



**Planner**

# TAHUN PRASEKOLAHKU

**Membangun fondasi dengan lembut**

VIKA BUDI RIANDINI  
RUMAHBERBAGI.COM

## **Ketentuan Penggunaan dan Hak Cipta**

Silakan baca terlebih dahulu ketentuan berikut, terutama karena ini adalah produk digital.

1. Akses Anda terhadap kelas yang kami sediakan hanya akan aktif setelah Anda mengisi dan menyampaikan seluruh data dan dokumen pendukung yang diperlukan dan menyelesaikan seluruh pembayaran biaya kelas secara tepat waktu.
2. Anda setuju untuk membayar biaya kelas atau paket yang berlaku tanpa pengurangan atau pemotongan pajak. Jika pengurangan atau pemotongan pajak adalah wajib, Anda akan bertanggung jawab untuk membayarkan jumlah tambahan sebagaimana diperlukan agar kami menerima pembayaran penuh dari biaya paket yang berlaku.
3. Anda mengakui dan menyetujui bahwa layanan dan konten digital yang kami sediakan untuk kelas ini adalah hak milik rumahberbagi.com dan dilindungi oleh hak atas kekayaan intelektual atau hukum lainnya yang berlaku.
4. Anda menyetujui untuk tidak mengubah, menyewakan, meminjamkan, menjual, mendistribusikan atau menciptakan karya-karya derivatif berdasarkan kelas ini baik keseluruhan maupun sebagian dengan cara apa pun.
5. Anda menyetujui untuk tidak menyalin, mempublikasikan, membuat ulang, atau menyiarkan ulang kelas dalam bentuk apa pun dengan cara apa pun, kecuali secara tegas diizinkan dalam Perjanjian ini.
6. Kami meminta pihak-pihak lain untuk menghormati hak atas kekayaan intelektual kami, dan kami menghormati hak atas kekayaan intelektual pihak-pihak lain. Jika Anda berpendapat bahwa materi-materi yang kami cantumkan melanggar hak cipta Anda, Anda dianjurkan untuk memberitahu kami sesuai dengan kebijakan pelanggaran hak cipta kami.
7. Jika seorang pengguna melanggar atau berkali-kali melanggar hak atas kekayaan intelektual kami atau pihak lain, kami dapat, dalam diskresi kami, mengakhiri atau menolak akses terhadap dan penggunaan layanan. Dalam hal ini, kami tidak memiliki kewajiban untuk memberikan suatu pengembalian terhadap jumlah apa pun yang telah dibayarkan kepada kami sebelumnya.

Terima kasih banyak telah membaca ketentuan penggunaan dan hak cipta ini. Terima kasih juga telah menghargai kerja dan usaha kami. Jika ada yang ingin Anda tanyakan, jangan ragu untuk menghubungi kami melalui [bantuan@rumahberbagi.com](mailto:bantuan@rumahberbagi.com). Kami juga akan sangat senang apabila mendapatkan umpan balik dari Anda sekalian.

# KONTEN

## Prioritas Pendidikan Prasekolah

### I. Menanamkan Kebiasaan Baik

Rutinitas

Makan

Pakaian dan Kebersihan

Aktivitas Outdoor

Tidur

Contoh Rencana Habit Training

Form Habit Training

### II. Nutrisi akal Budi

List ide mingguan

Form Nutrisi Akal Budi

Rencana Harian

Evaluasi Harian

# Prioritas Pendidikan Prasekolah



Menanamkan Kebiasaan Baik  
&

Menutrisi Akal Pikiran Anak dengan Ide  
yang Luhur, dan Mulia.

# Menanamkan kebiasaan Baik

## Rutinitas

Cara belajar terbaik anak-anak adalah dengan repetisi dan konsistensi.

Jadikan rutinitas ini sebagai bos dan peta aktivitas sehari-hari.

# Rutinitas HARIAN



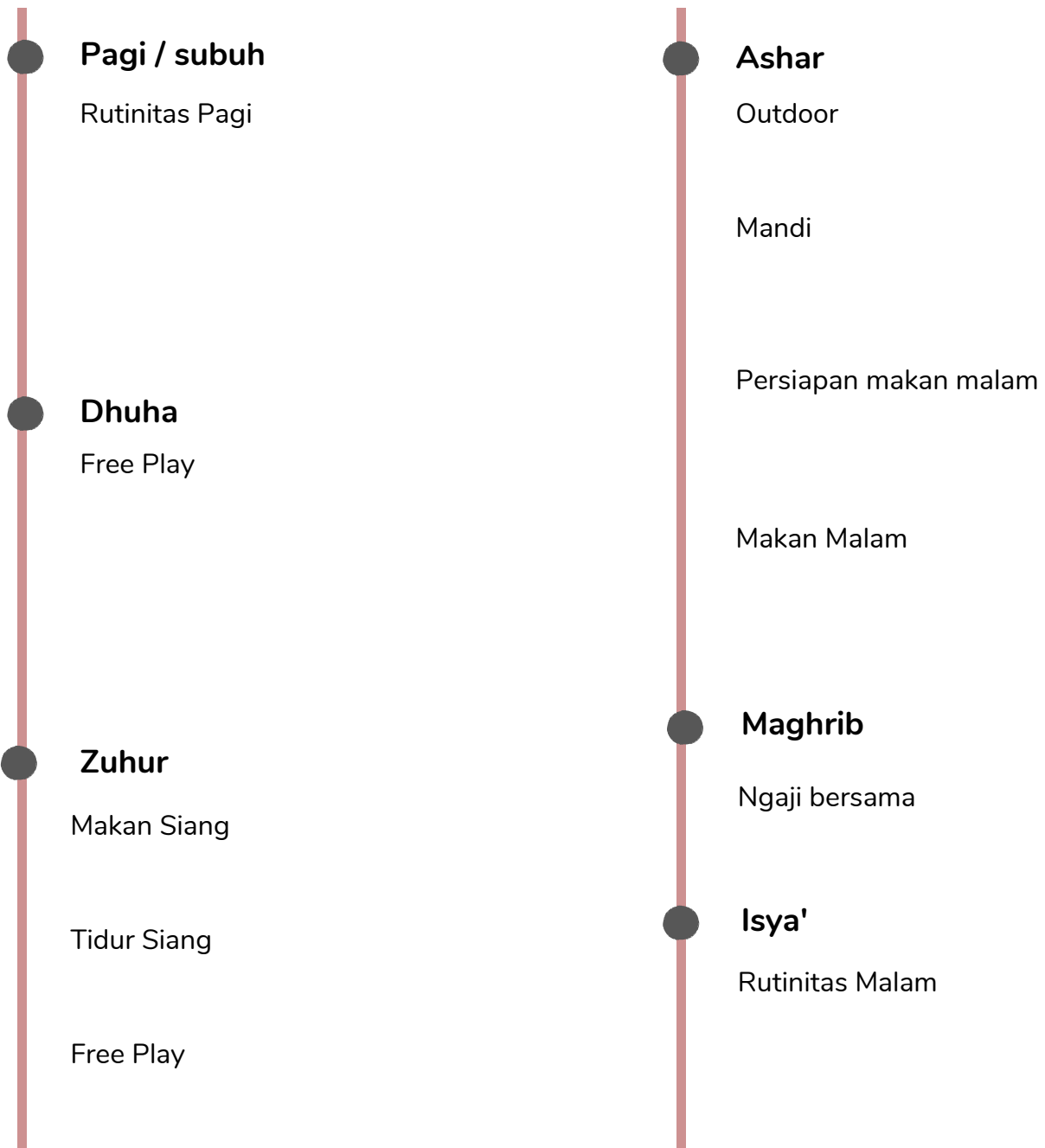
Meskipun tidak boleh diberi jadwal strik, anak perlu rutinitas. They love it, though! Makanya mereka suka bertanya, "Habis ini ngapain, habis itu ngapain?"

Rutinitas membantu mengurangi kecemasan mereka sehingga tidak menjadi sumber mood yang berantakan.

Rutinitas ini berupa tim block, tidak strik oleh waktu (fleksibel).

Hari/Tanggal:

---



# Rutinitas HARIAN



Meskipun tidak boleh diberi jadwal strik, anak perlu rutinitas. They love it, though! Makanya mereka suka bertanya, "Habis ini ngapain, habis itu ngapain?"

Rutinitas membantu mengurangi kecemasan mereka sehingga tidak menjadi sumber mood yang berantakan.

Rutinitas ini berupa tim block, tidak strik oleh waktu (fleksibel).

Hari/Tanggal:

---



**Pagi / Subuh**

Rutinitas Pagi



**Dhuha**



**Zuhur**



**Ashar**



**Maghrib**



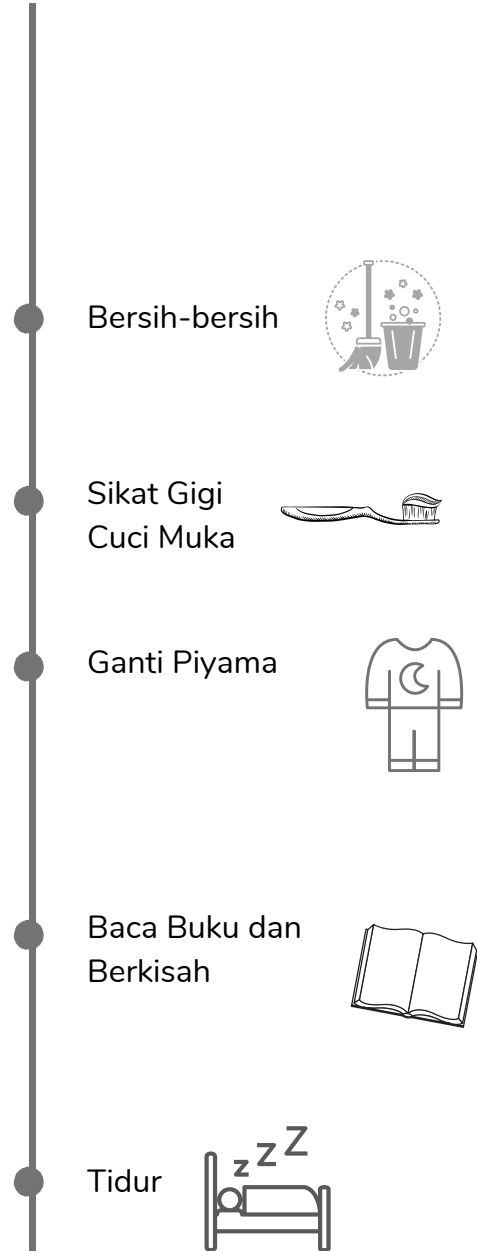
**Isya'**

Rutinitas Malam

## RUTINITAS PAGI



## RUTINITAS MALAM





# Kebutuhan Fisik

It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver  
(Mahatma Gandhi)



## Kid's Healthy Eating Plate



# Kebutuhan Makan

Biasakan anak dengan **pola makan yang sehat**, antara lain:

1. Perhatikan kebutuhan nutrisi mereka. Berikan makanan yang bervariasi dan seimbang, cukupi kebutuhan nutrisi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikro (vitamin dan mineral).
2. Warna warnikan piringnya. Jangan lupa buah dan sayur.
3. Jangan skip sarapan dan berikan sarapan yang sehat. Sarapan membantu memulai kinerja otak dengan baik, membuat mereka kuat, dan mencegah penyakit kronis. Sarapan juga menurunkan risiko obesitas.
4. Minum air, bukan soda atau minuman kemasan lainnya
5. Cek selalu label kemasan makanan (kalori, lemak jenuh, trans fat, gula, garam, dll)
6. Ajarkan tentang mindful eating. Makan dengan sadar, tidak sambil nonton atau bermain.

Adab-adab makan yang bisa sekaligus dibiasakan:

- Ucapkan bismillah sebelum makan, akhiri dengan hamdalah
- Makan dengan tangan kanan.
- Makan apa yang dihidangkan
- Makan dengan tiga jari
- Tidak mulai makan sebelum yang lebih tua atau yang lebih mulia memulai.
- Tidak mulai makan sebelum semua siap.
- Bercakap-cakap saat makan tentang topik yang hangat.
- Jika hendak mencuci tangan dahulukan yang lebih tua.
- Ucapkan terima kasih dan doa kepada yang menghidangkan
- Tidak boleh mencela makanan
- Tidak menaruh makanan melebihi kemampuan makan
- Tidak menyisakan makanan
- Minum dengan tangan kanan
- Jangan minum berteguk-teguk.
- Tidak bernapas di dalam gelas.
- Tidak minum langsung dari teko
- Tidak berlebih-lebihan makan.
- Tidak boleh serakah meskipun makanan itu dirasa sangat enak.
- Tidak makan dengan peralatan dari emas/perak.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Beri menu makan yang bervariasi, tidak ada menu yang berulang lebih dari 2 kali dalam sepekan. Kenalkan bahan-bahan makanan yang baru untuk mengasah indera pengecap.

# Kid's 7-DAY MEAL PLAN

You are what you eat, from your head down to  
your feet (Dr. Seuss)



## SENIN

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## SELASA

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## RABU

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## KAMIS

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## JUMAT

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## SABTU

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:



## MINGGU

Pagi:  
Siang:  
Sore:  
Cemilan:

# Pakaian dan Kebersihan

Ajarkan anak kebiasaan hidup bersih (habit of Cleanliness)

## Kebersihan Lingkungan

- Menjaga kebersihan rumah/ruangan
- Merapikan tempat tidur
- Merapikan mainan
- Membuang sampah pada tempatnya
- .....
- .....
- .....

## Personal Hygiene yang meliputi

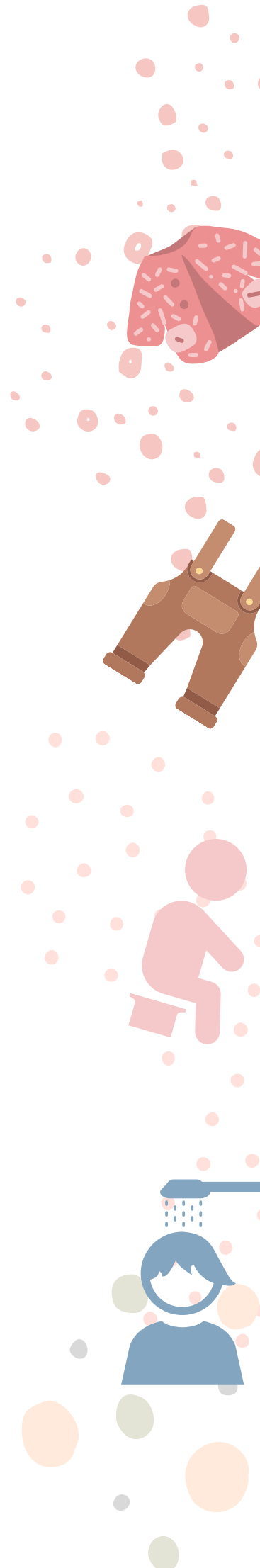
- Menggosok gigi 2 kali sehari
- Mandi setiap hari
- Cuci tangan dengan benar sebelum makan
- Tidak mengupil di sembarang tempat
- Menutup mulut saat batuk atau bersin
- Cuci tangan dan kaki setelah bepergian
- Merapikan barang bawaan setelah bepergian
- Merapikan sandal dan sepatu setelah bepergian
- Membersihkan ruang makan setelah makan
- Memotong Kuku



# Pakaian dan Kebersihan

Ajarkan anak kebiasaan hidup bersih (habit of Cleanliness)—lanjutan personal hygiene.

- **Toilet Training**
- Sudahkah proses ini selesai? Rata-rata anak dilatih pada usia 27 bulan. Boleh juga mencoba elimination communication (tatur), bisa dibaca di <http://rbagi.id/ec>.
- Ajarkan kepada anak bahwa kotoran dan air kencing adalah najis. Juga jelaskan bahwa sebagai muslim menjaga kesucian diri dari najis adalah hal yang utama.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# Pakaian dan Kebersihan

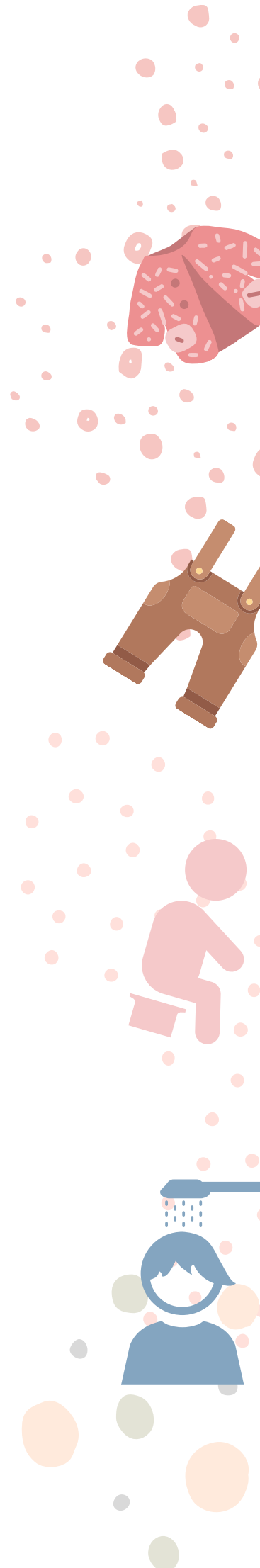
Ajarkan dan biasakan adab yang berkaitan.

## Adab seputar mandi:

- Doa masuk dan keluar kamar mandi
- Latih anak masuk dengan kaki kiri, keluar kaki kanan
- Tidak membuang-buang air, sampo, atau sabun
- Tidak boleh berlama-lama di kamar mandi
- Tidak telanjang di luar kamar mandi atau tidak telanjang di depan saudaranya
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Adab Seputar Berpakaian

- Doa saat mengenakan dan melepas pakaian,
- Dahulukan tangan/kaki kanan saat mengenakan dan tangan/kaki kiri saat melepaskan pakaian.
- Berpakaian yang sopan
- Berpakaian yang bersih dan rapi
- .....
- .....
- .....
- .....



# Udara Segar dan Olah Raga

Ajarkan kebiasaan beraktivitas outdoor.

Beri anak udara luar dengan cara:

- Buat schedule harian rutin khusus untuk bermain di luar
- Lakukan aktivitas yang simpel tetapi menyenangkan seperti :  
Jalan-jalan,  
melihat burung, mencari serangga,  
piknik (makan di taman atau halaman rumah),  
olah raga (bersepeda, lari, jalan-jalan)  
Bermain (outdoor games)  
Bermain hujan  
Nature walk
- Investasi peralatan outdoor
- .....
- .....



Ajarkan kebiasaan dan adab yang berkaitan:

- Doa keluar-masuk rumah
- Masuk dengan kaki kanan, keluar kaki kiri
- Mengucapkan salam saat masuk rumah
- Menyiapkan amunisi keluar rumah seperti air minum, alas kaki dan pakaian yang sesuai, dsb.
- Membereskan bawaan ke tempatnya setiba di rumah
- Mencuci kaki dan tangan setiba di rumah
- .....
- .....
- .....
- .....

# Tidur yang cukup

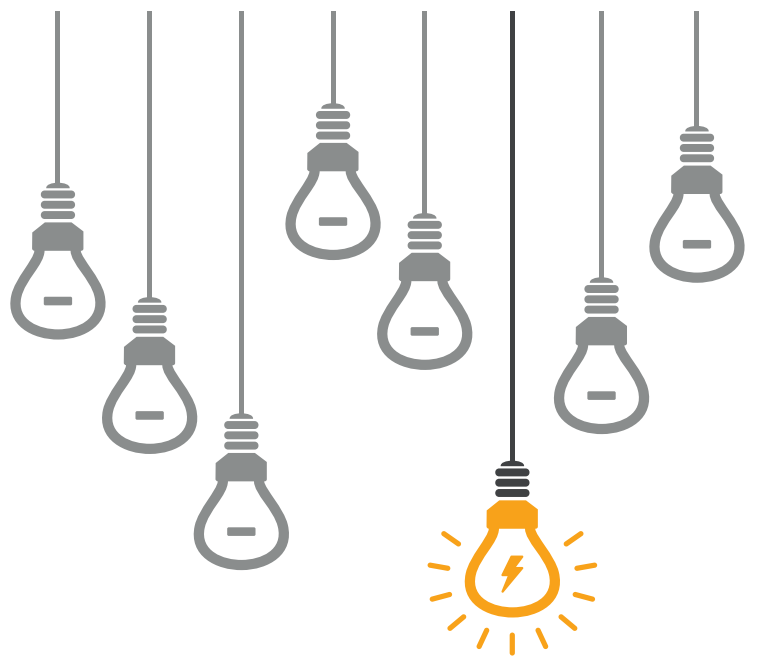
- Latih anak untuk tidur dan bangun secara teratur.
- Latih rutinitas yang tenang sebelum tidur seperti sikat gigi, cuci tangan dan kaki (atau wudhu), ganti baju, membaca buku, dan doa sebelum tidur.
- Tidak menggunakan screen time setidaknya 1 jam sebelum tidur.
- Beraktivitas fisik yang cukup
- Kontrol penggunaan gadget (screen time)

Ajarkan adab yang berkaitan dengan tidur, seperti:

- Berdoa dan dzikir sebelum tidur
- Posisi tidur miring ke kanan
- Ta'awudz ketika bermimpi buruk
- Berdoa saat bangun tidur
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....







# Rencana Habit Training

"Berhati-hatilah dengan pikiran, karena pikiranmu akan menjadi kata-kata. Berhati-hatilah dengan kata-kata, karena perkataanmu akan menjadi perilaku. Berhati-hatilah dengan perilaku, karena perilakumu akan menjadi kebiasaan (habit), berhati-hatilah dengan kebiasaan, karena kebiasaanmu akan menjadi karakter. Dan berhati-hatilah dengan karakter, karena karaktermu akan menjadi takdir hidupmu."

(Pepatah China--Al Ghazali Book of Knowledge)

# Latihan Kebersihan

## Habit of cleanliness

Deskripsi: Membiasakan anak dengan kebersihan diri dan lingkungannya.

Durasi: Sekitar 6-8 minggu

Catatan:

- Lihat kunci membentuk kebiasaan (habits)
- Beri waktu kepada dirimu sendiri untuk juga membiasakan diri dan melatih diri sendiri. Tidak mengapa jika akhirnya durasi lebih lama.
- Baca rencana latihan ini, dan persiapkan diri serta material yang dibutuhkan
- Beri “Pelajaran Kebiasaan Baik” seminggu satu atau dua kali untuk membahas habits yang sedang ditanamkan. Pelajaran ini sifatnya sebagai inspirasi dan bahan renungan.
- Setiap hari bantu anak untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari. Saat kita melihatnya tidak melakukan habit yang ingin dibentuk, tenangkan diri, ingatkan anak untuk melakukan hal yang benar, ingatkan pelajaran-pelajaran yang sudah didiskusikan.
- Aktivitas dan pelajaran yang disusun ini perlu disesuaikan dengan usia anak.

Aktivitas berkaitan dengan kebersihan yang akan ditanamkan:

Minggu ke-

1

1. Membersihkan ruang bermain
2. Tidak membuang sampah sembarangan
3. Membersihkan ruang kamar
4. Cuci tangan sebelum makan

Minggu ke-

2

5. Membersihkan ruang makan setelah makan
6. Membersihkan diri setelah bermain dan bepergian
7. Mandi bersih dengan benar (5 atau 6 tahun)

Minggu ke-

3

8. Kebersihan gigi, rambut, pakaian rapi, kuku yang bersih.
9. Membersihkan ruangan sebelum bepergian.
10. Merapikan bawaan setelah bepergian.

Minggu ke- 4, 5, 6

Memastikan aktivitas-aktivitas 1-10 terus dilakukan hingga menjadi habits atau kebiasaan otomatis

Komponen pelajaran yang dipersiapkan meliputi:

- Alquran dan Hadist, Kisah dalam Alquran, Kisah religius (QS Al Baqarah ayat 222, Hadist tentang menebah kasur sebelum tidur, HR Muslim tentang kesucian sebagai syarat iman)
- Cerita, puisi, kata-kata bijak
- Kisah/pengalaman orang tua  
Kisah pribadi soal akibat tidak mandi setelah main di kebun.
- Aktivitas menyenangkan  
Membuat diagram bergambar.
- Diskusi

*feed mind. inspire heart.  
encourage action*



### Pelajaran 1

### Minggu 1

- Baca pengertian tentang kebersihan. Beri tahu anak bahwa setidaknya 6 minggu kedepan kita akan melatih diri kebiasaan kebersihan seperti cuci tangan, membersihkan kamar, dll. Jika anak sudah bisa berdiskusi, minta input anak tentang aktivitas yang perlu ditambahkan.
- Baca QS Al Baqarah: 222. Jelaskan bahwa ini adalah bagian dari agama, perintah Tuhan dan Rasul-Nya. Jelaskan pula bahwa menjaga kebersihan diri dan rumah akan membawa kedamaian dan kebahagiaan.



### Pelajaran 2

### Minggu 1

- Menjaga kebersihan kamar, ventilasi udara, dan bebas dari bau tidak sedap. Diskusikan poin ini.
- Baca buku Mother Stories: Dust Under the Rug karya Maud Lindsay.  
<https://fullreads.com/literature/dust-under-the-rug/2/>

\*\*\*\*sebetulnya ceritanya pendek, akan tetapi untuk anak di bawah 3 tahun mungkin masih terlalu panjang. silahkan dibaca dulu, kemudian jadikan ceritanya untuk berksisah/mendongeng.



### Pelajaran 3

### Minggu 2

- Baca dan pelajari poin tentang mengapa kasur dan selimut harus ditebah, dikebut, dan diberi udara segar. Bisa juga ditambahkan tentang hadist Rasulullah untuk menebah kasur sebelum tidur.
- Baca Puisi "Rain in the Night." <http://www.sofyalarus.info/Poetry/rain.html>



#### Pelajaran 4

#### Minggu 2

- Baca dan diskusikan tentang betapa menyenangkan bermain kotor, akan tetapi penting membersihkan diri setelah itu.
- Baca dan diskusikan kata-kata bijak dari Francis Bacon berikut ini:

"Kebersihan tubuh dianggap sebagai hasil penghormatan kepada Tuhan, kepada masyarakat, dan kepada diri kita sendiri." - Francis Bacon



#### Pelajaran 5

#### Minggu 3

- Diskusikan bagaimana membersihkan diri dengan benar.
- Sisihkan waktu 5-10 menit untuk menunjukkan dan mengajari mereka bagaimana menyikat gigi, mandi, mengeringkan tubuh, dan sisiran dengan benar. Bisa diajarkan dengan bertahap.



#### Pelajaran 6

#### Minggu 3

- Baca dan diskusikan bagaimana mencuci tangan dengan benar sebelum makan. Pastikan mereka paham mengapa mereka perlu melakukannya.
- Gunakan buku tentang bakteri dan kebersihan.



#### Pelajaran 7

#### Minggu 4

- Semenjak usia 5 atau 6 tahun, anak harus sudah bisa mandi sendiri dengan benar.
- Baca cerita The Three Pigs di buku Fairy Stories and Fables karya James Baldwin.  
<http://www.gatewaytotheclassics.com/browse/display.php?author=baldwin&book=fables&story=pigs>



## Pelajaran 8

## Minggu 4

- Pentingnya membersihkan diri dan merapikan barang setelah bepergian
- Lalu bacakan hadist berikut:
- "Kesucian adalah syarat iman." (HR Muslim).



## Pelajaran 9

## Minggu 5

- Diskusikan tentang bagaimana kebersihan bisa membuat nyaman orang lain. Ingatkan mereka tentang hotel yang pernah mereka sewa, ingat-ingat kembali betapa nyamannya kamar hotel yang baru dibersihkan oleh pelayan hotel sehingga bersih dan wangi sehingga kita merasa bahagia saat membuka kamarnya.
- Baca The Sanitary Commission dari buku An American Book of Golden Deeds karya James Baldwin. <http://www.gatewaytotheclassics.com/browse/display.php?author=baldwin&book=deeds&story=sanitary>.



## Pelajaran 10

## Minggu 5

- Diskusikan tentang pentingnya membersihkan ruang makan setelah makan. Ceritakan bahwa konsekuensi tidak membersihkan area ini adalah rumah akan dipenuhi dengan hewan-hewan vektor penyakit seperti kecoa, tikus, cicak, lalat, dll.
- Ajari mereka menyemprot pembersih dan mengelap meja atau area yang kotor setelah makan.



## Pelajaran 11

## Minggu 6

- Lihat dan evaluasi kembali Kebiasaan Kebersihan (habit of Cleanliness), lalu beri mereka dukungan dan semangat atas pencapaian dan perubahan yang berhasil mereka raih. Perbarui terus upaya sehari-hari yang telah dilakukan hingga habit terbentuk.
- \*Jika anak perlu diingatkan terus menerus tentang kebiasaan bersihnya, maka buatlah diagram bergambar yang bisa ditempel di kamar atau kamar mandi. Jadi kita tidak perlu terus menerus bertanya, "Sudah sikat gigi belum?"



## Pelajaran 12

### Minggu 6

- Diskusikan tentang pentingnya menjaga kebersihan ruang tamu dan ruang belajar sebelum bepergian. Ajak mereka membayangkan rasa nyaman saat kita baru pulang dan disambut dengan ruang yang bersih.
- Buat kesempatan untuk berkisah tentang pengalaman pribadi (orang tua) mengenai kebersihan, bisa juga kisah teladan dari Rasulullah saw yang begitu mencintai kebersihan.



## Pelajaran 13

### Minggu 7

- Beri tahu anak bahwa pelajaran tentang kebersihan telah selesai, bisa juga membuat perayaan kecil yang kalian sukai. Terus lakukan training ini hingga berhasil menjadi habits.

# Latihan .....

Habit of .....

Deskripsi: \_\_\_\_\_

Durasi: Sekitar 6-8 minggu

Catatan:

- Lihat kunci membentuk kebiasaan (habits)
- Beri waktu kepada dirimu sendiri untuk juga membiasakan diri dan melatih diri sendiri. Tidak mengapa jika akhirnya durasi lebih lama.
- Baca rencana latihan ini, dan persiapkan diri serta material yang dibutuhkan
- Beri “Pelajaran Kebiasaan Baik” seminggu satu atau dua kali untuk membahas habits yang sedang ditanamkan. Pelajaran ini sifatnya sebagai inspirasi dan bahan renungan.
- Setiap hari bantu anak untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari. Saat kita melihatnya tidak melakukan habit yang ingin dibentuk, tenangkan diri, ingatkan anak untuk melakukan hal yang benar, ingatkan pelajaran-pelajaran yang sudah didiskusikan.

Aktivitas berkaitan dengan kebiasaan yang akan ditanamkan:

Minggu ke-

1

Minggu ke-

2

Minggu ke-

3

4

5

6

Komponen pelajaran yang dipersiapkan meliputi:

- Alquran dan Hadist, Kisah dalam Alquran, Kisah religius
- Cerita, puisi, kata-kata bijak
- Kisah/pengalaman orang tua
- Aktivitas menyenangkan
- Diskusi

*feed mind. inspire heart.  
encourage action*

## Minggu 1



Pelajaran 1



Pelajaran 2



Minggu ke:



Pelajaran



Pelajaran

Minggu ke:



Pelajaran



Pelajaran

Gandakan sesuai kebutuhan

# habit TRACKER

Untuk membuat satu tindakan menjadi kebiasaan, kita perlu setidaknya 6-8 minggu secara konsisten mengulanginya. Centang lingkaran setiap hari hingga aksi tersebut sukses menjadi habits / kebiasaan yang otomatis dilakukan tanpa diminta.

HABIT OF.....

	S	S	R	K	J	S	M
Pekan ke-1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pekan ke-8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Setelah proses ini selesai, terus awasi anak menjaga habit tersebut.

Gandakan sesuai kebutuhan

# Prioritas Pendidikan Prasekolah



Menutrisi Akal Pikiran Anak dengan Ide  
yang Luhur dan Mulia.

# Nustriksi Akal Budi

Bulan:

Minggu ke:



## Outdoor

cari ide sebanyak-banyaknya untuk dilakukan setiap hari)

1. Bermain layang-layang
2. Piknik
3. Bermain di halaman rumah
4. Bermain di play ground
5. Bermain di kebun, sawah, ladang, sungai
6. Camping
7. Bermain di pantai
8. Bermain di taman
9. Bermain Bola
10. Badminton
11. Bermain Tali
12. Main Engklek
13. Main Hujan



## Nature walk

Buat agenda sepekan sekali untuk nature walk.  
Cari sebanyak mungkin tempat-tempat alami bebas yang menarik yang mungkin dikunjungi.

- Pantai
- Sawah dekat rumah
- Hutan mangrove
- sungai
- kebun



## 5 indera

### Indera Penciuman

- Games menebak aroma bumbu,
- Games menebak aroma bunga dengan mata tertutup,
- Mencium berbagai aroma tubuh sebelum dan sesudah mandi.

### Indera Peraba

- Mendefinisikan dan membandingkan aneka tekstur roti saat makan.
- Membandingkan daya serap roti dengan spons terhadap air.
- Membandingkan perbedaan tekstur handuk sebelum dan sesudah kering dicuci

### Indera Pendengaran

- Mendengarkan perbedaan gemericik air sungai besar dan anak sungai.
- Membedakan aneka suara kendaraan.
- Membedakan suara berbagai burung.

### Indera Pengecap

- Mengenalkan 3 jenis makanan baru (buah, kacang, sayuran)
- Membedakan dan mencari persamaan tekstur ayam dan jamur.
- Membandingkan rasa semangka dan melon.
- Membandingkan sayur bayam dan sawi

### Indera Penglihatan

- menebak berat hanya dengan melihat bendanya.
- Membandingkan gradasi warna

# Nutrisi Akal Budi

Bulan:

Minggu ke:



## Musik dan Seni

Setelah 2 minggu, ganti lukisan, musik, dan kerajinan tangannya.

### Art

The starry night (Van Gogh)

### Musik

Klasik: Selections from Orpheus in the Underworld (Richard Wagner)

Lagu daerah: Sinanggar Tulo, Manuk Dadali

Lagu anak Indonesia: Bintang Kejora, Burung Hantu

### Kerajinan Tangan

- Clay / tanah liat
- Menyulam/Menjahit

abc

## Pre-reading

- Mengenalkan huruf dan bunyi: a,b,s,i dengan huruf magnet.
- Mencari benda-benda yang berawalan dengan huruf a, b, s, i

## Matematika

- Menghitung makanan.
- Menghitung mainan.
- Konsep penambahan dan pengurangan sederhana dengan makanan/mainannya.



## Pre-writing

- Eksplorasi kertas, pensil, pulpen, spidol, dan alat tulis lainnya.
- Eksplorasi kapur dan papan tulis
- free play di kebun/playground



## Buku, Kisah, dan Puisi

Buku, kisah, puisi yang ada di habit training juga termasuk ke dalam kategori pemberian nutrisi akal dan budi

### Buku

1. Quran stories
2. Migo and Ali, prophet stories
3. Peter Rabbit Tale
4. Winnie the Pooh
5. Snatched
6. Animal Encyclopedia
7. Transportation Encyclopedia

### Kisah

1. Kisah tentang Nabi
2. Kisah Masa Kecil
3. Kisah pahlawan
4. Kisah rakyat

### Puisi

Children Garden of Verses

## Spiritual Life

ingat, jadikan ini sebagai pelajaran informal saat jalan-jalan, makan, atau aktivitas lainnya. Jangan paksa anak untuk duduk mendengarkan materi. Selengkapnya baca di <http://rbagi.id/tauhid-anak>)

- Tauhid Rububiyah.
- Asmaul Khusus: Al Khaliq, Arrazzaq)
- Mendengarkan Murotal: QS Al Lail
- Doa sebelum tidur.
- Mendoakan orang yang disayangi.

# Nustriksi Akal Budi

Bulan:

Minggu ke:



## Outdoor

cari ide sebanyak-banyaknya untuk dilakukan setiap hari)



## 5 indera

Indera Penciuman

Indera Peraba

Indera Pendengaran

Indera Pengecap

Indera Penglihatan



## Nature walk

Buat agenda sepekan sekali untuk nature walk.  
Cari sebanyak mungkin tempat-tempat alami bebas yang menarik yang mungkin dikunjungi.

# Nutrisi Akal Budi

Bulan:

Minggu ke:



## Buku, Kisah, dan Puisi

Buku, kisah, puisi yang ada di habit training juga termasuk ke dalam kategori pemberian nutrisi akal dan budi

**Buku**

**Kisah**

**Puisi**



## Spiritual Life

ingat, jadikan ini sebagai pelajaran informal saat jalan-jalan, makan, atau aktivitas lainnya. Jangan paksa anak untuk duduk mendengarkan materi. Selengkapnya baca di <http://rbagi.id/tauhid-anak>



## Musik dan Seni

Setelah 2 minggu, ganti lukisan, musik, dan kerajinan tangannya.

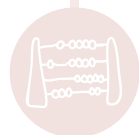
**Art**

**Musik**

**Kerajinan Tangan**



**Pre-reading**



**Matematika**



**Pre-writing**

# Rencana HARIAN

Hari/Tanggal:

---

Habit Training:

---



## Outdoor

sawah



## Nature walk

sawah



## 5 indera

### Indera Peraba

Mendefinisikan dan membandingkan aneka tekstur roti saat makan.

## Buku

Quran stories, Peter Rabbit Tale

## Kisah

Kisah Nabi

## Puisi



## Spiritual Life

- Mendengarkan Murotal: QS Al Lail
- Doa sebelum tidur.
- Mendoakan kakek dari ayah



## Musik dan Seni

### Art

### Musik

Lagu anak Indonesia: Bintang Kejora

### Kerajinan Tangan

eksplorasi art and craft



## Pre-reading

- Bermain dengan huruf a
- menebak huruf a
- mencari barang-barang dengan awalan huruf a



## Matematika

- Menghitung makanan.



## Pre-writing

- eksplorasi alat tulis



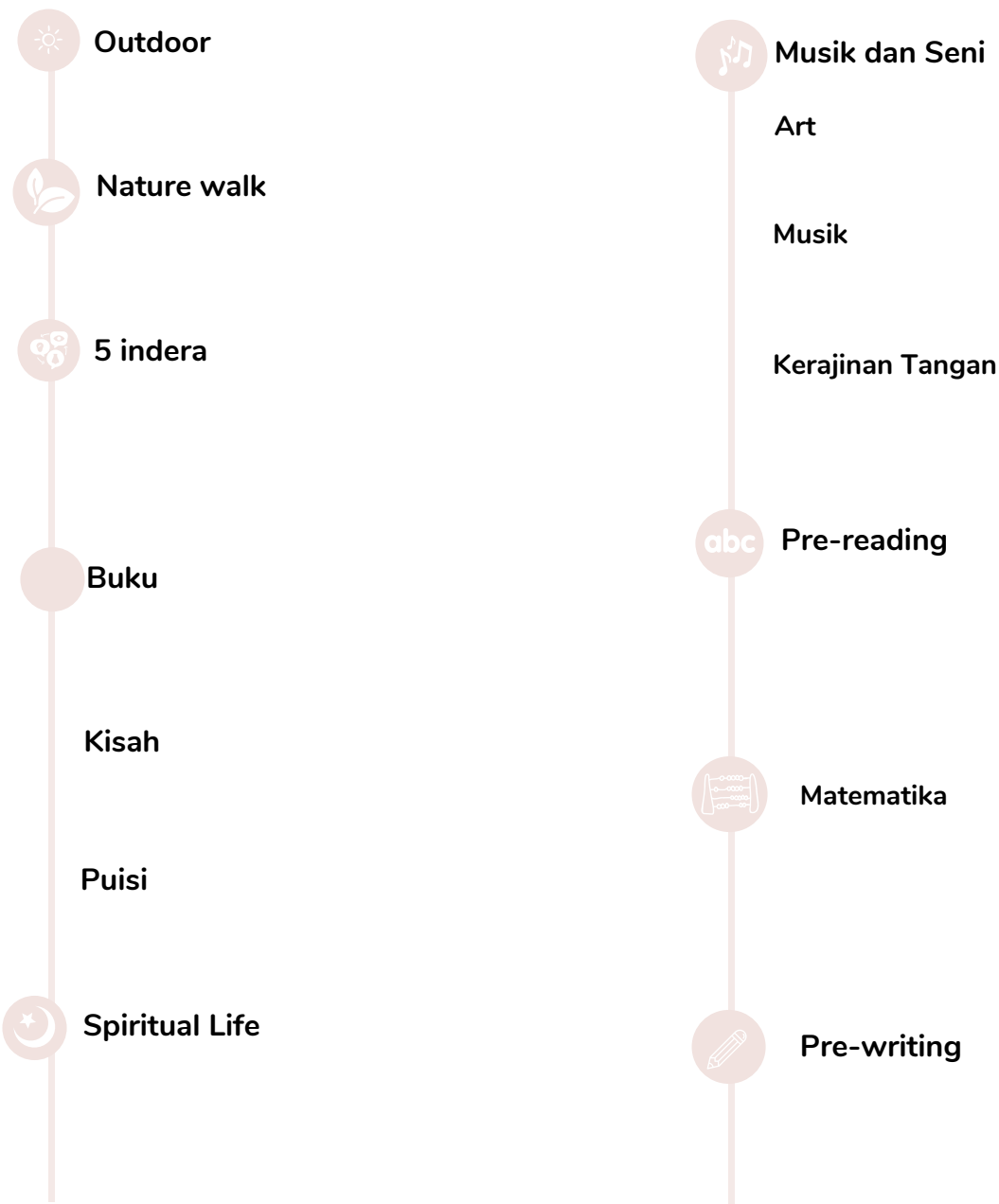
# Rencana HARIAN

Hari/Tanggal:

---

Habit Training

---



Rencana Rutinitas Harian ini adalah versi keluarga saya, jika tidak sesuai silakan gunakan rutinitas harian yang sesuai dg keluarga kalian.

# Rutinitas HARIAN



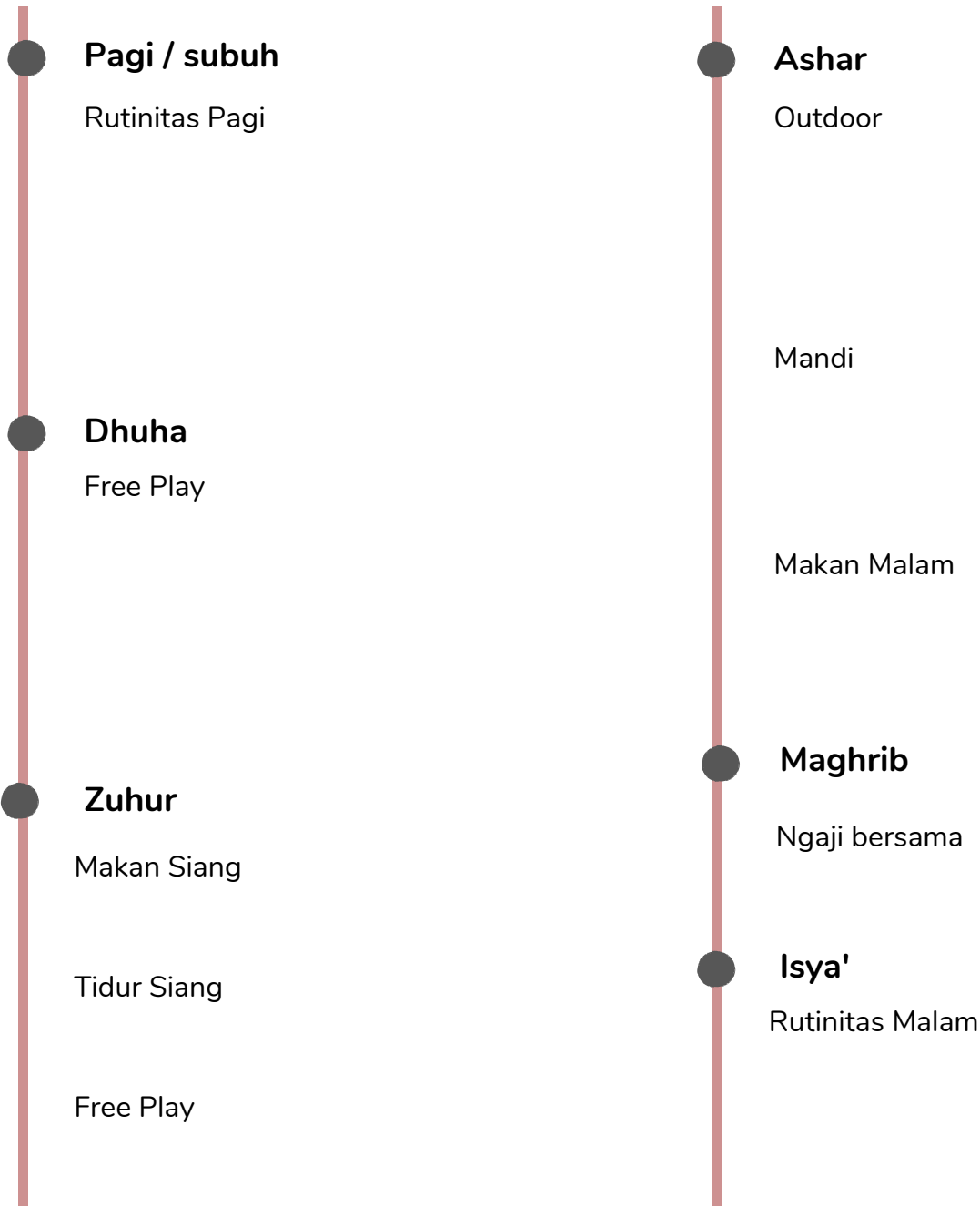
Meskipun tidak boleh diberi jadwal strik, anak perlu rutinitas. They love it, though! Makanya mereka suka bertanya, "Habis ini ngapain, habis itu ngapain?"

Rutinitas membantu mengurangi kecemasan mereka sehingga tidak menjadi sumber mood yang berantakan.

Rutinitas ini berupa tim block, tidak strik oleh waktu (fleksibel).

Hari/Tanggal:

---



Puisi

Rencana Rutinitas Harian ini adalah versi keluarga saya, jika tidak sesuai silakan gunakan rutinitas harian yang sesuai dg keluarga kalian.

# Rutinitas HARIAN



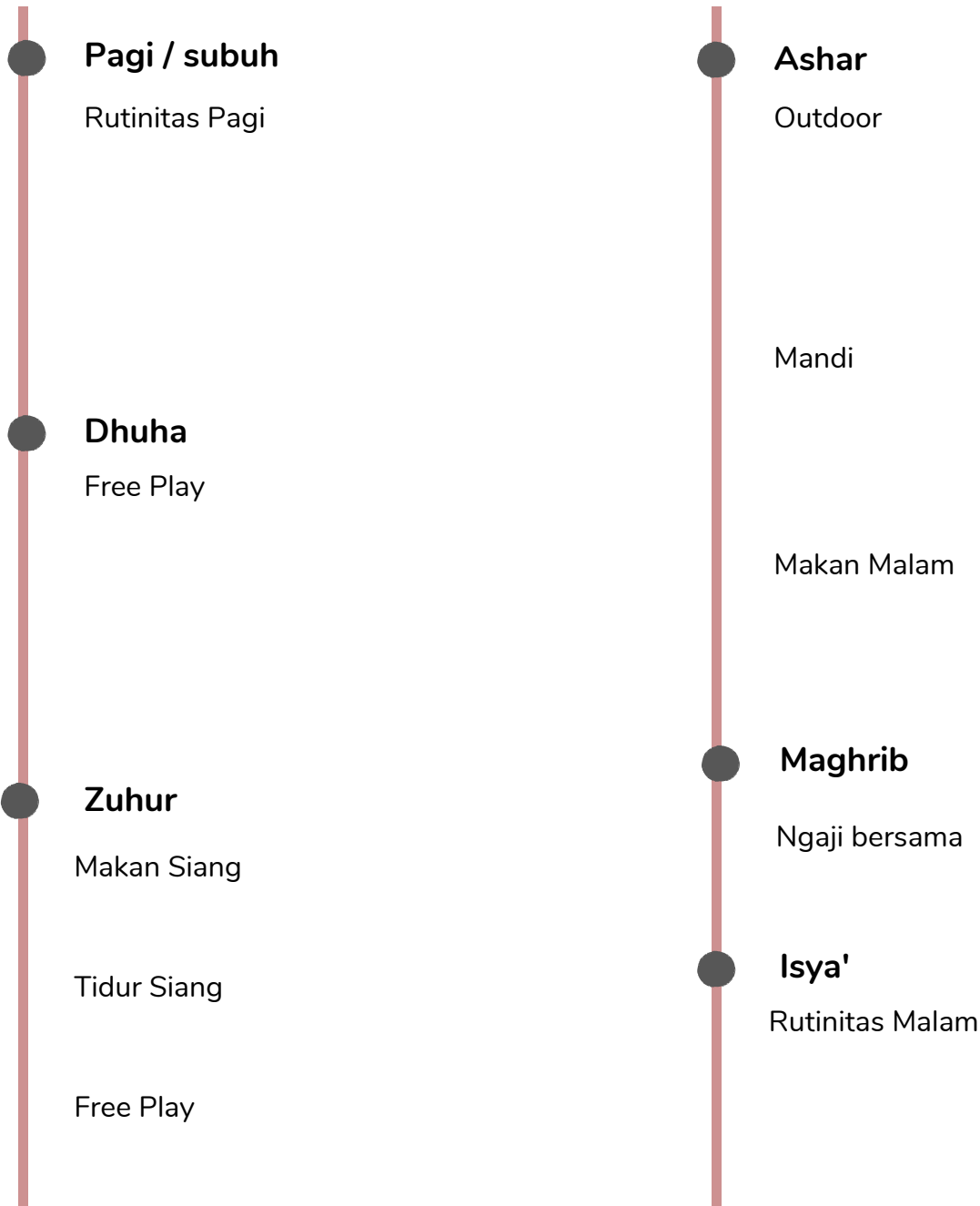
Meskipun tidak boleh diberi jadwal strik, anak perlu rutinitas. They love it, though! Makanya mereka suka bertanya, "Habis ini ngapain, habis itu ngapain?"

Rutinitas membantu mengurangi kecemasan mereka sehingga tidak menjadi sumber mood yang berantakan.

Rutinitas ini berupa tim block, tidak strik oleh waktu (fleksibel).

Hari/Tanggal:

---



Puisi

# Evaluasi HARIAN



Hari/Tanggal:

---

Yang kusyukuri hari ini:

Yang kupelajari hari ini:

Catatan Harian: