

My Journal of Goodness



World Morality Revival Project

First
Name

Last
Name

School
Name

Grade

My Journal of Goodness



Pendahuluan

Sebelum kita mulai... Saya ingin mengucapkan Selamat Datang untuk semua murid, yang telah terpilih menjadi V-Star dalam pendidikan, ke dalam dunia pelatihan yang menyenangkan yaitu "World Morality Revival Project" (Proyek Kebangkitan Moral Dunia). Buku yang sedang kamu pegang ini adalah...

My Journal of Goodness

Jurnal Kebaikanku

Buku ini berisi panduan lengkap dan aktivitas yang bermanfaat yang akan membantu kita mengembangkan kebiasaan baik seperti kebersihan, keteraturan, kesopanan, ketepatan waktu dan konsentrasi. Ada juga gambar-gambar yang dapat kalian warnai di setiap bagiannya.

"Keajaiban dapat kita wujudkan."





Warnai

★ V-Star

singkatan dari

The Virtuous Star
(Bintang Yang Baik)

★ "V-Star"

harus menjadi contoh bagi
masyarakat untuk mewujudkan
perdamaian dunia."

Daftar Isi

Mencatat Pengalaman Meditasi	5
Pelajaran 1 Kamar Tidur (Melatih Kebaikan, Hindari Yang Buruk)	6
Pelajaran 2 Kamar Tidur (Lanjutan) (Apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan)	12
Pelajaran 3 Kamar Mandi (Perenungan Tubuh)	18
Pelajaran 4 Kamar Mandi (Lanjutan) (Menggunakan kamar mandi dengan pantas)	24
Pelajaran 5 Ruang Ganti Baju (Melakukan kebajikan dan menahan keinginan)	30
Pelajaran 6 Ruang Ganti Baju (Lanjutan) (Merawat Baju)	36
Pelajaran 7 Ruang Makan (Berbicara dan pengeluaran)	42
Pelajaran 8 Ruang Makan (Lanjutan) (Berbicara cerdas)	48
Pelajaran 9 Ruang Kerja (Mengejar kesuksesan)	54
Pelajaran 10 Ruang Kerja (Lanjutan) (Apa yang harus dilakukan di ruang kerja)	60
Total Nilai	66
Menerima Lima Sila	67

Mencatat Pengalaman Meditasi

Cara Meditasi



1. **Posisi tubuh saat meditasi**, duduk dengan menyilangkan kaki kanan di atas kaki kiri, tangan kanan di atas tangan kiri. Duduk dengan posisi yang nyaman.



2. Tutup mata dengan lembut seperti kamu sedang berada seorang diri, jaga pikiran **riang dan gembira**.



3. Dalam kegelapan, **bayangkan bintang kecil yang terang**.



4. Bayangkan kita bisa mengambil **bintang yang paling terang**, dan menaruhnya di pertengahan tubuh kita dan melihatnya terus menerus, dengan lembut dan nyaman.

Contoh Catatan Meditasi

Senin : 11 Juli 2017



Sakit dan pegal di beberapa bagian tubuh. Aku jalan-jalan sebentar lalu duduk meditasi lagi.

.....15.....menit

Selasa : 12 Juli 2017



Aku senang sekali hari ini, aku bisa lihat bintang terang.



.....30.....menit

Rabu : 13 Juli 2017



Terus duduk dan lihat pelangi. Lalu aku lari melewati pelangi. eh kepala ku kena lantai. Baru deh sadar kalau semua cuma mimpi.

.....15.....menit

Minggu Ke - 1



1



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian		Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
	1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur								
	2 Berpakaian sopan								
	3 Menerima Lima Sila								
	4 Menabung di celengan untuk berdana								
	5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
	6 Membaca buku bermanfaat								
	7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
	8 Meditasi minimal 15 menit								
	9 Berdoa sebelum tidur								
	10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								



Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70



Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / / /



..... menit

Selasa / / /



..... menit

Rabu / / /



..... menit

Kamis / / /



..... menit

Jumat / / /



..... menit

Sabtu / / /



..... menit

Minggu / / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

..... menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin



Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas di Kamar Tidur 1

(Berhasil = 5 poin, Tidak Berhasil = 0 poin)



Kebaikan Universal	Tugas di Kamar Tidur	Berhasil?
 Kebersihan	Menyapu, mengelap dan membersihkan kamar tidur	
 Keteraturan	Merapikan ranjang	
 Kesopanan	Tidak berisik waktu orang lain tidur	
 Tepat Waktu	Tidur cepat (Tidak lebih dari 10 malam)	
 Konsentrasi	Memikirkan hal-hal baik sebelum tidur	
Total (nilai maksimal 25 poin)		<input type="text"/>

Kamar Tidur

Ruang Untuk Membentuk Kebiasaan :
"Mengejar Kebaikan, Menjauhi Keburukan"



Kamar tidur : digunakan untuk melakukan kegiatan seperti berdoa, membaca doa, atau melatih meditasi untuk membuat pikiran damai sebelum tidur. Kita akan tidur dengan bahagia.

Tahukah kamu?

“TIDUR

menyiapkan
otak kita untuk
esok hari.”



Membaca buku
bermanfaat 30
menit sebelum
tidur



Tidur Nyenyak



Pagi yang cerah



Hari yang baik

Karena **pagi** yang baik akan membawa hari yang baik juga, kamu perlu **tidur dengan nyenyak**. Untuk dapat istirahat dengan baik, kita perlu memasukkan informasi yang baik ke otak kita selama 30 menit sebelum tidur.

Apa yang kita pikirkan berpengaruh pada seberapa **nyenyak** tidur kita, jadi kita harus memikirkan yang hal-hal baik, **merenungkan** perbuatan baik yang kita lakukan sepanjang hari. Ini akan membuat kita gembira dan memberi kita **semangat** untuk terus melakukan perbuatan baik.



TIPS

Sebelum pergi tidur, tuliskan lima hal penting yang mau dilakukan besok.

Mari mengembangkan kemampuan pengaturan diri kita. Selain mempersiapkan keperluan sekolah, mari tuliskan lima hal penting yang akan dilakukan besok. Seperti **membersihkan ranjang** di pagi hari, membantu orang tua, atau mengembalikan buku ke **perpustakaan**. Ini adalah tips yang mudah tapi membantu mengatur jadwal sehari-hari kita.



Nilai Minggu Pertama

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Kamar Tidur 1	25	

Total nilai poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu Ke-2

2



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian



1

Bangun pagi dan merapihkan tempat tidur



2

Berpakaian sopan



3

Menerima Lima Sila



4

Menabung di celengan untuk berdana



5

Membantu membersihkan rumah dan sekolah



6

Membaca buku bermanfaat



7

Memuji kebaikan orang di sekitar kita



8

Meditasi minimal 15 menit



9

Berdoa sebelum tidur



10

Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.

Sen Sel Ra Ka Jum Sab Mi Total

Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total

Total Nilai
Minggu ini

Nilai Tertinggi 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / / /



..... menit

Selasa / / /



..... menit

Rabu / / /



..... menit

Kamis / / /



..... menit

Jumat / / /



..... menit

Sabtu / / /



..... menit

Minggu / / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

..... menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas di Kamar Tidur 2

(Berhasil = 5 poin, Tidak Berhasil = 0 poin)



Kebaikan Universal	Tugas di Kamar Tidur	Berhasil?
 Kebersihan	Mencuci selimut, sarung bantal dan spreï	
 Keteraturan	Menjaga kamar tetap rapih	
 Kesopanan	Tidak berisik saat membuka dan menutup piuntu	
 Tepat Waktu	Bangun Cepat (tidak lebih dari 7 pagi)	
 Konsentrasi	Meditasi ketika bangun tidur	
Total (nilai maksimal 25 poin)		<input type="text"/>

★ KAMAR TIDUR (LANJUTAN) ★

Apa yang harusnya kita lakukan



Berdoa atau bermeditasi sebelum tidur

Gambar atau perasaan terakhir yang kita ingat sebelum tidur akan tetap kita rasakan sepanjang malam. Jadi marilah kita bersihkan pikiran kita sebelum tidur dengan membaca doa atau bermeditasi.



Renungkan perbuatan kita dan apa yang seharusnya tidak kita lakukan



Pikiran positif membawa dampak positif. Hal ini juga memotivasi kita menjadi orang yang lebih baik. Mari pikirkan perbuatan baik apa yang akan kita lakukan besok sebelum kita pergi tidur.

Ucapkan selamat malam pada orang tua mu

Setiap malam sebelum tidur, kita harus mengucapkan selamat malam kepada orang tua kita atau pengasuh kita dan berterima kasih pada semua yang telah mereka lakukan untuk kita.





Apa yang tidak boleh dilakukan di kamar tidur

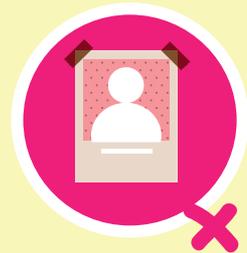
Tidur dengan binatang peliharaan



Membawa binatang masuk ke kamar tidur dapat menyebabkan alergi atau gigitan kutu, tungau atau ngengat. Beberapa serangga ini juga bisa masuk ke dalam telinga.

Menghias kamar dengan gambar yang mengganggu

Lingkungan mempengaruhi pikiran kita, sehingga kita harus mengelilingi diri kita dengan gambar-gambar yang menyenangkan, terutama di dalam kamar tidur kita. Hindari menaruh poster dengan gambar yang mengganggu atau berisi kekerasan. Hiaslah kamar dengan gambar tokoh panutan atau pemandangan.



Tidur larut malam



Manusia bekerja di siang hari dan tidur di malam hari. Jika kita mengikuti pola alami tubuh kita, kita akan menjadi kuat dan **sehat**. Kalau kita melakukan sebaliknya, kita dapat mengalami ingatan pendek, kegemukan, dan kesehatan yang buruk.



Apa yang tidak boleh dilakukan di kamar tidur

Memasang televisi di kamar tidur



Memasang televisi di kamar tidur dapat mengganggu dan membuat kita tidur larut malam. Acara televisi dapat membuat pikiran kita sibuk yang berujung pada tidur yang tidak lelap dan nyenyak.



Nilai Minggu Kedua

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Kamar Tidur 2	25	
Total nilai		<input type="text"/> poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu Ke-3



3



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

	Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
 1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur								
 2 Berpakaian sopan								
 3 Menerima Lima Sila								
 4 Menabung di celengan untuk berdana								
 5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
 6 Membaca buku bermanfaat								
 7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
 8 Meditasi minimal 15 menit								
 9 Berdoa sebelum tidur								
 10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								



Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70



Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas Kamar Mandi 1

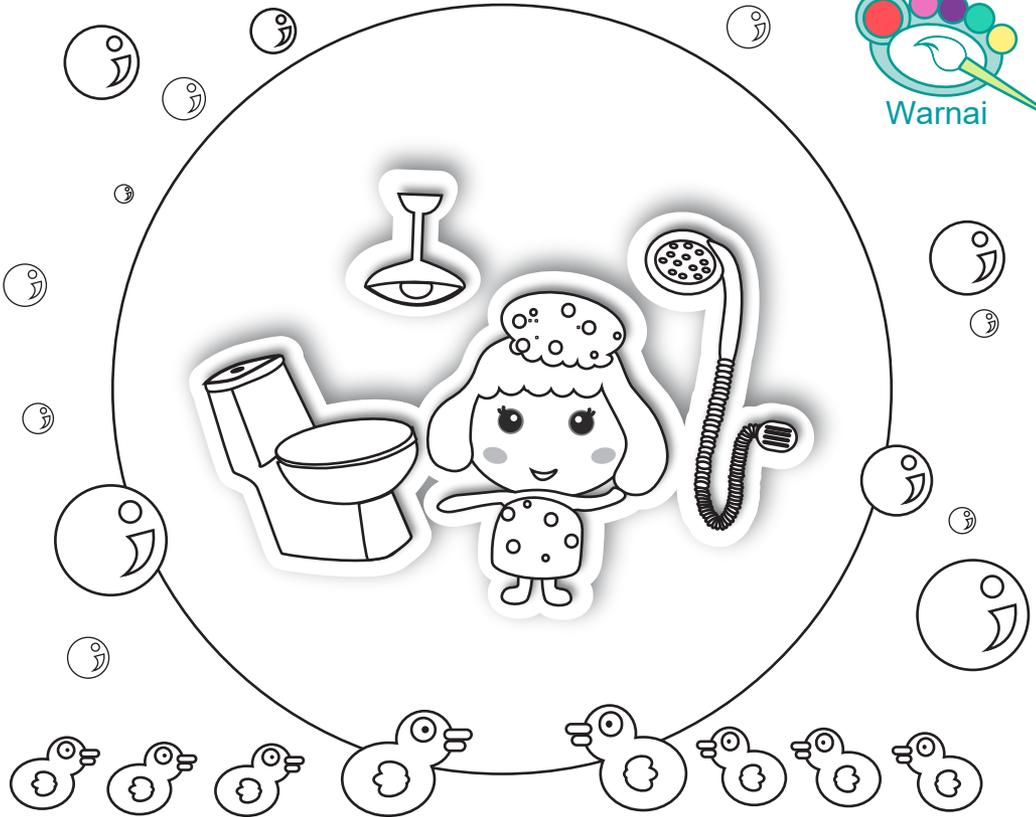
(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)



Kebaikan Universal	Tugas Kamar Mandi	Berhasil?
 Kebersihan	Membilas toilet dan memastikan semua bersih sebelum pergi	
 Keteraturan	Menjaga kamar mandi bersih dan rapih	
 Kesopanan	Tidak bicara dengan orang lain atau menelepon ketika di toilet	
 Tepat Waktu	Buang air besar antara jam 5 - 7 setiap pagi	
 Konsentrasi	Merenungi kondisi tubuh	
Total (Nilai maks 25)		

Kamar Mandi

Ruang Untuk Membentuk Kebiasaan :
"Perenungan atas Tubuh"



Kamar mandi digunakan untuk **merenungi** sifat dari tubuh. Ini adalah ruangan di mana kita membuang kotoran dari tubuh kita setiap hari. Jangan melekat pada penampilan luar kita tapi konsentrasilah pada keindahan hati kita.



Kita dapat memeriksa kesehatan tubuh dengan memeriksa warna air seni setiap hari.

Apa warna air seni-mu?



Cukup minum. Sehat.



Cukup minum. Lumayan sehat.



Tubuh kekurangan cairan. Akan jatuh sakit kalau dibiarkan.



Tubuh sangat kekeringan. Segera minum air.

Tips

Waktu Pembuangan

Jam 5 - 7 pagi adalah saatnya **usus besar**

bekerja mengeluarkan kotoran dari tubuh kita. Jika kita tidak mengeluarkannya pada waktu ini, maka kotoran akan diserap kembali ke dalam tubuh. Ini akan membawa penyakit. Oleh karena itu kita harus membiasakan diri buang air besar setiap pagi. Jika tidak bisa, banyak minum air putih, makan makanan berserat dari sumber yang bervariasi atau minum **air lemon** dengan **madu**. Cara membuatnya : dalam satu gelas air, campurkan satu sendok makan madu dengan air perasan lemon (5 atau 6 lemon atau jeruk nipis).

Menahan buang air besar / kecil adalah **berbahaya**

Rasakan kapan kita perlu buang air besar atau kecil. jika kita menahannya terlalu lama, tubuh akan menyerapnya kembali dan ini berbahaya.

Terbiasa menahan buang air dapat menyebabkan penyakit seperti batu ginjal, sakit saluran kemih dan lainnya. Jadi jika kamu merasa butuh buang air, segera pergi ke toilet.



Nilai Minggu Ketiga

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Kamar Mandi 1	25	
Total nilai		<input type="text"/> poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu Ke-4



4



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

Sen Sel Ra Ka Jum Sab Mi Total

	1	Bangun pagi dan merapihkan tempat tidur						
	2	Berpakaian sopan						
	3	Menerima Lima Sila						
	4	Menabung di celengan untuk berdana						
	5	Membantu membersihkan rumah dan sekolah						
	6	Membaca buku bermanfaat						
	7	Memuji kebaikan orang di sekitar kita						
	8	Meditasi minimal 15 menit						
	9	Berdoa sebelum tidur						
	10	Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.						

uainfo



Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70



Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		



Tugas Kamar Mandi 2

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)

Kebaikan Universal	Tugas Kamar Mandi 2	Berhasil?
 Kebersihan	Membersihkan toilet dan memastikan lantai selalu kering	
 Keteraturan	Memeriksa semua ada di tempatnya sebelum keluar	
 Kesopanan	Menggunakan dan menaruh kembali barang-barang dengan lembut	
 Tepat Waktu	Menggunakan toilet dengan cepat agar yang lain tidak antri lama	
 Konsentrasi	Memeriksa kesehatan dari warna kotoran tubuh	
Total (Nilai maks 25)		

★ Kamar Mandi (Lanjutan) ★

Manfaat menggunakan kamar mandi dengan benar

Mental

1.

Pikiran tidak akan terobsesi dengan penampilan fisik



Bahkan orang yang berpenampilan menarik pun memiliki kotoran, bau dan hal-hal tidak indah di dalam tubuhnya juga.

2.

Pikiran tidak menyimpan dendam

karena kita sadar bahwa tubuh seseorang akan terus menua dan hidup kita adalah singkat.

Mengapa kita marah dan menyimpan dendam kepada orang lain? Dalam waktu 100 tahun, semua orang akan mengalami takdir yang sama : kematian. Mengapa buang tenaga dan kebaikan hati untuk membenci orang lain?



3.

Pikiran kita tidak mau mengambil untung dari orang lain.

karena kita menyadari bahwa semua orang adalah teman kita. Semua di dunia memiliki takdir yang sama : lahir, tua, sakit dan mati.



Kita semua berbagi takdir kehidupan yang sama. Kita semua adalah teman.

Tubuh

1.

Mengetahui kondisi kesehatan tubuh agar kita dapat mengetahui bagaimana menjaga diri dengan baik.

Jika kita memeriksa kesehatan kita setiap hari, kita tahu apa yang salah dengan tubuh kita dan mengobatinya sejak dini.



2.

Menjaga tubuh selalu bersih agar terhindar dari penyakit.



contohnya menggosok gigi dengan baik agar tidak bolong atau tumbuh karang gigi.

3.

Memeriksa warna kotoran dan air seni kita setiap hari sehingga kita dapat mengetahui jika ada sesuatu yang salah dari tubuh kita.

Periksa sebelum membilas kotoran kita karena kotoran kita dapat memberi tahu kondisi kesehatan kita.



Nilai di Minggu Ke- 4

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Kamar Mandi 2	25	

Total nilai poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Minggu Ke-5

5



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

	Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
 1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur								
 2 Berpakaian sopan								
 3 Menerima Lima Sila								
 4 Menabung di celengan untuk berdana								
 5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
 6 Membaca buku bermanfaat								
 7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
 8 Meditasi minimal 15 menit								
 9 Berdoa sebelum tidur								
 10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								

Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas Ruang Ganti 1

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)

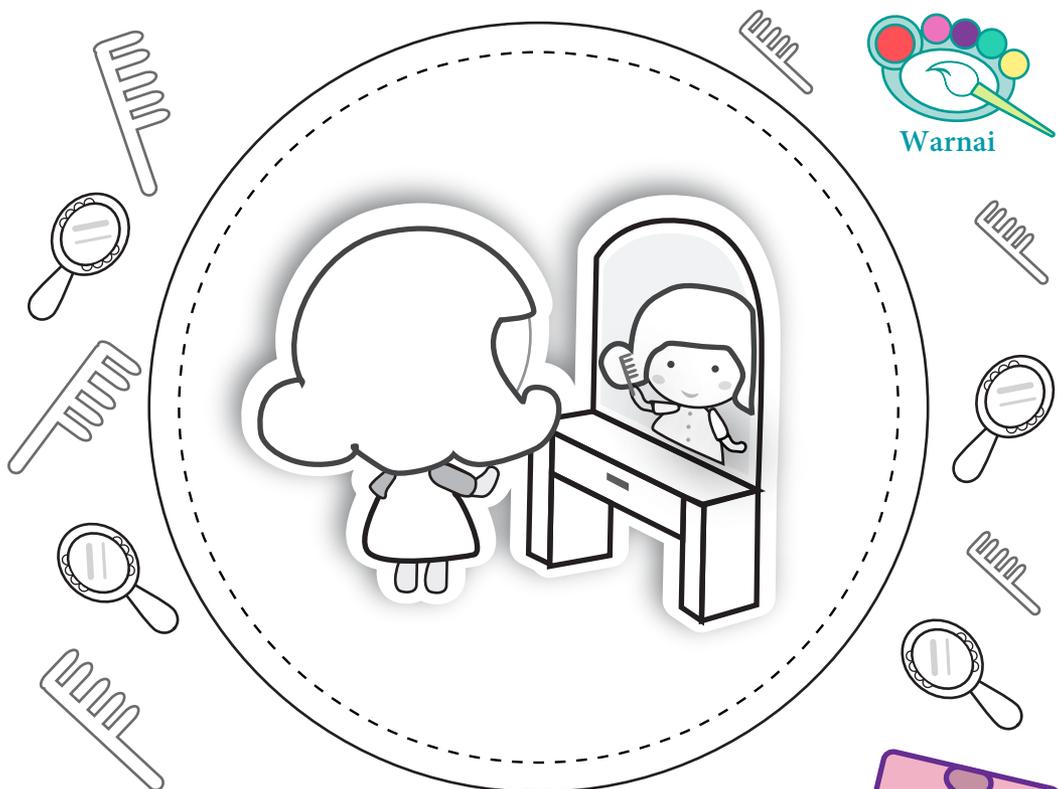


Kebaikan Universal	Tugas Ruang Ganti 1	Berhasil?
 Kebersihan	Mencuci setiap pakaian	
 Keteraturan	Memakai seragam sesuai jadwal	
 Kesopanan	Tidak memakai baju ketat atau terbuka	
 Tepat Waktu	Berpakaian sesuai acara	
 Konsentrasi	Sebelum membeli baju baru, renungkan dulu apakah butuh	
Total (Nilai maks 25)		

Ruang Ganti Baju

Untuk melatih kebiasaan

"berpisah dari sesuatu dan fokus pada perbuatan baik"



Ruang Ganti Baju

Tempat melatih akal sehat dan mengingatkan diri sendiri untuk menggunakan pakaian yang pantas. Tidak menggunakan riasan sebelum cukup umur. Tidak menggunakan celana yang terlalu pendek, gaun pendek, pakaian menerawang atau pakaian yang ketat.





Tahukah
kamu?



Tujuan Utama Menggunakan Pakaian

3 Tujuannya :

1. Untuk melindungi dari panas dan dingin.
2. Untuk melindungi dari serangga.
3. Untuk menutupi tubuh.

Kita harus menyadari **tujuan** menggunakan sesuatu.
Apa alasan kita memakainya? Kenapa kita memakainya?

Tips

Berpikir Sebelum Membeli

Gunakan prinsip sederhana "Tepat, Suka, Butuh" sebelum membeli pakaian atau barang lainnya.

1. Tepat

apakah benda ini penting dan cocok dengan usia dan statusmu?

2. Suka

apakah benda ini kamu sukai, dapat dibanggakan dan akan kamu rawat setelah dibeli?

3. Butuh

apakah benda ini butuh kamu pakai dengan segera?



Berpakaian sopan, hemat uang, punya banyak waktu.

- Berpakaian sesuai dengan lokasi akan membuatmu terlihat berpendidikan.
- Jangan menggunakan pakaian yang terbuka seperti celana pendek, leher terbuka, pakaian tanpa lengan dan pakaian ketat.
- Berpakaian sederhana tapi tidak gembel.
- Jangan mengikuti **fashion**, karena membuang waktu dan menghabiskan banyak uang karena fashion tidak pernah berakhir.
- Jangan menghabiskan waktu lama untuk berpakaian.
- **Masa kecil** adalah saatnya menjadi lugu. Kamu sudah terlihat bagus tanpa menggunakan riasan.



Nilai Minggu Ke - 5

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Ruang Ganti 1	25	
Total nilai		<input type="text"/> poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu Ke-6



6



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian		Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
	1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur								
	2 Berpakaian sopan								
	3 Menerima Lima Sila								
	4 Menabung di celengan untuk berdana								
	5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
	6 Membaca buku bermanfaat								
	7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
	8 Meditasi minimal 15 menit								
	9 Berdoa sebelum tidur								
	10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								



Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70



Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin
 Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai
 poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		



Tugas Ruang Ganti 2

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)

Kebaikan Universal	Tugas Ruang Ganti 2	Berhasil?
 Kebersihan	Mencuci sepatu sedikitnya seminggu sekali	
 Keteraturan	Melipat pakaian dan menyusunnya dengan rapih	
 Kesopanan	Tidak menggunakan riasan dan menyisir rambut	
 Tepat Waktu	Tidak berlama-lama memilih pakaian	
 Konsentrasi	Menyadari berpakaian bukan untuk kecantikan tapi kesopanan	
Total (Nilai maks 25)		



Ruang Ganti Baju (Lanjutan)



bagaimana
merawat
pakaian

lihat kebiasaan dan kesuksesanmu dari cara mencuci pakaian. selain belajar mengenai cara berpakaian, apakah kamu tahu kalau caramu mencuci pakaian juga memperlihatkan kebiasaanmu? Coba beri tanda (v) pada kotak yang sesuai dengan dirimu.

1. Apakah kamu mencuci sendiri pakaianmu?

- cuci sendiri→ Kamu bisa mengandalkan diri sendiri
- dicucikan orang lain→ Kamu bergantung pada orang lain

2. Apakah kamu memisahkan pakaian, seperti kaos kaki dan kemeja?

- dipisahkan→ Kamu bisa mengatur hidupmu
- digabung saja→ Kamu tidak teratur

3. Seberapa sering kamu mencuci pakaian?

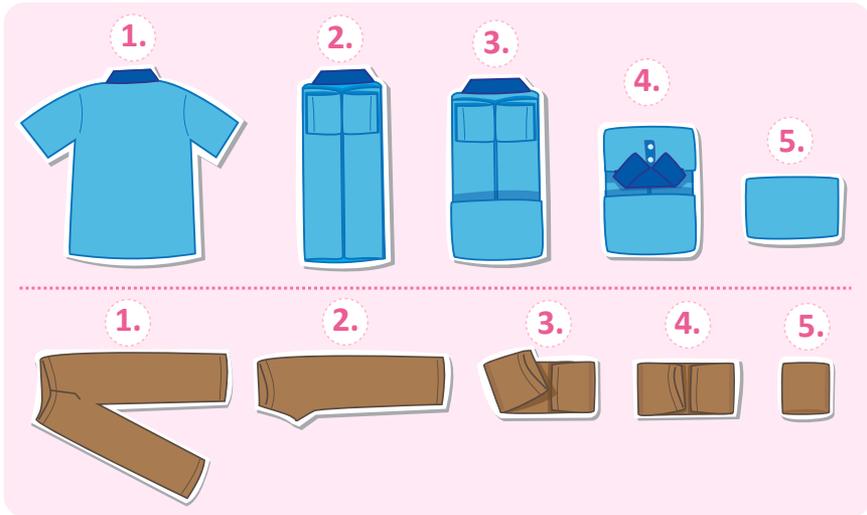
- Setiap hari→ Rajin, antusias, sukses
- Cuci sekaligus→ Rajin dan akan sukses
- Seminggu sekali→ Selalu ada pekerjaan menumpuk, tidak pernah betul-betul selesai.
- Tunggu sampai tidak ada baju lagi→ Pekerjaan menumpuk dan susah untuk sukses.

V-star selalu melatih kebiasaan baik

dengan mencuci pakaian sendiri, memisahkan pakaian dan melakukannya setiap hari.



cara melipat pakaian seperti ahlinya



Tips

Buka lemarmu dan lihat pakaianmu

Lihat isi lemarmu dan lihat apakah ada aksesoris yang kamu lupa pernah beli, tidak bisa lagi dipakai atau tidak pernah dipakai. Sumbangkan saja atau berikan kepada temanmu. Jika kamu tidak bisa memberikannya pada orang lain, pisahkan menurut seberapa sering kamu menggunakannya.



BAHAYA

memakai pakaian yang ketat



Menggunakan Kaus Ketat

1. Menghambat peredaran darah
2. Membuatmu susah makan

Celana pendek dan berpotongan rendah

1. Mengganggu kesehatan
2. Walaupun membuatmu terlihat kurus, tapi dapat menyebabkan selulit. (karena bagian tubuhmu tertekan dan tidak dapat berfungsi dengan baik)
3. Gesekan dari bahan pakaianmu dapat menimbulkan iritasi kulit (Dengkul hitam, siku hitam, paha hitam)



Nilai Minggu Ke-6

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Ruang Ganti 2	25	
Total nilai		<input type="text"/> poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu ke-7



7



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

- | | Sen | Sel | Ra | Ka | Jum | Sab | Mi | Total |
|--|-----|-----|----|----|-----|-----|----|-------|
|  1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur | | | | | | | | |
|  2 Berpakaian sopan | | | | | | | | |
|  3 Menerima Lima Sila | | | | | | | | |
|  4 Menabung di celengan untuk berdana | | | | | | | | |
|  5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah | | | | | | | | |
|  6 Membaca buku bermanfaat | | | | | | | | |
|  7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita | | | | | | | | |
|  8 Meditasi minimal 15 menit | | | | | | | | |
|  9 Berdoa sebelum tidur | | | | | | | | |
|  10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua. | | | | | | | | |

Sen Sel Ra Ka Jum Sab Mi Total

Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas Ruang Makan 1

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)



Kebaikan Universal	Tugas Ruang Makan 1	Berhasil?
 Kebersihan	Menghabiskan makanan, tidak ada sisa	
 Keteraturan	Jangan main-main dengan makanan	
 Kesopanan	Jangan bicara dengan mulut penuh	
 Tepat Waktu	Makan tepat waktu	
 Konsentrasi	Makan dengan sopan dan penuh kesadaran	
Total (Nilai Maks 25)		<input type="text"/>

Ruang Makan

Ruang Untuk Melatih Kebiasaan Berbicara Jujur dan Mengatur Keuangan.



Ruang makan adalah tempat untuk melatih diri berbicara dengan baik. Ketika kita makan bersama, kita berbicara dengan satu sama lain dan mengetahui bagaimana kita menggunakan kekayaan kita, artinya kita harus menghabiskan makanan yang ada di piring kita dan tidak ada makanan yang terbuang. Selain itu kita juga berlatih tentang kebersihan dan keteraturan agar tidak mengundang **semut, tikus dan serangga lainnya**.



Perilaku kita di ruang makan dapat menggambarkan masa depan kita. Ini contohnya :

Contoh

Bisa

Tidak Bisa

Menghabiskan makanan, tidak ada yang terbang



Banyak Rejeki



Banyak Rejeki Terbuang

Hanya membicarakan hal-hal baik. Tidak bicara dengan mulut penuh.



Sopan santun. Tahu tempat dan waktu untuk berbicara.



Cerewet dan penuh benci.

Setelah makan, membersihkan meja dan langsung mencuci piring



Dikelilingi oleh kebersihan.



Dikelilingi oleh barang-barang kotor.

Tips

Negara termiskin di dunia.

Kita beruntung karena di negara kita masih banyak **makanan melimpah**. Tahukah kamu, negara paling miskin di dunia adalah Republik Kongo, yang penghasilannya per kapita nya hanya US\$ 300 per tahun. Republik Kongo terletak di Afrika Tengah, area terlanda kemiskinan. Di sana masih banyak orang yang tidak beruntung dan **kekurangan makanan**. Oleh karena itu kita harus menghargai makanan kita, makan secukupnya dan tidak membuang makanan.



Nilai Minggu Ke-7

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Ruang Makan 1	25	

Total nilai poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu Ke-8

8

10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)



1 Bangun pagi dan merapihkan tempat tidur



2 Berpakaian sopan



3 Menerima Lima Sila



4 Menabung di celengan untuk berdana



5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah



6 Membaca buku bermanfaat



7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita



8 Meditasi minimal 15 menit



9 Berdoa sebelum tidur



10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.

10 Rutinitas Harian	Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
1 Bangun pagi dan merapihkan tempat tidur								
2 Berpakaian sopan								
3 Menerima Lima Sila								
4 Menabung di celengan untuk berdana								
5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
6 Membaca buku bermanfaat								
7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
8 Meditasi minimal 15 menit								
9 Berdoa sebelum tidur								
10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								

Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		

Tugas Ruang Makan 2

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)



Kebaikan Universal	Tugas Ruang Makan 2	Berhasil?
 Kebersihan	Menjaga ruang makan bersih dan membereskan sisa makanan.	
 Keteraturan	Membantu menyiapkan dan membersihkan meja makan	
 Kesopanan	Menjaga tata krama di meja makan	
 Tepat Waktu	Selesai makan, segera bereskan piring dan peralatan makan	
 Konsentrasi	Makan dengan kesadaran dan jaga kebersihan	
Total (Nilai Maks 25)		

★ Ruang Makan (Lanjutan) ★

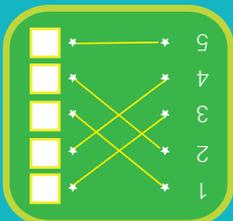
Ucapan Yang Baik

Cocokkan contoh ucapan yang baik (kolom sebelah kiri) dengan artinya (di sebelah kanan). Ucapan yang baik adalah salah satu dari 38 Berkah Utama.



- | | | |
|---|-----|---|
| 1. Berbicara Jujur | ★ ★ | Menggunakan ucapan yang membawa efek positif bagi si pembicara dan pendengarnya. |
| 2. Berbicara sopan | ★ ★ | Menggunakan ucapan yang bertujuan membuat orang lain merasa lebih baik dan memberikan mereka semangat dan kekuatan. |
| 3. Hanya membicarakan hal berguna | ★ ★ | Hanya mengucapkan kata-kata yang tidak mengandung kebohongan. |
| 4. Bebicara dengan lembut | ★ ★ | Menggunakan kata-kata yang baik dan penuh hormat. Kalimatnya tidak sembrono, kasar atau menyakiti pendengarnya. |
| 5. Berbicara di tempat dan waktu yang sesuai | ★ ★ | Berbicara ketika pendengarnya siap untuk mendengar pada waktu dan tempat yang tepat. |

Jawaban



"Orang yang pintar bukan hanya mereka yang tahu bagaimana cara berbicara. Ia harus tahu bagaimana menjadi tenang dan diam. Pembicara yang baik harus lebih sadar pada apa yang boleh dan tidak boleh dibicarakan."





Berbicara sopan dan dapat mempengaruhi orang lain



Dikagumi orang lain



Memiliki gigi yang bagus dan rata



Terlahir kembali di alam bahagia

Manfaat ucapan yang baik



Dikelilingi orang-orang baik



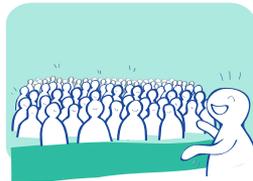
Memiliki nafas yang harum seperti bunga



Tidak memiliki pikiran yang terganggu



Hanya memiliki teman-teman yang baik



Kata-kata kita dipercaya

Apakah mengirim pesan tulisan menggunakan kata-kata kasar juga termasuk melanggar sila?

Dalam berkomunikasi, kita tidak hanya menggunakan suara kita, tulisan juga salah satu bentuk komunikasi. Jika kita menulis sesuatu yang tidak baik, maka itu sama saja kita mengucapkan hal yang tidak baik juga. Tidak peduli apakah informasinya bohong, kata-kata kasar atau gosip, kita telah melanggar sila ke-4.

Jika kita berbicara dan pendengar kita tahu bahwa kita sedang menyalahkan dia dan memang kita memiliki niat menyalahkan dia, maka kita juga melanggar sila. Namun jika kita tidak sengaja menyakiti orang lain, kita tidak melanggar sila. Meski demikian, bisa saja orang lain juga menyakiti kita dengan tidak sengaja sebagai balasan dari tindakan kita. Maka dari itu kita harus selalu waspada dengan ucapan kita.



Nilai Minggu Ke-8

10 Rutinitas Harian

NILAI MAKS.

NILAIKU

70

Meditasi

35

Tugas di Ruang Makan 2

25

Total nilai poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Minggu Ke-9



9



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

Sen Sel Ra Ka Jum Sab Mi Total

	Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
 1 Bangun pagi dan merapihkan tempat tidur								
 2 Berpakaian sopan								
 3 Menerima Lima Sila								
 4 Menabung di celengan untuk berdana								
 5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
 6 Membaca buku bermanfaat								
 7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
 8 Meditasi minimal 15 menit								
 9 Berdoa sebelum tidur								
 10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								

Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		



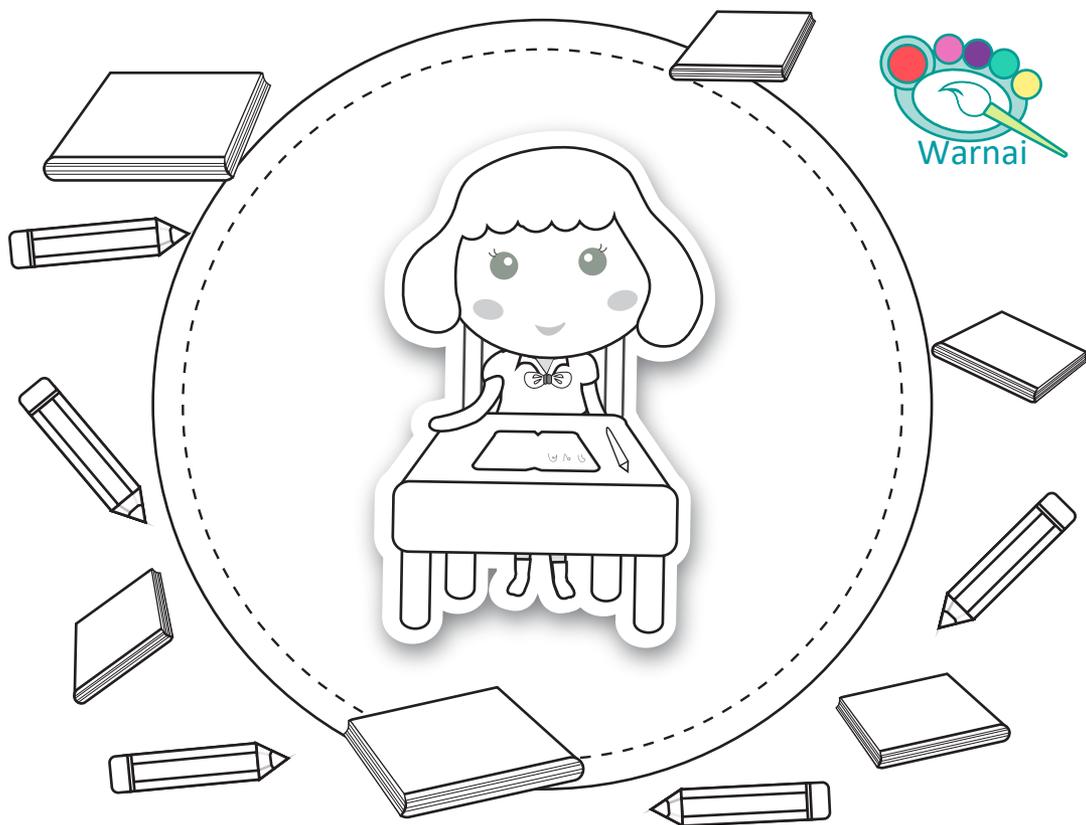
Tugas di Ruang Kerja 1

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)

Kebaikan Universal	Tugas Ruang Kerja 1	Berhasil?
 Kebersihan	Merapihkan ruang belajar	
 Keteraturan	Merapihkan tas sekolah dan meja belajar	
 Kesopanan	No side talk whilst the teacher is teaching	
 Tepat Waktu	Be punctual for school	
 Konsentrasi	Meditate or clean your mind before studying	
Total (max score 25 points)		

Ruang Kerja / Ruang Belajar

Membantu melatih kebiasaan untuk sukses



Ruang Kerja menanamkan Mata Pencaharian Benar bagi kita.

Hal ini berarti kita tidak boleh mencari nafkah dengan melanggar aturan, moral, hukum atau tradisi yang berlaku di suatu negara melainkan dengan menggunakan pengetahuan baik duniawi dan Dhamma. Kita tidak akan memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain atau berbuat curang. Kita juga dapat menggunakan kecerdasan kita untuk mengejar kesuksesan karir. Bagi pelajar, sekolah adalah tempat kerja kita.

Pintar dan Berbudi Luhur

Mana yang lebih penting:
kebiasaan or pengetahuan ?

“Kebiasaan lebih penting dari pengetahuan”

karena ilmu pengetahuan hanya alat untuk melatih kebiasaan. **Orang cerdas dengan kebiasaan yang baik**, menggunakan pengetahuan untuk membantu orang lain. **Orang cerdas dengan kebiasaan buruk**, menggunakan pengetahuan untuk menciptakan masalah.

Bukan Rahasia

Kunci penting untuk mencapai kesuksesan dalam hidup: **kecerdasan** dan **budi luhur** harus dimiliki bersamaan. Jika kita hanya memiliki kecerdasan tapi tidak berbudi baik, bahkan jika kita memiliki pekerjaan dan uang yang banyak, kita masih beresiko membuat kesalahan besar yang membawa malapetaka di masa depan.



Tips

Cara mudah menjadi pintar



Latihan meditasi 5 menit sebelum belajar.

Kamu mau bisa belajar dengan lebih baik? Baca baik-baik...

Cara paling mudah untuk meningkatkan kemampuan belajar kita adalah dengan berlatih **meditasi sebelum belajar setiap hari**. Hanya membutuhkan 3-5 menit. Meditasi memiliki banyak manfaat seperti mempersiapkan tubuh dan otak kita untuk belajar. **Mari kita coba!**



Nilai Minggu Ke-9

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Ruang Kerja 1	25	

Total nilai poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

Tanda Tangan

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Minggu ke-10



10



10 Rutinitas Harian

Setiap V Star memberi tanda ✓ pada kegiatan yang berhasil dilakukan hari itu. 1 kegiatan = 1- poin (total nilai tertinggi adalah 70)

10 Rutinitas Harian

Sen Sel Ra Ka Jum Sab Mi Total

	Sen	Sel	Ra	Ka	Jum	Sab	Mi	Total
 1 Bangun pagi dan merapikan tempat tidur								
 2 Berpakaian sopan								
 3 Menerima Lima Sila								
 4 Menabung di celengan untuk berdana								
 5 Membantu membersihkan rumah dan sekolah								
 6 Membaca buku bermanfaat								
 7 Memuji kebaikan orang di sekitar kita								
 8 Meditasi minimal 15 menit								
 9 Berdoa sebelum tidur								
 10 Menghormati orang tua, guru dan orang yang lebih tua.								

Total nilai minggu ini

Nilai maksimal 70





Meditasi

Jangan lupa mencatat pengalaman meditasimu.

(Kamu bisa menggambar ekspresi mukamu untuk menggambarkan perasaanmu setelah meditasi)

Senin / /



..... menit

Selasa / /



..... menit

Rabu / /



..... menit

Kamis / /



..... menit

Jumat / /



..... menit

Sabtu / /



..... menit

Minggu / /



..... menit



Pengalaman meditasi terbaik minggu ini...

_____ menit

Mencatat pengalaman 1 hari = 5 poin

Mencatat pengalaman 7 hari = 35 poin

Jumlah nilai

poin

Catat perbuatan baikmu & yang kamu lihat di sekitarmu.

Hari	Perbuatan Baik Aku	Kebaikan Yang Aku Lihat
Senin		
Selasa		
Rabu		
Kamis		
Jumat		
Sabtu		
Minggu		



Tugas Ruang Kerja 2

(Berhasil = 5 poin. Tidak Berhasil = 0 poin)

Kebaikan Universal	Tugas di Ruang Kerja 2	Berhasil?
 Kebersihan	Menghormati dan menjaga barang-barang di kelas	<input type="checkbox"/>
 Keteraturan	Mematuhi peraturan sekolah	<input type="checkbox"/>
 Kesopanan	Menghormati guru dan teman sekolah	<input type="checkbox"/>
 Tepat Waktu	Mengerjakan PR dengan rapi dan tepat waktu	<input type="checkbox"/>
 Konsentrasi	Mendengarkan guru dengan seksama	<input type="checkbox"/>
Total (Nilai Maks 25)		<input type="text"/>

★ Ruang Kerja (Lanjutan) ★

Yang harus dilakukan di kelas

Menciptakan lingkungan belajar yang positif akan mengoptimalkan belajarmu. Mari kita atur ruang kelas kita. Beri nilai pada tugas yang sudah kamu lakukan di kelas. Berapa nilaimu?

Tulis nilai pada di setiap gambar.

Selalu = 2 poin. Sering = 1 poin. Tidak Pernah = 0.



Tidak teriak di kelas



Mengangkat kursi ketika mengesernya.



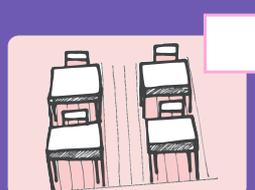
Menjaga meja selalu bersih.



Melepas sepatu dan menaruhnya dengan rapih.



Membuka / menutup pintu dengan perlahan.



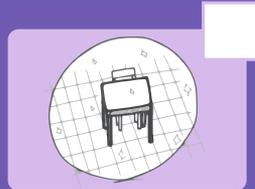
Merapikan meja dan kursi.



Menghapus papan tulis



Membuang sampah di tempatnya (tidak meninggalkan sampah di meja)



Membersihkan meja dan sekitarnya

V-star Level

★ 13-18 poin Sangat Baik ★ 7-12 poin Baik ★ 0-6 points Rata-rata

Pengaturan Waktu



Lingkari jawaban di bawah ini untuk melihat cara kamu bisa jadi orang yang lebih baik.

Mana jawaban yang sesuai denganmu?

- ★ Rajin Sekolah ★ Suka Bergadang
- ★ Suka telat makan, atau tidak makan
- ★ Selalu makan tepat waktu
- ★ Bangun Telat ★ Telat Sekolah
- ★ Tidur Cepat ★ Bangun Pagi

Hitung jumlah lingkaran di tulisan **warna merah** untuk melihat kemampuanmu mengatur waktu

- 4 lingkaran = Ahli
- 3 lingkaran = Jagoan
- 2 lingkaran = Praktisi
- 1 lingkaran = Pemula
- 0 lingkaran = Orang baru

" Jangan membuang waktu.. Semua orang menerima waktu yang sama, 24 jam. Dengan mengatur dan membagi waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu adalah kunci untuk mengatur waktu dengan baik."

Tips Cara Mudah Mengatur Waktu

- Tidur cepat dan bangun pagi
- Selesaikan tugas yang penting dulu
- Sadari waktu bermain TV/internet/game
- Bereskan perlengkapan sekolah sebelum tidur



Nilai Minggu Ke-10

	NILAI MAKS.	NILAIKU
10 Rutinitas Harian	70	
Meditasi	35	
Tugas di Ruang Kerja 2	25	
Total nilai		<input type="text"/> poin

dengan cinta dari orang tua / waliku

dengan cinta dari guruku

Tanda Tangan

Tanda Tangan



Rangkuman Nilai



Minggu	Nilai
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Total Nilai
(Nilai tertinggi 1300)

Terkumpul poin

Lima Sila

1. Pa Na Ti Pa Ta We Ra Ma Ni Sik Kha Pa Thang Sa Ma Thi Ya Mi

Aku bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.

2. A Thin Na Tha Na We Ra Ma Ni Sik Kha Pa Thang Sa Ma Thi Ya Mi

Aku bertekad akan melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.

3. Ka Me Su Mit Cha Ja Ra We Ra Ma Ni Sik Kha Pa Thang Sa Ma
Thi Ya Mi

Aku bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan asusila.

4. Mu Sa Wa Tha We Ra Ma Ni Sik Kha Pa Thang Sa Ma Thi Ya Mi

Aku bertekad akan melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

5. Su Ra Me Ra Ya Mat Cha Pa Ma Tat Tha Na We Ra Ma Ni Sik
Kha Pa Thang Sa Ma Thi Ya Mi

Aku bertekad akan melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.



Catatan

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue dashed lines for writing notes.



Catatan

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue dashed lines for writing notes.



Catatan



Catatan

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue dashed lines for writing notes.



Morality is the basis of our life.



As a member of the V-star,
we need to spread moral
values as well as lead our
world, country, and family
on the path of
righteousness.

“When we are bright, our
radiance will brighten the world!”

