **Motivator:** Menyediakan berbagai sumber informasi yang dapat dimanfaatkan anak.
- **Evaluator:** Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan gemar belajar.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi, hambatan, kebutuhan belajar dan teknologi adaptif dan/atau asistif yang digunakan.





## E. Gemar Belajar

### 1. Definisi

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan. Murid dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, dan lebih siap menghadapi tantangan. Kebiasaan gemar belajar dapat mengasah kepercayaan diri dan daya juang murid. Karena membuat lebih adaptif dalam berbagai situasi, tidak takut gagal, atau memandang kegagalan sebagai sebuah proses pembelajaran. Kebiasaan gemar belajar membuka lebih banyak peluang di masa depan, baik dalam pendidikan maupun karir karena murid yang gemar belajar lebih adaptif dan kreatif dalam menemukan solusi. Oleh karena itu, membangun kebiasaan gemar belajar sangat penting agar peserta dapat terus berkembang, berinovasi, dan menghadapi perubahan dengan lebih percaya diri.



"Belajar adalah kunci untuk membuka pintu masa depan yang lebih cerah."

– Ki Hajar Dewantara

### 3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar



**Pengembangan Diri.** Murid yang gemar belajar selain pengetahuan dan keterampilannya akan bertambah, karakter mereka juga semakin kuat salah satunya kebijaksanaan yang dimiliki meningkat guna kompetensi diri lebih baik.



**Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi.** Murid yang gemar belajar memiliki keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, berpikir di luar kebiasaan, mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif.



**Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan.** Murid yang gemar belajar akan terbiasa untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam.



**Membentuk Kerendahan Hati dan Empati.** Murid yang gemar belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati yang mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar sempurna atau tahu segalanya. Murid yang gemar belajar akan memiliki sikap empati dan lebih menghargai perbedaan. 4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar..

### 4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

Menanamkan kebiasaan gemar belajar pada murid dapat dilakukan guru dengan menerapkan berbagai strategi yang menyenangkan. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:



**Menentukan motivasi untuk gemar belajar**

Menentukan motivasi akan sangat membantu meningkatkan semangat dan fokus anak dalam belajar.

- 1) **Lakukan identifikasi dan asesmen fungsional** - Pahami kondisi, hambatan dan kebutuhan belajar anak, agar pembelajaran sesuai dengan kemampuan anak. Dengan demikian maka pembelajaran akan menarik dan menggembirakan.
- 2) **Tetapkan tujuan belajar** - Bangun motivasi anak untuk memiliki tujuan dalam belajar, misalnya, untuk mendapatkan nilai terbaik atau untuk menggapai cita-cita.
- 3) **Temukan minat dan cara belajar yang disukai** - Ajak anak melakukan aktivitas berbeda, seperti olahraga, seni, musik, membaca, sains, atau berhitung. Dengan begitu, akan terlihat minat dan cara belajar anak yang disukai sehingga dapat mendorongnya untuk gemar belajar.
- 4) **Gunakan lagu-lagu** seperti lagu "Ayo Semangat Belajar" (<https://bit.ly/laguayosemangatbelajar>) untuk memotivasi anak agar gemar belajar.



### **Menciptakan lingkungan belajar yang Menyenangkan**

- 1) **Kelas yang interaktif** - Gunakan dekorasi yang bervariasi, sudut baca, dan media pembelajaran adaptif yang menarik.
- 2) **Belajar sambil bermain** - Gunakan metode pembelajaran berbasis permainan yang sesuai dengan kemampuan anak agar anak merasa senang dan tidak tertekan.
- 3) **Pembelajaran berbasis eksplorasi** - Berikan kesempatan kepada anak untuk mencoba dan menemukan sendiri konsep-konsep baru.



### **Membuat jadwal belajar dan konsisten**

- 1) **Jadwal belajar harus realistis** - Bimbing anak untuk dapat menentukan jadwal belajar sendiri dengan menyesuaikan aktivitas lain di rumah dengan durasi belajar sesuai kemampuan anak.
- 2) **Konsisten** - Guru dapat bekerja sama dengan orang tua untuk dapat menemani dan membiasakan anak belajar di rumah sesuai jadwal yang sudah ditetapkan.

## **5. Peran Guru**



### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri gemar belajar untuk meningkatkan kompetensi.
- 2) Memberi contoh sering mengunjungi perpustakaan/ pojok baca.
- 3) Menyajikan praktik baik tentang sukses gemar belajar misalnya prestasi menjadi juara kelas, mendapat kesempatan untuk masuk perguruan tinggi yang dicita-citakan, mendapat beasiswa untuk belajar dan lain-lain.



### **Pembimbing**

- 1) Menginformasikan jadwal waktu belajar yang konsisten setiap hari dan membuat jadwal untuk murid dengan kondisi tertentu berdasarkan kesepakatan bersama.
- 2) Melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif.
- 3) Menggunakan media pembelajaran adaptif yang menarik.
- 4) Bercerita atau mendongeng dengan bahasa yang mudah dipahami secara verbal dan/atau nonverbal dengan ekspresi yang menarik.

- 5) Menggunakan pendekatan belajar yang bertahap, konsisten, dan berkelanjutan.
- 6) Memberi kesempatan untuk bereksplorasi dengan media pembelajaran adaptif yang menarik sesuai keberagaman murid.
- 7) Melakukan proses pembelajaran dengan mengoptimalkan fungsi alat indra.
- 8) Melakukan kegiatan pembelajaran di dalam dan luar ruangan.



### **Motivator**

- 1) Memutarkan video dan lagu atau media adaptif lainnya yang sesuai dengan topik pembelajaran.
- 2) Menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, dan menggembirakan.
- 3) Memberikan penguatan kepada murid dan orang tua/wali yang belum melakukan kebiasaan gemar belajar.
- 4) Memberikan apresiasi kepada murid ketika berhasil menyelesaikan tugas atau mencoba sesuatu yang baru.



### **Evaluator**

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan gemar belajar berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 2) Meningkatkan komunikasi dan berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan gemar belajar.

## 6. Peran Satuan Pendidikan



### Menetapkan Kebijakan

- 1) Menyediakan kegiatan karya ilmiah, seperti praktik penelitian sederhana di lingkungan sekitar sesuai dengan kondisi dan kemampuannya.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan gemar belajar.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan gemar belajar di rumah.



### Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar/tenaga ahli untuk berbagi praktik baik tentang penerapan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi akomodatif tentang manfaat kebiasaan gemar belajar yang diinformasikan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi bekerja sama dengan orang tua/wali, alumni, atau masyarakat untuk memberikan gambaran profesi yang ada.
- 4) Mengikutsertakan murid pada berbagai aktivitas lomba atau kompetisi di dalam dan luar satuan pendidikan yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.



### Sarana dan Prasarana

- 1) Menyediakan perpustakaan/pojok literasi yang mengakomodasi keberagaman murid. Contoh: tersedianya daisy player, media taktual, atau media auditif lainnya untuk anak dengan hambatan

penglihatan.

- 2) Menyediakan fasilitas yang aksesibel sesuai keberagaman murid. Contoh: ruang laboratorium, taman apotek hidup, ruang ibadah, ruang keterampilan, dan lain-lain yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.

## 7. Peran Orang Tua



### Teladan

- 1) Memberikan contoh untuk menjadi pribadi yang gemar belajar secara konsisten. Contoh: membaca, berolahraga, memasak dll sesuai minat.
- 2) Menjadikan gemar belajar sebagai budaya di keluarga. Misalnya saat anak sedang belajar, orang tua/wali membersamai anak dengan membaca buku.
- 3) Memilih permainan edukatif yang menyenangkan. Contoh: bermain *puzzle*, bermain plastisin, bermain gim, dan lain-lain.
- 4) Memberi kesempatan anak untuk mengamati, mempelajari, dan menemukan hal-hal baru di lingkungan sekitar.



### Pembimbing

- 1) Membimbing anak dalam menggunakan media digital dan nondigital.
- 2) Membimbing anak untuk menggunakan teknologi adaptif dan asistif.



### Pendamping

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam mendukung kebiasaan gemar belajar.
- 2) Mendampingi dan mengarahkan anak pada saat melakukan kebiasaan gemar belajar.

- 3) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk gemar belajar kapan pun dan di mana pun (belajar tidak terbatas ruang dan waktu).
- 2) Menyediakan berbagai sumber informasi yang dapat dimanfaatkan anak.
- 3) Memberikan penguatan kepada anak yang belum gemar belajar.
- 4) Memberi apresiasi ketika anak melakukan aktivitas yang terkait kebiasaan gemar belajar.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan gemar belajar.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan gemar belajar dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan penerapan kebiasaan gemar belajar.



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan informasi tentang kondisi, hambatan, dan kebutuhan belajar anak.
- 2) Menyampaikan informasi tentang sumber belajar yang dapat dimanfaatkan.
- 3) Menyampaikan informasi dan berdiskusi tentang penggunaan teknologi adaptif dan asistif.





# Bermasyarakat



## Definisi

Interaksi sosial, kerja sama, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan.



## Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat

- Menumbuhkan nilai gotong royong dan kerja sama.
- Menumbuhkan nilai saling menghormati dan toleransi.
- Menumbuhkan nilai keadilan dan kesetaraan.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan.
- Menciptakan kegembiraan.



## Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

- **Interaksi sosial:** Permainan dan aktivitas, nilai kerja sama, serta lagu-lagu.
- **Ciptakan dan libatkan anak di dalam aktivitas sosial:** Mengunjungi panti asuhan dan bakti sosial.
- **Selalu menerapkan etika dalam bermasyarakat:** Memberi salam atau bertegur sapa.
- **Wujudkan kegiatan pembelajaran berbasis praktik yang melibatkan murid:** Gotong royong membersihkan kelas.
- **Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial:** Gobak sodor, engklek, bakiak, permainan adaptif lainnya.
- **Beribadah di Tempat Ibadah:** Masjid, Gereja, Pura, Vihara, dan Klenteng.



## Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

- Memenuhi kebutuhan sosial.
- Meningkatkan kepedulian, persaudaraan, toleransi.
- Menciptakan komunikasi yang baik



## Peran Guru

- **Teladan:** Aktif dalam kegiatan sosial.
- **Pembimbing:** Mengajarkan etika dan kerja sama.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua.



## Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Penghargaan untuk siswa yang aktif bermasyarakat.
- **Edukasi & Sosialisasi:**
  - Mengundang narasumber.
  - Poster dan media publikasi.
  - Kelas inspirasi.



## Peran Orang Tua

- **Teladan:** Membiasakan diri untuk bermasyarakat dengan menerapkan nilai-nilai kemasyarakatan.
- **Pembimbing:** Memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat bermasyarakat.
- **Pendamping:** Mendampingi dan membantu anak untuk mengenal lingkungan masyarakat.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi ketika anak terbiasa ikut serta dalam kegiatan bermasyarakat.
- **Evaluator:** Mengamati perilaku dan perkembangan anak dalam kegiatan bermasyarakat.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi, hambatan dan kebutuhan anak dalam melakukan kegiatan bermasyarakat.



## F. Bermasyarakat

### 1. Definisi

Bermasyarakat adalah hidup berdampingan dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

Aktivitas bermasyarakat penting dilakukan oleh murid karena dapat membantu meluangkan waktu yang bermanfaat bagi orang lain dan lingkungan. Aktivitas bermasyarakat gotong royong membantu sesama, kesadaran saling memberi, membangun kerja sama yang baik, kepedulian pada lingkungan dan aktif berkontribusi pada kegiatan yang diselenggarakan satuan pendidikan. Mengajarkan kebiasaan bermasyarakat kepada murid, membantu membentuk karakter mereka dalam bertanggung jawab dan menghargai individu lain, memunculkan rasa empati, memahami nilai kesetaraan bagi sesama, dan menumbuhkan kemampuan interpersonal.



"Semakin kita peduli terhadap sesama, semakin kuat pula ikatan dalam masyarakat kita."

– Abdurrahman Wahid (Gus Dur)

### 3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat



**Menumbuhkembangkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama.** Manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain agar tercapai tujuan bersama.



**Menumbuhkembangkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi.** Bermasyarakat mengharuskan setiap individu menghormati keberagaman dalam keyakinan, budaya, dan nilai. Hal ini mengajarkan pentingnya toleransi untuk menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana setiap orang dapat hidup dengan damai meskipun memiliki perbedaan.



**Menumbuhkembangkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan.** Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama.



**Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan.** Setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga harus peduli pada kesejahteraan bersama dan kelestarian lingkungan. Masyarakat dapat hidup berkelanjutan dan menciptakan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang dengan menghargai alam dan memperhatikan lingkungan sekitar.



**Menciptakan Kegembiraan.** Bermasyarakat dapat menciptakan suasana yang ceria, kegiatan yang kreatif, dan pendekatan yang inklusif, kebiasaan ini dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya bermanfaat bagi komunitas, tetapi juga memberikan rasa kebahagiaan dan kebanggaan bagi setiap individu yang terlibat.

## 4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

Menerapkan kebiasaan bermasyarakat bagi murid fokus pada pembentukan karakter sosial dan empati. Adapun bentuk-bentuknya dapat dilakukan dengan pembiasaan sebagai berikut:



**Asah kemampuan anak untuk berinteraksi sosial melalui aktivitas sederhana yang menyenangkan**

- 1) Ciptakan permainan dan aktivitas yang melibatkan kerja sama dan interaksi antar murid.

- 2) Mengenalkan nilai kerja sama dan interaksi kepada murid melalui permainan yang sesuai dengan usia mereka.
- 3) Gunakan lagu-lagu tentang bermasyarakat, seperti lagu "Beda Tapi Satu" (<https://bit.ly/mvbedatapisatu>).



### **Ciptakan dan libatkan anak di dalam aktivitas sosial**

Aktivitas sosial dapat membantu membentuk karakter sosial dan empati bagi murid. Bentuk aktivitas sosial bisa berupa: bermain dan belajar bersama saat mengunjungi panti asuhan, melibatkan murid untuk melakukan bakti sosial.



### **Selalu menerapkan etika dalam bermasyarakat**

Etika dalam bermasyarakat dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Misalnya, membiasakan anak saling memberi salam atau bertegur sapa ketika bertemu atau guru menasehati murid dengan lembut, dan lain sebagainya.



### **Wujudkan kegiatan pembelajaran berbasis praktik yang melibatkan murid.**

Pembelajaran berbasis praktik dapat membantu murid menemukan permasalahan di sekitar mereka dan mencari solusi sesuai dengan kontribusi jenjang usia mereka. Contohnya, bergotong-royong membersihkan kelas bersama.



### **Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial**

Permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bakiak balap, dan permainan tradisional adaptif lainnya lainnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhan anak

dengan mempertimbangkan budaya daerah masing-masing sehingga dapat melatih kerja sama, meningkatkan komunikasi, dan menumbuhkan empati. Anak-anak dapat belajar berbagi peran dan mengikuti aturan bersama, menumbuhkan kebiasaan bermasyarakat sejak dini.



### **Beribadah di Tempat Ibadah**

Beribadah di tempat ibadah membantu membiasakan interaksi, saling peduli, dan menghormati sesama. Hal ini juga mengajarkan empati, disiplin, dan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

## **5. Peran Guru**



### **Teladan**

- 1) Menceritakan praktik baik tentang pengalaman bermasyarakat.
- 2) Ikut serta dalam kegiatan kerja bakti dan kegiatan masyarakat lainnya.



### **Pembimbing**

- 1) Memberikan pemahaman tentang etika bermasyarakat seperti mengajarkan salam ketika bertemu seseorang, meminta tolong ketika membutuhkan bantuan, berterima kasih ketika mendapatkan pemberian atau pertolongan dari orang lain, dan meminta maaf ketika melakukan kesalahan.
- 2) Membekali murid untuk berhati-hati dalam berteman.
- 3) Memberi nasihat kepada murid untuk saling berbagi dan tolong menolong.
- 4) Mengajak murid untuk ikut kegiatan kerja bakti dan kegiatan lainnya di sekolah dan lingkungannya.
- 5) Mengajak murid untuk melakukan budaya antrre.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi murid untuk mau mengenal lingkungan dan ikut serta dalam kegiatan bermasyarakat.
- 2) Memberikan penguatan kepada murid yang belum melakukan kebiasaan bermasyarakat.
- 3) Memberikan apresiasi kepada murid yang telah melakukan kebiasaan bermasyarakat seperti membantu teman, mendapatkan teman baru dan lain-lain.



### **Evaluator**

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan bermasyarakat berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 2) Berkomunikasi dan berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan bermasyarakat.

## **6. Peran Satuan Pendidikan**



### **Menetapkan Kebijakan**

- 1) Menyusun program sekolah yang bermuatan aktivitas sosial, seperti kerja bakti membersihkan sekolah dan lingkungannya, kunjungan ke panti asuhan, dan bakti sosial lainnya.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah melakukan kebiasaan bermasyarakat.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bermasyarakat di lingkungan rumah.



## **Edukasi dan Sosialisasi**

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar/tenaga ahli untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bermasyarakat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat media publikasi akomodatif tentang kebiasaan bermasyarakat yang disebarluaskan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan pemahaman kepada murid tentang berbagai peran dalam masyarakat dengan mengundang orang tua/wali, alumni, warga sekitar sekolah, atau tokoh masyarakat untuk bercerita tentang profesi atau kegiatannya.

## **7. Peran Orang Tua**



### **Teladan**

- 1) Membiasakan diri untuk bersosialisasi positif dengan lingkungan sekitar (tetangga/keluarga besar/lingkungan sekolah anak/komunitas/atau di tempat manapun berada) sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjalankan kebiasaan bermasyarakat dengan menerapkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, kesetaraan, bertanggung jawab, dan menggembirakan.
- 3) Menjadikan kebiasaan bermasyarakat sebagai rutinitas yang dilakukan oleh seluruh anggota keluarga.



### **Pembimbing**

- 1) Memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat bermasyarakat dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.



- 2) Membimbing anak untuk berinteraksi dan saling menghargai.
- 3) Membimbing anak untuk menghargai pendapat orang lain.
- 4) Menjelaskan bahwa perbedaan yang ada di masyarakat merupakan keberagaman yang indah.
- 5) Menjelaskan perilaku yang benar dan tidak benar yang terjadi di masyarakat. Contoh: berhati-hati kepada orang yang memberikan hadiah karena belum tentu berniat baik.
- 6) Membimbing anak menerapkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, kesetaraan, bertanggung jawab, kegembiraan, sopan santun, dan mematuhi norma-norma dalam bermasyarakat.
- 7) Mengajarkan salam ketika bertemu seseorang, meminta tolong ketika membutuhkan bantuan, berterima kasih ketika mendapatkan pemberian atau pertolongan dari orang lain, dan mengatakan maaf ketika melakukan kesalahan.
- 8) Mengajarkan budaya antri. Dengan kebiasaan antri, sekaligus membentuk karakter kedisiplinan, menghargai orang lain, menghargai waktu dan karakter positif lainnya.
- 9) Membiasakan berkomunikasi dengan anak tentang kegiatan sehari-hari dalam keluarga, sekolah, masyarakat, dan media sosial.
- 10) Memberikan nasehat yang membangun.



### **Pendamping**

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak dalam melakukan kebiasaan bermasyarakat.
- 2) Memperkenalkan anak kepada masyarakat.

- 3) Mendampingi anak pada saat melakukan kebiasaan bermasyarakat. Contoh: mengikutsertakan anak dalam kegiatan membersihkan lingkungan, menyiapkan perayaan hari kemerdekaan, dan lain-lain.
- 4) Membantu anak untuk mengenal lingkungan masyarakat.
- 5) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk bersosialisasi dengan teman dan orang lain di lingkungan sekitar, serta mendorong anak untuk berupaya dalam memberikan manfaat kepada lingkungan sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak.
- 2) Memotivasi anak untuk aktif bergabung dalam organisasi atau komunitas di sekolah, sekitar rumah, dan di tempat lainnya sesuai bakat dan minat anak.
- 3) Memberikan penguatan kepada anak yang belum terbiasa mengikuti kegiatan bermasyarakat.
- 4) Memberi apresiasi ketika anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan bermasyarakat secara positif.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak dalam bermasyarakat di lingkungan sekitar.
- 2) Memantau anak mengisi formulir yang disediakan oleh sekolah. Untuk anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua/wali. Orang tua/wali menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah atau menyertakan bukti kegiatan kebiasaan bermasyarakat dalam bentuk dokumentasi (foto, video, dan lain-lain).
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk

berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan bermasyarakat.

- 4) Memberikan nasihat yang membangun sebagai umpan balik.



### **Sumber Informasi**

- 1) Memberikan informasi tentang kondisi, hambatan, dan kebutuhan anak dalam melakukan kegiatan bermasyarakat sebagai acuan kegiatan yang dapat dan tidak dapat dilakukan oleh anak.
- 2) Mengenalkan orientasi lingkungan kepada anak dengan hambatan penglihatan.



# Tidur Cepat



## Definisi

- Kebiasaan tidur tepat waktu dan tidak larut malam.
- Disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak.



## Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat

- Menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal.
- Memulihkan mental dan emosional.
- Menjaga keseimbangan antara aktivitas dan ketenangan.
- Meningkatkan produktivitas



## Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

- Menanamkan pemahaman melalui cerita, diskusi, poster, simulasi, dan lagu.
- Melibatkan orang tua dalam edukasi dan pemantauan kebiasaan tidur anak.
- Membentuk kebiasaan positif di lingkungan sekolah dan rumah



## Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

- Meningkatkan kualitas tidur dan pemulihan fisik-mental.
- Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah.



### Peran Guru

#### **Teladan**

Membiasakan diri tidur cepat.

#### **Pembimbing**

Menjelaskan manfaat tidur cepat dengan bahasa yang mudah dipahami. Mengajarkan pentingnya tidur cepat dalam materi pembelajaran.

#### **Motivator**

- Mendorong murid untuk tidur cepat.
- Menerapkan sistem penghargaan bagi yang konsisten tidur cepat.

#### **Evaluator**

- Menandatangani formulir pemantauan tidur dari orang tua.
- Berkolaborasi dengan orang tua dalam meningkatkan kebiasaan tidur cepat.



### Peran Satuan Pendidikan

#### **Kebijakan:**

- Menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang tidur cepat.
- Melibatkan orang tua dalam pemantauan kebiasaan tidur anak.

#### **Edukasi & Sosialisasi:**

- Mengundang narasumber (guru, pakar, alumni) untuk memberikan edukasi.
- Menyebarkan poster dan media publikasi tentang manfaat tidur cepat di lingkungan sekolah.



### Peran Orang Tua

- **Teladan:** Menjadikan kebiasaan tidur cepat sebagai kegiatan rutin keluarga.
- **Pembimbing:** Menjelaskan tujuan dan manfaat tidur cepat dan dampak tidur larut malam.
- **Pendamping:** Memahami kondisi dan kebutuhan anak agar anak terbiasa tidur cepat.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi ketika anak terbiasa tidur cepat.
- **Evaluator:** Memastikan anak cukup tidur untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.
- **Sumber Informasi:** Menyampaikan informasi tentang kondisi, hambatan dan kebutuhan anak dalam melakukan kebiasaan tidur cepat.



## G. Tidur Cepat

### 1. Definisi

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak agar dapat bangun pagi.

### 2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat di awal waktu akan membantu anak mendapatkan durasi tidur yang cukup dan berkualitas serta membantu tubuh dan otak melakukan regenerasi dan pemulihan, sehingga anak merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya. Selain itu murid yang kurang tidur cenderung lebih mudah marah dan mengalami masalah dalam berinteraksi dengan orang lain. Tidur yang cukup dapat membantu mengurangi konflik sosial.



“Tidur berkualitas adalah investasi penting bagi kesehatan jangka panjang. Dengan tidur yang cukup dan berkualitas, tubuh memiliki waktu yang diperlukan untuk memperbaiki diri, meningkatkan fungsi otak, serta menjaga keseimbangan emosi dan fisik”

— Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

### 3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat



**Menjaga Kebugaran Tubuh dan Berfungsi Optimal.** Tubuh sebagai anugerah Tuhan harus dijaga dengan mem-beri waktu bagi otot, pikiran, dan organ tubuh untuk pulih dan berfungsi secara optimal.



### **Memulihkan Kesehatan Mental dan Emosional.**

Tidur cepat sebagai sarana untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menjaga kesehatan mental. Ini memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi.



### **Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan.**

Tidur cepat memberikan waktu untuk memulihkan tubuh dan pikiran, serta memberikan kesempatan untuk menciptakan keharmonisan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga kita tetap sehat dan produktif.



**Meningkatkan Produktivitas.** Tidur cepat memberikan ruang bagi otak untuk berpikir lebih jernih dan kreatif. Produktivitas tidak selalu diperoleh melalui kerja keras tanpa henti, melainkan melalui siklus kerja dan istirahat yang seimbang. Setelah istirahat yang cukup, seseorang biasanya menjadi lebih produktif, memiliki ide-ide segar, dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik.

## **4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat**

Penerapan kebiasaan tidur cepat dapat melibatkan semua pihak terkait agar dapat membantu anak tidur lebih cepat dan mendapatkan istirahat yang cukup. Berikut beberapa cara menerapkan tidur cepat pada anak yang bisa dilakukan oleh pendidik:



### **Menanamkan Pemahaman Tentang Pentingnya Tidur Cepat**

- 1) Gunakan Cerita atau Dongeng yang sesuai dengan tahap perkembangan murid.** Guru dapat menggunakan cerita atau dongeng menarik untuk menjelaskan mengapa tidur penting bagi tubuh dan pikiran. Misalnya, (contoh judul) cerita tentang tokoh yang kuat dan sehat karena tidurnya cukup dan di awal waktu.
- 2) Ajak Anak Berdiskusi Sederhana:** Tanyakan kepada

anak kapan waktu mereka tidur dan ajak anak berdiskusi tentang apa yang mereka rasakan saat tidur cukup dan saat kurang tidur. Biarkan mereka berbagi pengalaman dan pendapat mereka.

- 3) **Gambar dan Poster:** Buat gambar atau poster menarik tentang manfaat tidur dan tempel di kelas. Ini bisa menjadi pengingat visual bagi anak-anak.
- 4) **Lagu Pengantar Tidur:** Ajarkan dan mendengarkan lagu yang menenangkan seperti lagu Istirahat dari album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (<https://bit.ly/mvistirahat>).



- 5) **Simulasi Tidur:** Ajak anak-anak bermain peran atau melakukan simulasi tidur. Ini bisa membantu mereka memahami apa yang terjadi saat tidur dan merasa lebih nyaman.



### Melibatkan Orang Tua

- 1) **Komunikasi Efektif:** Jalin komunikasi efektif dengan orang tua tentang pentingnya tidur cepat bagi anak. Berikan informasi tentang kebutuhan tidur anak sesuai usia dan tips menciptakan kebiasaan tidur yang baik di rumah.
- 2) **Pertemuan Orang Tua:** Adakan pertemuan dengan orang tua untuk membahas topik tidur anak. Undang ahli atau dokter spesialis anak jika memungkinkan untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif.
- 3) **Media Komunikasi Adaptif:** Bagikan informasi melalui brosur, poster, audio, video, media taktual, dan lain lain tentang tidur cepat kepada orang tua. Sertakan tips praktis yang bisa mereka terapkan di rumah.



## 5. Peran Guru



### Teladan

- 1) Guru datang tepat waktu dalam kondisi bugar.
- 2) Guru tampil dengan rapi karena lebih awal mempersiapkan diri.
- 3) Memberikan praktik baik yang dilakukan guru tentang perilaku tidur cepat.



### Pembimbing

- 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat tidur cepat dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Menjelaskan pentingnya tidur cepat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh serta pikiran lewat cerita, lagu, atau permainan.
- 3) Mengajarkan pentingnya tidur cepat dikaitkan dengan materi pembelajaran.



### Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa tidur cepat.
- 2) Memberikan penguatan kepada murid yang belum terbiasa tidur cepat.
- 3) Memberikan apresiasi kepada murid yang telah menerapkan kebiasaan tidur cepat.



### Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan tidur cepat berupa foto, video, dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 2) Berkomunikasi dan berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus

dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan tidur cepat.

- 3) Menceritakan pengalaman tentang manfaat tidur cepat.

## 6. Peran Satuan Pendidikan



### Menetapkan Kebijakan

- 1) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan tidur cepat di rumah.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah melakukan kebiasaan tidur cepat.



### Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar/tenaga ahli untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan tidur cepat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi adaptif lainnya tentang manfaat kebiasaan tidur cepat yang disebarluaskan di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

## 7. Peran Orang Tua



### Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk melakukan kegiatan yang mendorong tidur cepat dengan cara rutinitas yang teratur. Contoh: mematikan lampu, bercerita, melakukan relaksasi, dan lain-lain setiap hari secara konsisten.

- 2) Menjadikan kebiasaan tidur cepat sebagai kegiatan rutin keluarga.



### **Pembimbing**

- 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat tidur cepat, serta dampak tidur larut malam dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami anak.
- 2) Menentukan dan menyepakati jadwal istirahat yang teratur setiap hari, baik setelah belajar atau setelah bermain.
- 3) Menambahkan gambar jam waktu tidur pada jadwal istirahat untuk anak dengan kondisi tertentu.
- 4) Memastikan bahwa tempat tidur dan lingkungannya terasa nyaman.
- 5) Membimbing anak untuk menghentikan penggunaan gawai sebelum tidur (sebaiknya satu jam sebelum tidur).
- 6) Membimbing anak dalam melakukan aktivitas relaksasi (meditasi/membaca buku/berdoa) sebagai rutinitas sebelum tidur.
- 7) Membimbing anak untuk tidur dengan lampu yang mati atau redup.



### **Pendamping**

- 1) Memahami kondisi dan kebutuhan anak agar anak terbiasa tidur cepat.
- 2) Mengarahkan anak untuk melakukan kebiasaan tidur cepat.
- 3) Menenangkan anak jika terpicu gerakan atau perilaku yang tidak diharapkan.



### **Motivator**

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan tidur cepat setiap hari.
- 2) Memberikan penguatan untuk anak yang belum terbiasa tidur cepat.
- 3) Memberi apresiasi ketika anak melakukan kebiasaan tidur cepat.



### **Evaluator**

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan tidur cepat.
- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi atau menerima dokumen tentang kebiasaan bangun pagi berupa foto, video dan lain-lain dari orang tua/wali.
- 3) Berkomunikasi dan bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam meningkatkan kebiasaan tidur cepat.
- 4) Memastikan anak cukup tidur untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.



### **Sumber Informasi**

Memberikan informasi kepada guru tentang kondisi, hambatan, dan kebutuhan anak dalam melakukan kebiasaan tidur cepat.



## H. Hal Penting yang Perlu Diketahui

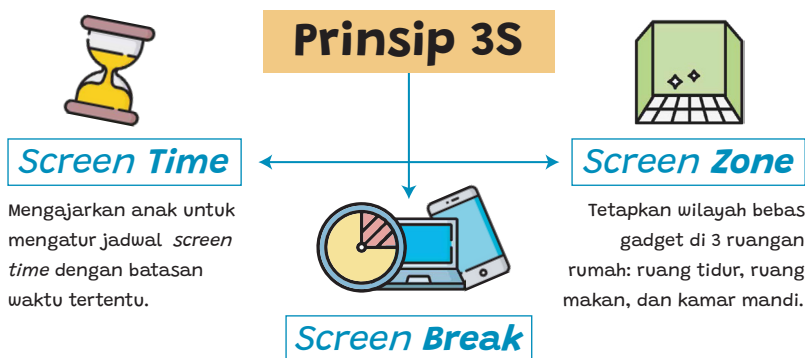
### a. Prinsip 3S

Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S di rumah agar anak tidak memperoleh dampak negatif ketika menggunakan gadget. Prinsip 3S adalah *Screen Time* (waktu penggunaan layar), *Screen Break* (jeda penggunaan layar), dan *Screen Zone* (zona penggunaan layar).

**Screen Time.** Mengajarkan anak untuk mengatur jadwal penggunaan gadget dengan batasan waktu tertentu.

**Screen Break.** Melakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi.

**Screen Zone.** menetapkan wilayah bebas gadget di 3 (tiga) ruangan di rumah, yakni: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi.

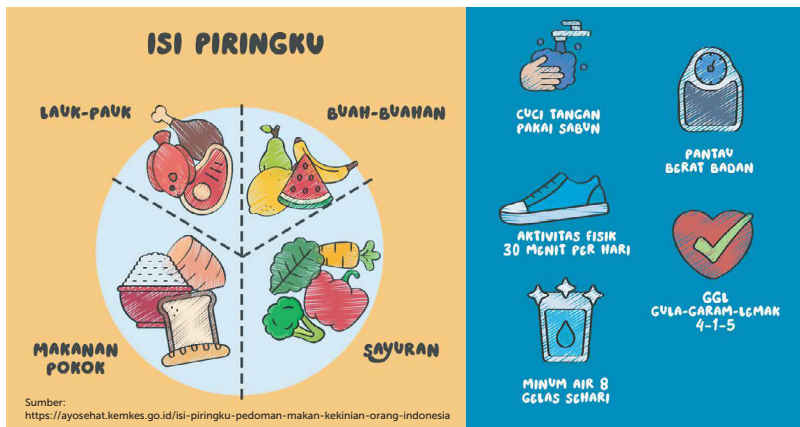


Lakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget,  
untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi.

Waktu penggunaan layar (*screen time*) diantaranya TV, laptop, tablet, dan ponsel untuk anak di bawah 2 tahun adalah 0 (nol) jam atau tidak diperbolehkan sama sekali, untuk anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari, di atas usia anak 6 tahun ke atas tidak melebihi 2-3 jam per hari dengan konten edukatif dan bimbingan orang tua/ wali (WHO, IDAI, Kemenkes).

## b. Isi Piringku

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. ([Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia](https://ayosehat.kemkes.go.id/si-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia)).



**c. Daftar Materi Edukasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**

<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/gerakan7kebiasaan>

1. Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat  
(<https://bit.ly/album7kaih>)



2. Video Senam Anak Indonesia Hebat  
(<http://bit.ly/senamAIH>)



3. Video Edukasi Kebiasaan Anak Indonesia Hebat  
(<https://bit.ly/edukasi-7kaih>)



**d. Kebutuhan Ideal Waktu Tidur**

Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia” dari Kementerian Kesehatan <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm>, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

# Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

0-1 Bulan



**18 Jam**

Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya membutuhkan tidur **14-18 jam** setiap hari.

1-18 Bulan



**12-14 Jam**

Pada usia ini, bayi membutuhkan waktu tidur **12-14 jam** setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

2-6 Tahun



**11-13 Jam**

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah adalah **11-13 jam**, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas di kemudian hari.

6-12 Tahun



**10 Jam**

Anak usia ini membutuhkan waktu tidur **10 jam**. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

12-18 Tahun



**8-9 Jam**

Menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah **8-9 jam**. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.

18 Tahun ke Atas



**7-8 Jam**

Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur **7 - 8 jam** setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

Lansia



**6-7 Jam**

Kebutuhan tidur terus menurun, cukup **7 jam** perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup **6 jam** per hari.



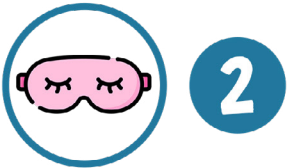
# Fase dalam Tidur

Empat fase yang harus dialami saat tidur demi mendapatkan manfaat yang maksimal



## NREM (*Nonrapid Eye Movement*) Pertama

Transisi antara terjaga dan tertidur sehingga mudah terbangun. Gelombang alpha pada otak menurun digantikan dengan gelombang theta. Pergerakan mata dan detak jantung melambat.



## NREM Kedua

Otot melemas, temperatur tubuh turun, dan mata berhenti bergerak. Tubuh mulai dalam keadaan rileks.



## NREM Ketiga

Gelombang delta pada otak muncul. Kondisi tubuh dalam keadaan rileks. Disebut dengan fase *deep sleep* atau tidur nyenyak, di mana terjadi regenerasi sel.



## REM (*Rapid Eye Movement*)

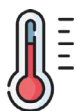
Pergerakan bola mata cepat dibalik mata yang tertutup dan napas tidak teratur. Gelombang otak seperti saat tubuh dalam keadaan sadar. Mimpi terjadi di fase ini.

### Sumber:

Laman Perpustakaan Kedokteran Amerika Serikat; Diolah Litbang Kompas/ RTA

## Tips agar Tidur Lebih Berkualitas

Dalam bukunya, *Why We Sleep*, Matthew Walker, menunjukkan berbagai akibat buruk dari kurangnya tidur, mulai dari menurunnya imunitas hingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Ia memberikan beberapa saran agar kita dapat tidur dengan lebih berkualitas.



### Suhu

Turunkan suhu kamar bila memungkinkan. Tubuh kita menangkap penurunan suhu sebagai sinyal untuk tidur.



### Lampu

Cahaya, terutama sinar biru, merupakan sinyal bagi sistem tubuh terhadap siang hari. Gunakan lampu tidur bohlam alih-alih LED.



### Gadget

Hindari menggunakan layar sebelum tidur. Layar gawai kita terdiri dari lampu LED yang mengeluarkan banyak spektrum warna biru.



### Kafein

Hindari minum minuman berkafein pada sore atau malam hari. Pengaruh kafein dalam tubuh akan menetap hingga 5-7 jam setelah diminum.



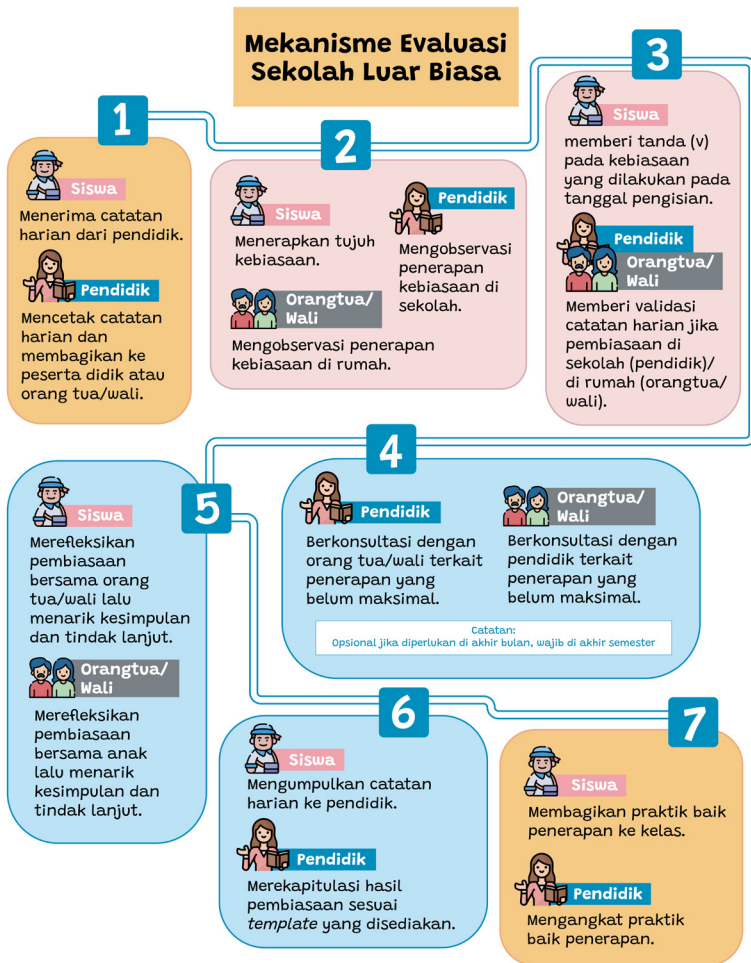
### Obat Tidur

Minimalkan penggunaan obat tidur. Obat tidur akan menurunkan kualitas tidur alami, merusak kesehatan, dan meningkatkan risiko terkena penyakit.



# I. Pemantauan dan evaluasi

## Mekanisme Evaluasi Sekolah Luar Biasa



Awal Bulan

Setiap Hari

Akhir Bulan

Orang tua/wali dan guru perlu membimbing dan mencontohkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat sehingga diteladani dan dilakukan oleh anak.

Kebiasaan tersebut perlu ditumbuhkembangkan secara bertahap dan berulang melalui pendekatan yang sesuai dengan usia anak. Oleh karena itu, pihak keluarga (orang tua/wali) perlu bekerja sama dengan pihak satuan pendidikan untuk memantau penerapan tujuh kebiasaan ini, baik yang dilakukan di rumah maupun di sekolah.

Konsep utama pemantauan dan evaluasi dari orang tua/ wali dan guru adalah



Pertama sebagai evaluator yang mengamati dan memastikan anak telah menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, dan;



Kedua sebagai pembimbing yang memberikan umpan balik dan menyusun kesepakatan bersama dengan anak untuk mendorong penerapan kebiasaan.

Formulir pemantauan menggunakan lembar catatan harian, yang berfungsi sebagai jurnal harian atau diari yang mencatat penerapan setiap kebiasaan.

Formulir ini dapat diisi oleh murid dan atau orang tua/wali murid.

Sesuai namanya, catatan harian ini diisi setiap hari termasuk hari Sabtu dan Minggu. Setiap anak memiliki satu lembar catatan harian untuk setiap bulan, sehingga dalam satu tahun ajaran setiap anak memiliki 12 lembar catatan harian. Sekolah wajib mencetak dan menggandakan catatan harian untuk setiap murid pada akhir bulan dan dibagikan ke murid pada awal bulan berikutnya. Catatan harian dibawa selalu oleh anak (diletakkan di tas) baik saat anak berada di sekolah maupun di rumah.

Selama satu bulan, orang tua/wali dan guru mengobservasi penerapan setiap kebiasaan dan harus secara aktif mendorong penerapan hingga anak sudah dapat secara mandiri menerapkan kebiasaan.



Orang tua/wali dan guru dapat memberikan validasi penerapan anak dengan cara memberi paraf atau penanda lain yang dianggap dapat menarik perhatian anak.



Metode gamifikasi atau pendekatan dengan menambah unsur permainan untuk membangun ketertarikan anak, dapat digunakan dalam proses validasi ini. Contoh gamifikasi adalah dengan menggunakan stiker, cap, atau gambar yang menarik untuk disematkan dalam catatan harian. Gamifikasi dapat melibatkan anak secara langsung dalam penempelan stiker ke catatan harian. Hal ini dapat dilakukan setiap hari atau setiap bulan sesuai kondisi masing-masing.

Setiap akhir bulan, orang tua/wali dapat berkonsultasi dengan guru jika anak belum dapat menerapkan kebiasaan secara maksimal. Orang tua/wali juga mendapat tugas tambahan untuk merefleksikan pembiasaan selama satu bulan terakhir, refleksi dapat membahas hal-hal yang menghambat penerapan dan mendiskusikan langkah penyelesaiannya. Jika anak sudah konsisten menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, orang tua/wali wajib meng- apresiasi dalam refleksi dan menuliskannya di catatan harian. Di sekolah, guru disarankan untuk memilih beberapa anak untuk berbagi pengalaman positif penerapan kebiasaan di depan kelas sebagai bentuk apresiasi sehingga anak merasa bangga atas capaiannya.

Guru merekapitulasi catatan harian anak di dalam format yang sudah disediakan (lihat di lampiran). Rekapitulasi memuat kesimpulan penerapan selama satu bulan untuk setiap kebiasaan. Kesimpulan berupa dua kategori pembiasaan, yaitu sudah terbiasa dan belum terbiasa. Anak dapat dikategorikan sudah terbiasa (untuk setiap kebiasaan) ketika anak sudah menerapkan kebiasaan minimal 2/3 dari total hari dalam satu bulan. Contohnya, anak dianggap sudah terbiasa bangun pagi jika anak sudah bangun pagi di 21 hari di bulan April. Catatan harian yang sudah direkapitulasi guru dapat disimpan di sekolah selama setidaknya selama tahun ajaran berjalan.

Rekapitulasi bulanan dapat diserahkan ke dinas pendidikan ketika diminta untuk rekapitulasi daerah sesuai amanah dari SEB tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui pembiasaan di Satuan Pendidikan. Kemendikdasmen dapat sewaktu-waktu mengumpulkan catatan harian murid dari sekolah yang dipilih secara acak.

**Catatan:**

- Catatan harian di lampiran adalah contoh. Sekolah dapat mengkreasikan catatan harian sesuai dengan kebutuhan jika diperlukan, misalnya dibuat ulang oleh murid dengan kreasi sendiri.
- Catatan harian dapat dicetak berwarna atau hitam putih.
- Sekolah dipersilakan mengembangkan catatan harian ke formulir daring.

## **Daftar lampiran**

Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SLB - Catatan Harian - Halaman Pertama

Bulan :

Nama :

Kelas :

Berilah tanda centang (v) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (x) jika kamu belum melakukan pembiasaan!  
Orang tua dan/atau guru dapat memberikan validasi untuk tinggal dengan paraf.  
Anak dengan kondisi tertentu pada saat mengisi formulir didampingi orang tua.



Paraf guru dan orang tua bisa ditumpuk di dalam kotak.

### 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 |    |    |    |    |

### 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 |

### 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 |



## 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 |

## 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 |

## 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 |

## 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. Contoh: 20:30

### Catatan:

Format bisa dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan (Kebiasaan bisa dijabarkan kembali sesuai kebutuhan).  
unduh: <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi orang tua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua

**Bulan :**

**Nama :**

**Kelas :**

**Bangun Pagi**



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

**Beribadah**



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

**Berolahraga**



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

## Makan Sehat dan Bergizi



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

## Gemar Belajar



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

## Bermasyarakat



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

## Tidur Cepat



Kesimpulan/Refleksi

---

---

---

Tindak Lanjut

---

---

unduh <https://bit.ly/template7kaih>

### Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan)

Pemantauan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH)

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| Nama Satuan Pendidikan   | : |  |
| NPSN                     | : |  |
| Provinsi                 | : |  |
| Kota/Kabupaten, Provinsi | : |  |
| Kelas                    | : |  |
| Bulan                    | : |  |

| OL / OP |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |
|---------|------|-----|----------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------------|---------|-------------|
| No      | Nama | P/L | PEMBIASAAN                                               |                |             |                         |               |                     | Catatan |             |
|         |      |     | Bangun Pagi                                              | Taat Beribadah | Berolahraga | Makan Sehat dan Bergizi | Gemar Belajar | Aktif Bermasyarakat |         | Tidur Cepat |
|         |      |     | Isian berupa angka dari jumlah ceklis melakukan kegiatan |                |             |                         |               |                     |         |             |
| 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      |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |
| 32      |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |
| 33      |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |
| 34      |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |
| 35      |      |     |                                                          |                |             |                         |               |                     |         |             |

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru wali kelas / Observer

- Catatan: 1 Pengisian tabel dengan memberikan kisaran 1 s.d. 31 sesuai jumlah hari dalam bulan  
2 Dokumen ini dapat di duplikasi setiap bulan

Silakan unduh di <https://bit.ly/template7kaih>





Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah  
Republik Indonesia  
2025



[pkplk.kemendikdasmen.go.id](https://pkplk.kemendikdasmen.go.id)