



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH



Rujukan Kegiatan

Masa Pengenalan Lingkungan
Satuan Pendidikan Ramah
(MPLS Ramah)

untuk Sekolah Dasar Sederajat



Rujukan Kegiatan

**Masa Pengenalan Lingkungan
Satuan Pendidikan Ramah
(MPLS Ramah) untuk
Sekolah Dasar Sederajat**

Daftar Isi

Hari 1: Sekolahku Menggembirakan **1**

Kegiatan 1: Kedatangan dan Pengisian Formulir Identitas Diri Murid Baru	1
Kegiatan 2: Upacara Penyambutan Murid Baru	6
Kegiatan 3: Pertemuan Pagi Ceria Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah	7
Kegiatan 4: Perkenalan (Mari Berkenalan!)	8
Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi	9
Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>)	10
Kegiatan 7: Pengenalan Lingkungan Sekolah (Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun")	12
Kegiatan 8: Refleksi Ceria dan Lagu Penutup	15

Hari 2: Aku Mengenal Teman dan Guru **17**

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi	22
Kegiatan 2: Pengondisian Kelas dan Berkenalan Kembali	23
Kegiatan 3: Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah	24
Kegiatan 4: <i>Story Telling</i> terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	25

Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi	32
Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) "Tepuk Ramtamtam"	33
Kegiatan 7: Kegiatan Mengenal Perbedaan - Contoh: Kegiatan "Garis Pemisah"	55
Kegiatan 8: Jelajah Belajar Seru – Berkenalan dengan Pelajaran dan Kegiatan Sekolah	36
Kegiatan 9: Bernyanyi Lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat"	37
Kegiatan 10: Refleksi dan Penutup	38

Hari 3: Aku Berbagi Cerita **40**

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi	45
Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah	46
Kegiatan 3: Pasang Cerita Temanku	47
Kegiatan 4: Cerita Sekolahku Hebat	48
Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi Bersama	49
Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>)	50
Kegiatan 7: Lingkaran Cerita - Berbagi Minat dan Pengalaman	51
Kegiatan 8: Refleksi Ceria dan Afirmasi Penutup	52

Hari Ke-4 Aku Bersih dan Sehat **54**

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi	59
Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah	60
Kegiatan 3: Cek Kuku dan Gigi	61
Kegiatan 4: Bakti Sosial - Aksi Pungut Sampah	62
Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi Bersama	63
Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>)	65
Kegiatan 7: Nonton Cerita "Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi"	66
Kegiatan 8: Refleksi Ceria dan Afirmasi Positif	67

Hari 5: Ceria Bersama di Sekolah **68**

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi	73
Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah	74
Kegiatan 3: Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler	75
Kegiatan 4: Makan Sehat dan Bergizi	77
Kegiatan 5: Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>): Tepuk Ramtamtam	78
Kegiatan 6: Komitmen Bersama "Sekolahku Aman, Nyaman, dan Menggembirakan"	79

Kegiatan 7: Persembahan Ceria - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	81
Kegiatan 8: Kegiatan Penutup : Akhir yang Ramah dari MPLS	82
Evaluasi Pelaksanaan	84
Poster 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	85
Lampiran	86

Hari 1

Hari 1: Sekolahku Menggembirakan

Tujuan:

- 1) Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru
- 2) Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga satuan pendidikan
- 3) Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap sarana dan prasarana yang tersedia di lingkungan satuan pendidikan
- 4) Membantu murid baru mengenal kurikulum satuan pendidikan
- 5) Mengetahui karakteristik dan kebutuhan perkembangan setiap murid baru

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengisian formulir identitas diri murid baru	Kedatangan dan Pengisian Formulir Identitas Diri Murid Baru Murid baru dan orang tua/ wali disambut dengan hangat dan dibantu oleh guru untuk melakukan presensi dan pengisian formulir oleh orang tua/pendamping.	10 Menit
Pengenalan Profil Lulusan	Upacara Penyambutan Murid Baru Kegiatan seremonial awal yang dipimpin kepala sekolah dan guru untuk menyambut murid	20 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	baru secara resmi serta mengenalkan delapan dimensi profil lulusan atau standar kompetensi lulusan kepada orang tua/wali.	
Pertemuan Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah Kegiatan senam pagi Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama, diakhiri dengan menyanyikan Jinggel MPLS Ramah.	30 Menit
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Perkenalan (Mari Berkenalan!) Murid saling mengenal nama teman dan guru melalui kegiatan perkenalan yang menyenangkan dan membangun keakraban.	30 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Makan Sehat dan Bergizi Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Guru memberikan teladan dalam menjaga kebersihan	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	sebelum dan sesudah makan, termasuk mencuci tangan dengan sabun, menjaga adab makan, serta merapikan perlengkapan makan. Kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat dan memperkuat karakter kemandirian serta tanggung jawab.	
	Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) Murid diajak melakukan aktivitas gerak tubuh sederhana sebagai salah satu bentuk penerapan kebiasaan baik. Kegiatan singkat ini bersifat menyenangkan dan bertujuan mengaktifkan fisik maupun mental murid di tengah proses belajar.	5 Menit
Pengenalan denah, tata letak, dan fungsi sarana dan prasarana di lingkungan satuan pendidikan	Pengenalan Lingkungan Sekolah (Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun") Murid menjelajahi berbagai ruang sekolah sambil bermain dalam kegiatan pencarian "harta karun" untuk mengenal	60 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan aksesibilitas dan keamanan satuan pendidikan Pengenalan fasilitas di lingkungan satuan pendidikan Pengenalan kondisi yang tersedia di lingkungan sekitar satuan pendidikan	lingkungan sekolah dan lingkungan sekitar secara menyenangkan. zSebagai model 'harta karun' digunakan simbol-simbol kesiapsiagaan bencana.	
Pengenalan Budaya Satuan Pendidikan	Refleksi Ceria dan Lagu Penutup Murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat serta motivasi untuk esok hari.	10 Menit
Total Durasi		180 Menit

Kegiatan 1: Kedatangan dan Pengisian Formulir Identitas Diri Murid Baru

a. Durasi: 10 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Musik jinggel MPLS (s.id/jinglemplsramah);
- 2) Formulir Identitas Diri (s.id/formulirsd_mplsramah) dan terlampir di Lampiran;
- 3) Meja kehadiran;
- 4) Gantungan nama (opsional, bisa digantung atau di tempelkan kepada anak jika digunakan, bisa bersifat simbolis atau kreatif sesuai tema hari itu); dan
- 5) Dekorasi ringan di area pintu masuk (*banner* “Selamat Datang”, bunga kertas, poster motivasi atau kondisional).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru berdiri di pintu gerbang atau depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan salam yang hangat (bisa salam kreatif, tos, ucapan semangat, atau bentuk lainnya);
- 2) Murid dan orang tua/wali diarahkan menuju meja atau papan presensi. Bisa menempelkan stiker nama di papan tema;
- 3) Guru mencatat atau memeriksa kehadiran sambil menyapa murid satu per satu;
- 4) Jika menggunakan media gantungan nama atau simbol tema (opsional), murid dan orang tua/wali dapat mengambil sendiri dan mengenakannya;
- 5) Lagu-lagu penyambutan diputar saat kedatangan untuk membangun suasana positif; dan
- 6) Setelah presensi, murid dan orang tua/wali dipersilakan masuk ke kelas dan melakukan kegiatan pembuka sesuai jadwal.

Kegiatan 2: Upacara Penyambutan Murid Baru

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Bendera Merah Putih;
- 2) Pengeras suara (opsional);
- 3) Musik penyambutan yang semangat dan membangkitkan rasa percaya diri;
- 4) *Banner* atau papan ucapan "Selamat Datang Murid Baru" (jika ada); dan
- 5) Area penyambutan (lapangan, kelas, atau lainnya).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru dan panitia menyiapkan lokasi upacara dengan tertib dan menarik;
- 2) Murid baru dan orang tua/wali diarahkan ke area penyambutan, didampingi guru atau kakak kelas;
- 3) Pembawa acara membuka acara dengan menyapa seluruh murid baru dan menyampaikan tujuan upacara penyambutan;
- 4) Sambutan dari Kepala Sekolah: Berisi ucapan selamat datang, harapan, visi dan misi sekolah, dimensi profil lulusan, dan motivasi kepada murid baru;
- 5) Sambutan dari perwakilan guru: Menyampaikan semangat, ajakan bersahabat, dan mengenalkan budaya positif sekolah;
- 6) Penyerahan simbolis (jika ada, menyesuaikan kondisi sekolah), misalnya penyerahan pin atau kalung nama kepada perwakilan murid baru; dan
- 7) Pembawa acara menutup acara dan murid diarahkan mengikuti kegiatan berikutnya.

Kegiatan 3: Pertemuan Pagi Ceria

Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” ([s.id/senam_SAIH](https://www.youtube.com/watch?v=SAIH)) dan
- 2) Jinggel MPLS Ramah ([s.id/jingglemplsramah](https://www.youtube.com/watch?v=s.id/jingglemplsramah));
- 3) *Sound system* dan pengeras suara (kondisional); dan
- 4) Bendera Merah Putih (untuk penghormatan saat menyanyikan lagu Indonesia Raya).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru membimbing barisan dengan tertib dan penuh semangat;
- 2) Senam pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat, gerakan sudah tersedia di video;
- 3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya: Setelah senam, murid diajak berdiri tegak dan menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama, dipandu oleh guru;
- 4) Doa bersama: Kegiatan ditutup dengan doa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan murid;
- 5) Jinggel MPLS Ramah: Rangkaian Pagi Ceria ditutup dengan menyanyikan lagu Jinggel MPLS Ramah; dan
- 6) Transisi ke Kegiatan: Murid diajak kembali ke kelas (menyesuaikan) dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 4: Perkenalan (Mari Berkenalan!)

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Bola ringan (bisa bola plastik, bola kain, bola karet lembut, bola dari gumpalan kertas, atau lainnya);
- 2) Musik latar (referensi lagu: lagu-lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat) tautan: [s.id/album7kaih](https://www.youtube.com/watch?v=s.id/album7kaih);
- 3) Kartu pertanyaan (untuk variasi); dan
- 4) Area yang cukup luas untuk duduk/berdiri membentuk lingkaran.

c. Contoh Kegiatan:

Permainan Bola Pertanyaan.

d. Alur Kegiatan:

- 1) Murid diminta duduk atau berdiri membentuk lingkaran;
- 2) Guru memulai dengan melempar bola kepada salah satu murid sambil mengajukan pertanyaan sederhana, seperti: "tadi pagi sarapan apa?";
- 3) Murid yang menerima bola menjawab pertanyaan sambil menyebutkan nama lengkapnya. Contoh: "Nama saya Arga Setiawan. Saya sarapan telur ceplok";
- 4) Murid tersebut kemudian melempar bola ke teman lain sambil memberikan pertanyaan baru;
- 5) Kegiatan dilanjutkan hingga semua murid mendapat giliran memperkenalkan diri dan menjawab pertanyaan; dan
- 6) Guru bisa menutup dengan menyimpulkan kesan positif dari kegiatan dan memberi pujian atas keberanian murid dalam memperkenalkan diri.

Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alas duduk atau tikar (jika makan bersama di lantai);
- 2) Bekal makanan sehat dan bergizi dari rumah;
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah;
- 4) Poster "Isi Piringku" (s.id/isipiringkusehat);
- 5) Musik latar lagu: Referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (s.id/makansehat7kaih).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka);
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan dan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama;
- 3) Pengenalan makanan sehat dan bergizi: Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai Isi Piringku (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan manfaatnya (dengan bantuan orang tua/wali);
- 4) Cuci tangan: Murid diarahkan mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan;
- 5) Makan bersama: Murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib;
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan lainnya);
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan;

- 8) Murid diajak bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya;
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya; dan
- 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P: Pewarna, Pengawet, Perasa, dan Pemanis buatan.

Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)

a. Durasi: 5 menit.

b. Alat dan Bahan

Alat dan bahan dalam melakukan kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dapat menyesuaikan kebutuhan seperti :

- 1) musik;
- 2) video;
- 3) alat tulis;
- 4) ruang gerak yang cukup;
- 5) kartu;
- 6) mainan, dan lain-lain.

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan bahwa murid akan melakukan "Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)" sebagai penyegaran untuk mencairkan suasana, membangkitkan semangat, dan membangun keakraban;
- 2) Guru dapat memilih beragam kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) seperti senam otak, gerak dan lagu, tepuk semangat, atau permainan ringan yang disesuaikan dengan

kebutuhan pembelajaran. Salah satu alternatif yang efektif adalah permainan “One-Two-Three”, yang menggabungkan unsur ritmis dan interaktif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan;

Cara bermain:

- Pemimpin menunjuk bagian tubuh (misal: hidung) sambil berkata “ini satu”, lalu bagian lain dengan “ini dua”, dan mengacak dengan “kalau ini tiga” untuk bagian tubuh lainnya. Saat pemimpin permainan ucapkan “ini satu”, maka murid akan pegang hidung (misalnya), dan seterusnya untuk angka lain.
 - Peserta harus konsisten antara ucapan dan gerakan.
- 3) Guru memandu kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dengan penuh semangat; dan
 - 4) Setelah selesai melaksanakan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) , guru dan murid melanjutkan kegiatan-kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 7: Pengenalan Lingkungan Sekolah (Tur Sekolah “Menemukan Harta Karun”)

a. Durasi: 60 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Peta sekolah sederhana (jika ada, untuk untuk guru/panitia/orang tua/wali);
- 2) Surat/petunjuk arah ke lokasi “harta karun” (berupa teka-teki atau kalimat berima);
- 3) Harta karun simbolis (bisa berupa stiker, buku kecil, kudapan sehat, atau benda kecil lainnya);

- 4) Penanda kelompok (pita warna, *badge*, atau nama kelompok);
- 5) Daftar lokasi yang akan dikenalkan (kelas, toilet, perpustakaan, UKS, lapangan, kantin, titik kumpul, dan lainnya.);
- 6) Peluit atau alat bantu koordinasi mobilitas kelompok;
- 7) Penanda kesiapsiagaan bencana (jalur evakuasi dan titik kumpul). Apabila tidak tersedia di sekolah, bisa mencontoh dari laman berikut dan dicetak: s.id/Rambu_Papan_InformasiBencana.

c. Contoh Kegiatan:

Tur sekolah “Menemukan Harta Karun”.

d. Alur Kegiatan:

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan pengenalan lingkungan sekolah serta aturan permainan;
- 2) Pembentukan kelompok:
 - Murid baru dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil, masing-masing terdiri dari 5–8 murid (atau menyesuaikan kondisi sekolah);
 - Setiap kelompok didampingi oleh 2–3 orang kakak kelas (jumlah pendamping menyesuaikan kondisi sekolah);
 - Masing-masing kelompok diberi identitas (warna pita, nama kelompok, dan sebagainya);
 - Selama kegiatan mencari harta karun, orang tua/wali tetap mendampingi murid. Hal ini dilakukan agar orang tua/wali juga mengenal lingkungan sekolah tempat belajar putra/putrinya. Orang tua/wali hanya mendampingi, tidak ikut bermain dalam kegiatan ini;
- 3) Setiap kelompok menerima satu petunjuk awal dalam bentuk surat berisi teka-teki lokasi tujuan. Contoh: “Aku tempat buku bersemayam, di sini ilmu kau temukan. Cari aku di ruang yang tenang. Petunjuk berikutnya, di bawah meja panjang.” (Mengarah ke perpustakaan);

- 4) Kelompok bergerak menyusuri petunjuk secara bergantian, mengunjungi lokasi seperti ruang kelas, toilet, perpustakaan, lapangan, UKS, titik kumpul, dan lainnya sesuai kondisi sekolah;
- 5) Guru menginstruksikan untuk tidak mendorong, tidak berlari, dan tidak berisik (pesan kunci umum kesiapsiagaan bencana) saat rute menuju "titik kumpul";
- 6) Ketika sampai di tempat "titik kumpul", guru yang menunggu pos "kesiapsiagaan" menyampaikan: "Anak-anak, kalau terjadi bencana seperti gempa bumi atau kebakaran, kita harus segera pergi ke tempat yang aman. Tempat aman itu disebut titik kumpul. Titik kumpul biasanya ada di halaman sekolah, lapangan, atau tempat terbuka yang jauh dari bangunan dan benda berbahaya. Di sanalah kita semua berkumpul bersama guru dan teman-teman setelah keluar dari kelas.";
- 7) Masih di titik kumpul: Guru juga menyampaikan, "Kenapa kita harus ke titik kumpul?"

"Supaya guru bisa menghitung semua murid, memastikan kita selamat, dan supaya kita bisa tenang bersama-sama sambil menunggu bantuan. Jadi, kalau ada latihan atau kejadian bencana, dengarkan arahan guru, jalan dengan tertib, dan segera menuju titik kumpul ya!";
- 8) Guru mengajak murid bernyanyi, bisa menggunakan Lagu Berlutut, berlindung, bertahan (Irama lagu becak-becak)

Bumi bentuknya bulat
Lempeng di kulit bumi
Jika lempeng bertumbuk
Terjadi gempa bumi
Rumahku pun bergoyang
Aku langsung berlutut
Berlindung, bertahan, sambil berpegangan
- 9) Petunjuk juga dapat ditempatkan pada rambu evakuasi dan titik kumpul agar murid memahami rambu kesiapsiagaan

- bencana yang ada di sekolah. (apabila tidak ada, dapat dicetak pada laman di bagian Alat dan Bahan);
- 10) Guru mengatur rute agar tidak terjadi penumpukan di satu lokasi;
 - 11) Di lokasi terakhir, kelompok akan menemukan "harta karun" sebagai simbol keberhasilan dan hadiah kecil dari sekolah;
 - 12) Semua kelompok berkumpul kembali di titik awal (lapangan, aula. atau area yang telah ditentukan); dan
 - 13) Guru memberikan apresiasi dan menyimpulkan kegiatan dengan mengajak murid berbagi pengalaman singkat.

Kegiatan 8: Refleksi Ceria dan Lagu Penutup

a. Durasi: 10 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Pengeras suara (jika ada);
- 2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.);
- 3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif;
- 4) Referensi lagu dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: s.id/album7kaih.
- 5) Referensi lagu 3B dan BBMK s.id/Lagu3B_BBMK. (catatan: pembawaan lagu oleh guru dengan ceria dan semangat).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Pembukaan refleksi: Guru mengajak murid dan orang tua/wali duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai;

- 2) Tanya jawab ringan: Guru menanyakan secara singkat: “Apa kegiatan favoritmu hari ini?” “Bagaimana perasaanmu?” “Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?” Bisa dengan menunjuk beberapa murid untuk berbagi” “Apakah kamu ingat penanda yang ada di sekolah?” “Apakah kamu tau kalau terjadi bencana berkumpul dimana?”;
- 3) Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid agar berani bermain dan belajar di sekolah bersama bapak/ibu guru dan teman-teman. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat permainan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!” “Oiya, karena besok kita akan bermain permainan seru lagi, maka besok murid-murid di sekolah dengan bapak/ibu guru dan teman-teman saja, ya. Orang tua/wali mengantar sampai depan gerbang saja ya”; dan
- 4) Guru dan murid menyanyikan lagu ceria bersama sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tautan : s.id/album7kaih.

Hari 2

Hari Ke 2: Aku Mengenal Teman dan Guru

Tujuan:

- 1) Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru
- 2) Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga satuan pendidikan
- 3) Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar satuan pendidikan
- 4) Membantu murid baru mengenal kurikulum satuan pendidikan

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalalan dengan sesama murid dan guru	Kedatangan dan Presensi Guru menyambut murid dengan hangat dan mulai mengenalkan presensi mandiri dengan bantuan visual dan kegiatan ringan.	15 Menit
	Pengondisian Kelas dan Berkenalan Kembali Guru membangun suasana nyaman dengan sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai positif, dan mengajak murid saling berkenalan kembali untuk menumbuhkan kedekatan dan kebersamaan.	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pertemuan Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah Kegiatan senam pagi Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama, diakhiri dengan menyanyikan Jinggel MPLS Ramah.	30 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Story Telling terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Murid mendengarkan kisah inspiratif tentang kebiasaan baik melalui cerita dan lagu yang interaktif serta membangun karakter.	45 Menit
	Makan Sehat dan Bergizi Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Guru memberikan teladan dalam menjaga kebersihan sebelum dan sesudah makan, termasuk mencuci tangan dengan sabun, menjaga adab makan, serta merapikan perlengkapan makan. Kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	dan memperkuat karakter kemandirian serta tanggung jawab.	
	Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) Murid diajak melakukan aktivitas gerak tubuh sederhana sebagai salah satu bentuk penerapan kebiasaan baik. Kegiatan singkat ini bersifat menyenangkan dan bertujuan mengaktifkan fisik maupun mental murid di tengah proses belajar.	5 Menit
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Kegiatan Mengenal Perbedaan Contoh: kegiatan “Garis Pemisah” Murid diajak bermain sambil mengenali perbedaan yang ada di antara mereka dengan cara yang menyenangkan dan penuh penghargaan, melalui kegiatan seperti “Garis Pemisah”.	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan intrakurikuler dan kokurikuler	Jelajah Belajar Seru – Berkenalan dengan Pelajaran dan Kegiatan Sekolah Murid diajak mengenali ciri khas pembelajaran dan aktivitas di sekolah dasar melalui permainan dan aktivitas menyenangkan. Dengan pendekatan yang ringan dan interaktif, murid dapat memahami bahwa belajar di sekolah ternyata bisa mencakup banyak hal menarik.	15 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Bernyanyi lagu : Aku Anak Indonesia Hebat Murid dipandu guru bernyanyi bersama lagu-lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tautan: Daftar lagu-lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.	15 Menit
Pengenalan Budaya Satuan Pendidikan	Refleksi dan Penutup Kegiatan menutup hari dengan refleksi ringan dan penguatan motivasi agar murid semangat kembali ke sekolah esok hari.	10 Menit
Total Durasi		180 Menit

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Lagu-lagu ceria atau bersemangat (diputar saat kedatangan), opsi lagu-lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: [s.id/album7kaih](https://www.youtube.com/watch?v=s.id/album7kaih));
- 2) Meja presensi atau papan presensi mandiri;
- 3) Stiker atau tanda kehadiran (opsional); dan
- 4) Gantungan nama atau kartu identitas (jika masih digunakan).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyambut murid dengan salam yang hangat. Di pintu gerbang atau depan kelas, guru menyapa murid dengan salam kreatif, tos, ucapan semangat, atau bentuk lainnya;
- 2) Karena sudah hari ke-2, murid diarahkan untuk mulai melakukan presensi secara lebih mandiri, misalnya:
 - Menempelkan stiker nama di papan;
 - Memindahkan kartu nama ke papan kehadiran;
- 3) Guru menyisipkan penguatan karakter, seperti anjuran mengucapkan salam kepada teman dan guru, menunjukkan sikap tertib saat masuk, serta membiasakan penggunaan tiga kata ajaib: maaf, minta tolong, dan terima kasih;
- 4) Guru bisa mengajak murid menyapa teman baru yang mungkin belum terlalu akrab, menciptakan suasana inklusif;
- 5) Setelah presensi, murid diarahkan masuk ke kelas untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Guru tetap memberikan pendampingan ringan sambil mengamati perkembangan adaptasi masing-masing murid.

Kegiatan 2: Pengondisian Kelas dan Berkenalan Kembali

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi: Referensi lagu-lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: [s.id/album7kaih](https://www.s.id/album7kaih)) (opsional);
- 2) Poster ekspresi/perasaan (senang, sedih, semangat, lelah – opsional);
- 3) Gambar cuaca (cerah, mendung, hujan – opsional).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru memutar lagu tenang atau lagu sapaan. Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat;
- 2) Guru menyapa murid dengan ceria dan mengajak murid menjawab bersama, bisa bertanya tentang Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang sudah dilakukan hari itu.
Contoh: "Selamat pagi murid-murid!" "Selamat pagi, Bu Guru!" "Pagi ini siapa yang bangun pagi ya?" Siapa yang sarapan dengan makan sehat dan bergizi?";
- 3) Sesi perkenalan: Semua murid kembali berkenalan, namun dengan pendekatan yang berbeda dari hari pertama. Kali ini, murid diajak berpasangan dengan teman di sebelahnya untuk saling mengenal lebih dekat. Setelah itu, masing-masing murid memperkenalkan temannya;
- 4) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan ke kegiatan berikutnya yaitu Pertemuan Pagi Ceria.

Kegiatan 3: Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” ([s.id/senam_SAIH](https://www.youtube.com/watch?v=sid_saiH)) dan
- 2) Jinggel MPLS Ramah ([s.id/jinglemplsramah](https://www.youtube.com/watch?v=sid_jinglemplsramah));
- 3) *Sound system* dan pengeras suara (kondisional);
- 4) Bendera Merah Putih (untuk penghormatan saat menyanyikan lagu Indonesia Raya).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru membimbing barisan dengan tertib dan penuh semangat;
- 2) Senam pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat, gerakan sudah tersedia di video;
- 3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya: Setelah senam, murid diajak berdiri tegak dan menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama, dipandu oleh guru;
- 4) Doa bersama: Kegiatan ditutup dengan doa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan murid;
- 5) Jinggel MPLS Ramah: rangkaian pagi ceria ditutup dengan menyanyikan gerak dan lagu Jinggel MPLS Ramah;
- 6) Transisi ke Kegiatan: Murid diajak kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 4: *Story Telling* terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

a. Durasi: 45 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Naskah cerita “Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebaikan” (cerita tersedia pada bagian berikutnya);
- 2) Media pendukung (opsional): boneka tangan, pensil warna/ krayon, gambar karakter Si Hebat, bintang, dan Peta Jejak Anak Hebat Indonesia;
- 3) Lagu-lagu Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (bisa diputar melalui *speaker* atau pengeras suara, jika ada):
 - Bangun Pagi - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Bangun Pagi) – s.id/bangunpagi7kaih;
 - Sebelum Makan - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Beribadah) – s.id/beribadah7kaih;
 - Ayo Olahraga - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Berolahraga) – s.id/ayoolahraga7kaih;
 - Makan Sehat, Kita hebat! - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Makan Sehat dan Bergizi) – s.id/makansehat7kaih;
 - Ayo Semangat Belajar - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Gemar Belajar) – s.id/gemarbelajar7kaih;
 - Beda Tapi Satu - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Bermasyarakat) – s.id/bermasyarakat7kaih;
 - Istirahat - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia (Tema: Tidur Cepat) – s.id/tidurcepat7kaih;
 - Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat – s.id/lagu7kaih
- 4) Gambar bintang kecil atau stiker (opsional).

c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tenang di tempat duduk masing-masing. "Hari ini kita akan mendengarkan cerita tentang seorang anak yang ingin jadi hebat! Siap mendengarkan?";
- 2) Guru membacakan cerita "Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebaikan" (cerita tersedia dibawah) dengan ekspresi, intonasi, dan gerakan yang menarik.
Di setiap segmen cerita, hentikan sejenak untuk memberi penekanan, seperti:
 - Memutar lagu sesuai tema kebiasaan;
 - Menyuruh murid memberi warna/stiker di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia masing-masing;
 - Bertanya ringan: "Siapa yang tadi juga bangun pagi?"
"Siapa yang sudah sarapan sehat hari ini?";
- 3) Interaktif dan Bermakna: Untuk tiap cahaya (1 sampai 7), guru bisa mengajak murid:
 - Menggerakkan badan (saat cerita olahraga);
 - Menyanyikan bagian lagu bersama-sama;
 - Menunjukkan stiker atau kartu bintang yang sudah mereka isi;
- 4) Penguatan Karakter di setiap Segmen: Setelah setiap bagian cerita, guru memberikan penguatan verbal: "Kamu juga bisa jadi anak hebat seperti Si Hebat, loh!"; "Meskipun belum sempurna, kita bisa berusaha tiap hari menyalakan cahaya baik kita sendiri.";
- 5) Penutup Cerita dan Refleksi Singkat: Setelah semua cahaya menyala, guru mengajak murid melihat peta jejak masing-masing. "Siapa yang berhasil menyalakan semua cahaya hari ini?" Akhiri dengan semangat: "Yuk, kita lanjutkan kebiasaan baik ini setiap hari! Kalian semua adalah Anak Indonesia Hebat!".

Contoh Cerita terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Hai teman-teman!

Kenalin ini si Hebat. Tapi dulu... dia belum hebat. Ia sering bangun kesiangan, lupa beribadah, jarang makan makanan sehat dan bergizi, dan suka main terus sampai lupa belajar. Tapi, di suatu malam, si Hebat berpikir "Aku ingin jadi anak hebat, tapi... bagaimana ya caranya?" Ia menatap langit. Tiba-tiba.... Zzzziiiiing! Sebuah bintang jatuh! Dan terdengar suara lembut dari langit. "Hai Hebat, kamu punya kekuatan...jika kamu berani menyalakan Tujuh Cahaya Kebaikan!"

"Tujuh cahaya? Dimana itu?" tanya si Hebat.

Suara itu menjawab, "Tak perlu jauh-jauh, semua ada di dalam dirimu. Mulailah esok pagi!"

Cahaya pertama:

Keesokan harinya, matahari belum terbit. Tapi... kriiiiinggg! Alarm berbunyi. Si hebat membuka mata. Biasanya ia akan menarik selimutnya lagi. Tapi pagi itu.. Ia duduk! Ia bangkit dan tersenyum, "aku mulai sekarang". Tiba-tiba terdengar lagu dari langit..

Putarkan lagu:

[Bangun Pagi - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Bangun Pagi\)](#)

Si Hebat sudah berhasil menyalakan cahaya pertamanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah kamu hebat! Yuk kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kedua:

Setelah bangun, ia segera mengambil air wudhu dan solat subuh (d disesuaikan dengan karakteristik sekolah dan daerah untuk menceritakan tata cara ibadah). Hatinya jadi tenang.

Putarkan lagu:

[Sebelum Makan - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Beribadah\)](#)

Suara dari langit berbisik, "Kamu sedang dekat dengan Tuhanmu."
Tiba-tiba cahaya kedua menyala di dadanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, ternyata kamu juga hebat! Yuk kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya ketiga:

Setelah selesai beribadah, Si Hebat membuka jendela. Udara pagi masuk ke dalam kamar. Ia melihat bola kecil di sudut ruangan.

"Sudah lama aku nggak main bola." katanya sambil tersenyum.

Ia pun berlari kecil, menendang bola, melompat, memutar badan, lalu merentangkan tangan ke langit.

"Waaah rasanya tubuhku segar lagi!"

Tiba-tiba cahaya ketiga menyala di kakinya.

Putarkan lagu:

[Ayo Olahraga - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Berolahraga\)](#)

Si Hebat sudah menyalakan cahaya ketiga!

Teman-teman, siapa yang tadi ikut gerak juga?
Yuk. berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Waah, kamu semakin hebat! Yuk kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya keempat:

Setelah olahraga, Si Hebat merasa.... Lapar!

"Kruuuuk!" perutnya berbunyi keras!

Ia segera masuk ke dapur. Dii sana, Ibu sudah menyiapkan sepiring makanan: nasi, sayur bayam, tempe goreng, dan buah semangka. Biasanya si Hebat minta mi instan. Tapi hari itu... Si Hebat terdiam sebentar.

"Aku perlu makanan yang sehat dan bergizi, supaya tubuhku tetap kuat"

Ia pun mengambil sendok, lalu mulai makan dengan senyum.

Putarkan lagu:

[Makan Sehat, Kita hebat! - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Makan Sehat dan Bergizi\)](#)

Dan.... cahaya keempat menyala lembut dari perutnya.

"Hebat! Sekarang ia sudah menyalakan cahaya keempat!"

Ayo, siapa yang tadi sarapannya sehat juga?
Yuk coba lihat lagi Peta Jejak Anak Hebat Indonesia, dan berikan bintang di cahaya keempat ya!

Keren, kamu hebat! Yuk kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kelima:

Setelah perut kenyang, si Hebat duduk di meja belajarnya. Ia membaca buku cerita. Tapi...

"Aduh, hurufnya banyak banget..."

Si Hebat hampir menutup bukunya. Tapi kemudian... Ia menarik napas dalam-dalam. "Yuk dicoba pelan-pelan. Anak hebat tidak menyerah!"

Satu demi satu, ia mulai bisa membaca. Bahkan... ia juga mulai menuliskan ceritanya sendiri!

Putarkan lagu:

[Ayo Semangat Belajar - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Gemar Belajar\)](#)

Cahaya kelima menyala dari ujung pensilnya.

Waaah! Siapa di sini yang suka belajar?

**Sekarang berilah bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia
punyamu ya!**

Kamu semakin hebat! Yuk kita pergi mencari cahaya berikutnya ya!

Cahaya keenam:

Si Hebat keluar rumah. Di halaman, ia lihat teman barunya. Nara, kesulitan membawa ember kecil berisi mainan.

Ia langsung lari dan berkata, "Biar aku bantu, ya!"

Mereka tertawa bersama dan bermain tanpa berebut.

Tiba-tiba, cahaya keenam menyala dari tangan si Hebat. Karena ia menggunakan tangannya untuk membantu, bukan hanya untuk

bermain.

Putarkan lagu:

[Beda Tapi Satu - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Bermasyarakat\)](#)

Siapa yang hari ini sudah membantu teman, orang tua, atau guru? Yuk berikan bintang untuk cahaya keenam di Peta Jejak kalian.

Kamu semakin hebat! Yuk kita cari bintang terakhir, kira-kira apa ya?

Cahaya ketujuh:

Malam pun tiba. TV masih menyala. Si Hebat masih ingin menonton kartun. Tapi... Ia ingat suatu hal "Kalau aku tidur cepat, aku bisa bangun pagi dan mulai lagi cahayaku besok."

Ia segera mematikan TV, cuci kaki, gosok gigi, lalu tidur sebelum pukul 9 malam.

Putar lagu:

[Istirahat - Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia \(Tema: Tidur Cepat\)](#)

Dan... inilah saatnya Cahaya ketujuh menyala seperti pelangi, menyelimuti seluruh tubuh si Hebat!

"Selamat! Si hebat sudah menyalakan semua Cahaya kebaikan!" Sekarang, giliran kalian. Berilah bintang terakhir di cahaya ketujuh.

Dan ayo kita lihat siapa ya yang berhasil menyalakan semua cahaya hari ini?

Catatan:

- Guru dapat menggunakan alat bantu visual (gambar Si Hebat, kartu cahaya, boneka, dan lain-lain) untuk menambah daya tarik.
- Jika tidak ada Peta Jejak Anak Hebat Indonesia, cukup dengan angkat tangan atau beri jempol tiap kali anak merasa sudah melakukan kebiasaan tersebut.

Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alas duduk atau tikar (jika makan bersama di lantai);
- 2) Bekal makanan sehat dan bergizi dari rumah;
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah;
- 4) Poster "Isi Piringku" (s.id/isipiringkusehat); dan
- 5) Musik latar lagu: Referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (s.id/makansehat7kaih).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka);
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan sehat dan bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama;
- 3) Pengenalan makanan sehat dan bergizi: Guru bisa

menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai “isi piringku” (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan manfaatnya;

- 4) Cuci tangan: Murid diarahkan mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan;
- 5) Makan bersama: Murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib;
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan lainnya);
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan;
- 8) Murid diajak bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya;
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya;
- 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi, memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P: Pewarna, Pengawet, Perasa, dan Pemanis buatan.

Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) “Tepuk Ramtamtam”

a. Durasi: 5 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video Tepuk Ramtamtam: <https://s.id/ramtamtam>
- 2) Alat dan bahan dalam melakukan aktifitas Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dapat menyesuaikan kebutuhan seperti : musik, video, alat tulis, ruang gerak yang cukup, kartu, mainan, dan lainnya.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan bahwa murid akan melakukan "Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)" sebagai penyegaran untuk mencairkan suasana, membangkitkan semangat, dan membangun keakraban;
- 2) Guru dapat memilih berbagai kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) seperti senam otak, gerak dan lagu, tepuk semangat, atau permainan ringan yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran. Salah satu alternatif yang efektif adalah permainan "Ramtamtam", yang menggabungkan unsur ritmis dan interaktif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan;

Cara bermain Ramtamtam:

- Peserta menepuk meja/lantai dan bagian tubuh sendiri secara ritmis sambil mengucapkan "ramtamtam" berulang;
 - Bisa divariasikan dengan pola tepukan berbeda (cepat/lambat, keras/pelan).;
- 3) Guru memandu kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dengan penuh semangat;
 - 4) Setelah selesai melaksanakan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*), guru dan murid melanjutkan kegiatan-kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 7: Kegiatan Mengenal Perbedaan – Contoh: Kegiatan “Garis Pemisah”

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Lakban warna atau tali (untuk membuat garis pemisah di lantai);
- 2) Kartu pernyataan sederhana (opsional, contoh: “Saya suka bermain bola”, “saya punya satu orang adik”, “Saya suka makan sayur”).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru membuat satu garis panjang di lantai menggunakan lakban atau tali sebagai “garis pemisah”;
- 2) Guru menyampaikan: “Hari ini kita akan bermain dan belajar bahwa kita semua punya banyak kesamaan, tapi juga punya hal yang berbeda. Dan itu tidak apa-apa, justru itu yang membuat kita istimewa! Di sekolah kita juga ada teman-teman yang cara belajarnya berbeda, atau butuh bantuan khusus (jika ada anak berkebutuhan khusus). Tapi mereka tetap bagian dari kelas kita dan teman kita juga.”;
- 3) Murid berdiri di satu sisi garis. Guru memberikan pernyataan sederhana seperti:
“Siapa yang suka makan es krim, melompat ke sisi sebelah.”
“Siapa yang punya saudara laki-laki, pindah ke sisi sebaliknya.”

Catatan:

Gunakan pernyataan yang netral dan aman, tidak memicu perbandingan atau penilaian.

“Siapa yang pakai sepatu warna hitam hari ini, tetap di sini.”;

- 4) Setelah beberapa pernyataan, guru mengajak murid duduk dan bertanya: “Tadi kita ada yang pindah dan ada yang tetap ya? Apakah semuanya sama? Apakah itu membuat kita tidak bisa berteman?” Arahkan murid untuk menyimpulkan bahwa berbeda itu biasa, dan semua tetap bisa berteman; dan
- 5) Guru memberikan afirmasi, misalnya: “Kalian semua istimewa! Walau berbeda, kita bisa bermain bersama, saling menghargai, dan saling membantu”.

Kegiatan 8: Jelajah Belajar Seru – Berkenalan dengan Pelajaran dan Kegiatan Sekolah

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Kartu bergambar (misalnya gambar buku, bola, pensil, alat musik, komputer, dll.);
- 2) Boneka tangan atau topi profesi (untuk peran guru tiap mata pelajaran – opsional);
- 3) Musik ringan untuk transisi antar kegiatan; dan
- 4) Kertas dan pensil untuk gambar refleksi sederhana.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyapa murid dengan semangat “Hari ini kita lanjut kegiatan dengan jalan-jalan mengenal pelajaran dan kegiatan seru di sekolah! Yuk, jadi penjelajah kelas!”;
- 2) Permainan “Tebak-Tebakan Gambar”: Guru menunjukkan gambar (misalnya gambar buku →Bahasa Indonesia; gambar bola →Olahraga) Lalu bertanya: “Siapa yang suka membaca cerita?” “Kalau gambar ini, cocoknya belajar apa, ya?” Murid menjawab sambil menyambungkan dengan pengalaman mereka;

- 3) Simulasi mini kegiatan: Untuk tiap pelajaran/kegiatan:
 - Bahasa Indonesia: Guru membacakan satu paragraf cerita lucu;
 - Matematika: Menyusun benda berdasarkan jumlah;
 - Seni Budaya: Menyanyi atau menggambar;
 - PJOK: Gerakan ringan atau tepuk berirama;
 - Simulasi kesiapsiagaan bencana gempa bumi saat KBM berlangsung (merunduk, berlindung, dan bertahan);
- 4) Tanya jawab sederhana: “Kegiatan mana yang kalian sukai?” “Apa yang ingin kalian coba di sekolah?”;
- 5) Murid menggambar pelajaran atau kegiatan sekolah yang paling ingin mereka ikuti. Bisa diberi label sederhana oleh guru, seperti “Aku suka Matematika!”;
- 6) Guru memberi semangat “Belajar itu bukan cuma duduk diam, tapi juga bisa bernyanyi, bergerak, bertanya, dan bermain. Yuk, semangat belajar jadi anak SD yang hebat!”.

Kegiatan 9: Bernyanyi Lagu “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat”

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Pengeras suara atau perangkat audio;
- 2) Proyektor (opsional, untuk menampilkan lirik/lirik bergambar);
- 3) Akses ke lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat [s.id/lagu7kaih](https://www.s.id/lagu7kaih).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyampaikan kepada murid: “Sekarang kita akan bernyanyi bersama lagu tentang Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat! Lagu ini menceritakan kebiasaan baik

yang membuat kita jadi anak yang luar biasa, tadi kita kan sudah menyimak cerita “Si Hebat” ya, sekarang kita nyanyikan kembali”;

- 2) Guru memutar lagu “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” dari album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat s.id/album7kaih. Bila memungkinkan, tampilkan juga lirik di layar; karena nanti pada hari terakhir murid akan bernyanyi bersama lagu ini, mohon untuk dibagikan kepada orang tua/wali video atau liriknya agar murid terbiasa dan hafal;
- 3) Guru menyanyikan lagu bersama murid dan memandu dengan gerakan sederhana yang menyenangkan (tangan membentuk angka, ketika disebut angka, mengepal tangan saat menyebut “hebat”, dan lainnya);
- 4) Lagu boleh dinyanyikan dua kali agar murid makin hafal. Guru dapat menyemangati dengan kalimat seperti: “Yuk, kita nyanyikan sekali lagi lebih semangat, sambil bergerak ya!”;
- 5) Setelah bernyanyi, guru bisa bertanya: “Apa saja ya kebiasaan anak hebat yang tadi disebutkan di lagu?”; dan
- 6) Ajak murid menyebutkan satu per satu kebiasaannya.

Kegiatan 10: Refleksi dan Penutup

a. Durasi: 10 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Gambar ekspresi wajah (senang, sedih, biasa saja) atau kartu emosi; dan
- 2) Stiker atau penghargaan kecil atau pujian lisan (jika ingin diberikan sebagai apresiasi).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk bersama membentuk lingkaran untuk menciptakan suasana yang hangat dan inklusif;

- 2) Guru memandu murid untuk berpikir dan merasakan kembali kegiatan hari ini, lalu bertanya: "Bagaimana perasaanmu hari ini?" "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?";
- 3) Guru bisa menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah menjawab;
- 4) Murid dipersilakan menyampaikan jawaban secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan mengapresiasi setiap jawaban, misalnya: "Wah, keren ya kamu senang bisa bermain bersama teman baru!"; "Hebat kamu, sudah hafal beberapa kebiasaan anak Indonesia Hebat";
- 5) Guru memberikan motivasi, misalnya: "Hari ini luar biasa, kalian hebat karena sudah hafal beberapa kebiasaan anak Indonesia Hebat. Besok kita akan belajar dan bermain lagi bersama-sama."; dan
- 6) Guru bisa memberikan stiker, atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Ajak murid berpacitan: "Sampai jumpa besok ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!".

Hari 3

Hari 3: Aku Berbagi Cerita

Tujuan:

- 1) Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru
- 2) Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga satuan pendidikan
- 3) Membantu murid baru mengenal kurikulum satuan pendidikan

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Kedatangan dan Presensi Guru menyambut murid dan orang tua dengan hangat. Anak mencocokkan nama di papan tema dan mengenakan gantungan nama. Musik ceria bertema kebersihan diputar saat kedatangan.	15 Menit
Pertemuan Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jingle MPLS Ramah Kegiatan senam pagi Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama, diakhiri dengan menyanyikan Jingle MPLS Ramah.	30 Menit
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Pasang Cerita Temanku Murid dibagi berpasangan. Masing-masing bercerita	35 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	singkat kepada temannya tentang hal yang mereka sukai (misalnya makanan, hewan, atau mainan favorit). Setelah itu, setiap murid mengenalkan temannya di depan kelas dengan kalimat sederhana, seperti: "Ini teman saya namanya Bima, dia suka ayam goreng."	
Pengenalan visi, misi, dan tujuan sebagai ciri khas satuan pendidikan	Cerita Sekolahku Hebat Melalui cerita bergambar dan aktivitas interaktif, murid dikenalkan dengan visi, misi, dan tujuan sekolah sebagai identitas dan cita-cita bersama. Murid diajak menyebutkan nama dan lokasi sekolahnya, serta memahami bahwa mereka bagian penting dari sekolah.	35 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Makan Sehat dan Bergizi Bersama Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Guru memberikan teladan dalam menjaga kebersihan sebelum dan sesudah	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	makan, termasuk mencuci tangan dengan sabun, menjaga adab makan, serta merapikan perlengkapan makan. Kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat dan memperkuat karakter kemandirian serta tanggung jawab.	
	Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) Murid diajak melakukan aktivitas gerak tubuh sederhana sebagai salah satu bentuk penerapan kebiasaan baik. Kegiatan singkat ini bersifat menyenangkan dan bertujuan mengaktifkan fisik maupun mental murid di tengah proses belajar.	5 Menit
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Lingkaran Cerita: Berbagi Minat dan Pengalaman Guru mengajak beberapa murid berbagi cerita secara bergiliran tentang hobi, minat, atau pengalaman seru mereka. Tidak semua murid harus berbagi dalam satu sesi; sisanya bisa dilanjutkan	30 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	di hari berikutnya. Guru membangun suasana nyaman, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberi apresiasi tanpa penilaian.	
Pengenalan Budaya Satuan Pendidikan	Refleksi Ceria dan Afirmasi Penutup Murid diajak menyebutkan satu hal menyenangkan dari teman yang mereka dengar hari ini. Guru memberikan afirmasi positif seperti, "Terima kasih sudah mau berbagi cerita dan mendengarkan teman. Kalian semua hebat!"	15 Menit
Total Durasi		180 Menit

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Lagu-lagu ceria atau lagu dari Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: s.id/album7kaih);
- 2) Meja kehadiran atau papan presensi mandiri;
- 3) Gantungan nama (jika masih digunakan pada hari ke-3).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyambut murid dengan salam yang hangat. Di pintu gerbang atau depan kelas, guru menyapa murid dengan salam kreatif, tos, ucapan semangat, atau bentuk lainnya);
- 2) Murid diarahkan untuk mulai melakukan presensi secara mandiri, misalnya:
 - Menempelkan stiker nama di papan;
 - Memindahkan kartu nama ke papan kehadiran;
- 3) Guru menyisipkan penguatan karakter, seperti anjuran mengucapkan salam kepada teman dan guru, menunjukkan sikap tertib saat masuk, serta membiasakan penggunaan tiga kata ajaib: maaf, minta tolong, dan terima kasih;
- 4) Guru bisa mengajak murid menyapa teman baru yang mungkin belum terlalu akrab, menciptakan suasana inklusif;
- 5) Setelah presensi, murid diarahkan masuk ke kelas untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Guru tetap memberikan pendampingan ringan sambil mengamati perkembangan adaptasi masing-masing murid.

Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” (https://s.id/senam_SAIH) dan
- 2) Jinggel MPLS Ramah (s.id/jingglemplsramah);
- 3) *Sound system* dan pengeras suara (kondisional);
- 4) Bendera Merah Putih (untuk penghormatan saat menyanyikan lagu Indonesia Raya).

c. Alur Kegiatan

- 1) Murid diajak keluar kelas ke lapangan atau ruang terbuka (jika tersedia). Guru membimbing barisan dengan tertib dan penuh semangat;
- 2) Senam Pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat, gerakan sudah tersedia di video;
- 3) Menyanyikan Lagu Indonesia Raya: Setelah senam, murid diajak berdiri tegak dan menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama, dipandu oleh guru;
- 4) Doa Bersama: Kegiatan ditutup dengan doa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan murid;
- 5) Jinggel MPLS Ramah, rangkaian pagi ceria di tutup dengan menyanyikan gerak dan lagu Jinggel MPLS ramah;
- 6) Transisi ke Kegiatan: Murid diajak kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 3: Pasang Cerita Temanku

a. Durasi: 35 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Boneka tangan atau bola kecil (sebagai alat bicara, jika diperlukan);
- 2) Stiker “Aku sudah kenalan!” (opsional, untuk penguatan);
- 3) Karpet/lantai bersih untuk duduk berpasangan.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak anak duduk berpasangan secara acak. Bila jumlah ganjil, satu kelompok bisa terdiri dari 3 anak;
- 2) Guru memberikan arahan “Sekarang kalian akan bercerita kepada teman kalian tentang satu hal yang kalian sukai, seperti makanan, hewan, atau mainan favorit.” “Lalu nanti, kalian akan mengenalkan teman kalian ke teman-teman lain, ya.”;
- 3) Setiap anak bercerita singkat kepada temannya (± 1 menit bergantian);
- 4) Guru memantau dan membantu anak yang belum bisa menyampaikan dengan lancar;
- 5) Setelah semua selesai, satu per satu anak diminta maju atau berdiri dan mengenalkan temannya. Contoh kalimat: “Ini teman saya namanya Aisyah. Dia suka kelinci dan warna ungu.”;
- 6) Guru memberi pujian setelah setiap anak mengenalkan temannya, misalnya: “Terima kasih sudah mengenalkan temanmu. Kalian hebat!” dan berikan stiker “Aku sudah berkenalan” (jika ada).

Kegiatan 4 : Cerita Sekolahku Hebat

a. Durasi: 35 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Foto atau gambar sederhana tentang “Sekolah Hebat”;
- 2) Gambar pendukungnya ada murid belajar, membantu teman, guru mengajar;
- 3) Kertas dan alat gambar untuk ekspresi anak;
- 4) Peta mini sekolah atau denah sekolah (opsional).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru bercerita sederhana tentang sekolahku yang aman, nyaman, dan menggemblirakan disesuaikan dengan nilai-nilai di visi dan misi sekolah;
- 2) Guru bertanya:
 - “Siapa yang tahu nama sekolah kita?”;
 - “Sekolah kita ada di mana ya?”;
 - “Kalian senang sekolah disini karena apa?”.
- 3) Guru menjelaskan bahwa sekolah ini punya tujuan dan cita-cita, dan semua anak harus ikut mewujudkannya;
- 4) Anak menggambar satu hal yang mereka sukai dari sekolah atau apa yang ingin mereka lakukan agar sekolahnya semakin hebat;
- 5) Guru memberi semangat: “Kalian semua adalah bagian dari sekolah ini. Yuk jadi anak yang ramah, rajin, dan hebat, supaya sekolah kita semakin membanggakan!”.

Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi Bersama

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alas duduk atau tikar (jika makan bersama di lantai);
- 2) Bekal makanan sehat dari rumah;
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah;
- 4) Poster "Isi Piringku" (s.id/isipiringkusehat);
- 5) Musik latar lagu: Referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (s.id/makansehat7kaih).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan tempat makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka);
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama;
- 3) Pengenalan makanan sehat: Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat sesuai "isi piringku" (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan manfaatnya;
- 4) Cuci tangan: Murid diarahkan mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan;
- 5) Makan bersama: Murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib;
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali bisa mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dll);
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan

- berdoa setelah makan;
- 8) Murid diajak bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya;
 - 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya;
 - 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi, hindari makanan yang mengandung 4P: Pewarna, Pengawet, Perasa, dan Pemanis buatan.

Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

Alat dan bahan dalam melakukan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dapat menyesuaikan kebutuhan seperti :

- 1) musik;
- 2) video;
- 3) alat tulis;
- 4) ruang gerak yang cukup;
- 5) kartu;
- 6) mainan, dan lain-lain.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan bahwa murid akan melakukan "Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)" sebagai penyegaran untuk mencairkan suasana, membangkitkan semangat, dan membangun keakraban;
- 2) Guru dapat memilih beragam kegiatan Pemecah Kebekuan

(*Ice Breaking*) seperti senam otak, gerak dan lagu, tepuk semangat, atau permainan ringan yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran. Salah satu alternatif yang efektif adalah permainan “Ramtamtam”, yang menggabungkan unsur ritmis dan interaktif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Cara permainan Ramtamtam:

- Peserta menepuk meja/lantai dan bagian tubuh sendiri secara ritmis sambil mengucapkan “ramtamtam” berulang;
 - Bisa divariasikan dengan pola tepukan berbeda (cepat/lambat, keras/pelan).
- 3) Guru memandu kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dengan penuh semangat;
 - 4) Setelah selesai melaksanakan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*), guru dan murid melanjutkan kegiatan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 7 : Lingkaran Cerita – Berbagi Minat dan Pengalaman

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

Tikar atau karpet untuk duduk membentuk lingkaran

c. Alur Kegiatan

- 1) Ajak anak duduk melingkar dengan suasana santai;
- 2) Guru menjelaskan apa itu hobi dan minat, misalnya: “Hobi itu hal yang kita suka lakukan, seperti menggambar, bermain sepeda, atau menyanyi.

Minat itu hal yang kita ingin tahu atau suka, misalnya tentang binatang, mobil-mobilan, atau masak-masakan.”;

- 3) Guru bercerita singkat: "Saya suka menanam bunga di rumah. Kalau kalian, suka apa?";
- 4) Beberapa anak (tidak harus semua) diberi kesempatan bercerita singkat. Gunakan boneka atau bola kecil sebagai alat bicara (yang sedang memegang, berarti giliran berbicara);
- 5) Bantu anak yang belum paham dengan pertanyaan pemancing: "Kamu suka main apa di rumah?"; Setelah anak bercerita, beri pujian: "Wah, keren! Ada yang suka menggambar, hebat ya!";
- 6) Guru menegaskan bahwa semua anak unik, punya kesukaan masing-masing, dan itu membuat kelas jadi seru.

Kegiatan 8 : Refleksi Ceria dan Afirmasi Penutup

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Gambar wajah senyum atau simbol hati (untuk menunjuk teman yang disebut);
- 2) Stiker atau kartu pujian;
- 3) Alat bicara sederhana (boneka kecil atau bola lembut).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyampaikan: "Sekarang kita akan menyebutkan satu hal yang menyenangkan dari cerita teman kalian tadi. Yuk kita dengarkan satu sama lain.";
- 2) Guru memberi contoh singkat, misalnya: "Tadi aku senang dengar cerita Raka tentang memelihara kelinci.";
- 3) Anak menyebutkan satu hal menyenangkan dari cerita temannya. Bisa dengan kalimat sederhana: "Aku suka cerita Zahra yang suka berenang.";

- 4) Setelah semua (atau sebagian) anak berbagi, guru menutup dengan kalimat semangat, seperti: "Terima kasih sudah mau berbagi cerita dan mendengarkan teman. Kalian semua hebat dan saling menghargai!" "Sampai jumpa besok ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!".

Hari 4

Hari Ke-4 Aku Bersih dan Sehat

Tujuan:

- 1) Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru
- 2) Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga satuan pendidikan
- 3) Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar satuan pendidikan
- 4) Membantu murid baru mengenal kurikulum satuan pendidikan

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Kedatangan dan Presensi Guru menyambut murid dan orang tua dengan hangat. Anak mencocokkan nama di papan tema dan mengenakan gantungan nama. Musik ceria bertema kebersihan diputar saat kedatangan.	15 Menit
Pertemuan Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jingle MPLS Ramah Kegiatan senam pagi Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama, diakhiri dengan menyanyikan Jingle MPLS Ramah.	30 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan program kesehatan sekolah.	Cek Kuku dan Gigi Guru memeriksa kebersihan kuku dan gigi anak secara bergiliran. Sambil menunggu giliran, murid lain bisa menggambar atau mewarnai dengan tema "Aku yang Bersih dan Sehat." Guru memberi apresiasi ringan seperti stiker, cap jempol, atau ucapan pujian untuk memotivasi anak menjaga kebersihan diri.	30 Menit
Belajar Bermasyarakat	Bakti Sosial–Aksi Pungut Sampah Anak diajak berpartisipasi dalam kegiatan bakti sosial dengan membersihkan area sekolah dan sekitarnya. Setiap anak membawa kantong sampah dari rumah dan, dengan bimbingan guru, mereka bersama-sama mengumpulkan sampah kering yang tersebar di lingkungan sekitar.	40 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Makan Sehat dan Bergizi Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih	15 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	dan Sehat (PHBS). Guru memberikan teladan dalam menjaga kebersihan sebelum dan sesudah makan, termasuk mencuci tangan dengan sabun, menjaga adab makan, serta merapikan perlengkapan makan. Kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat dan memperkuat karakter kemandirian serta tanggung jawab.	
	Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) Murid diajak melakukan aktivitas gerak tubuh sederhana sebagai salah satu bentuk penerapan kebiasaan baik. Kegiatan singkat ini bersifat menyenangkan dan bertujuan mengaktifkan fisik maupun mental murid di tengah proses belajar.	5 Menit
Pengenalan program kesehatan sekolah.	Nonton Cerita “Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi” Anak menonton tayangan pendek berjudul “Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi”, yang menceritakan	30 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	pengalaman anak-anak saat akan disuntik. Dalam cerita, anak-anak awalnya merasa takut, namun setelah dijelaskan bahwa imunisasi membuat tubuh kuat dan sehat, mereka pun berani.	
Pengenalan Budaya Satuan Pendidikan	Refleksi Ceria dan Afirmasi Penutup Anak diajak menyebutkan satu kebiasaan bersih yang ingin mereka lakukan setiap hari. Ditutup dengan guru memberikan afirmasi positif.	15 Menit
Total Durasi		180 Menit

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Lagu-lagu ceria atau penyemangat (diputar saat kedatangan), opsi lagu-lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: [s.id/album7kaih](https://www.youtube.com/watch?v=s.id/album7kaih));
- 2) Meja kehadiran atau papan absensi mandiri;
- 3) Gantungan nama (jika masih digunakan pada hari ke-4).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyambut murid dengan salam yang hangat. Di pintu gerbang atau depan kelas, guru menyapa murid dengan salam kreatif, tos, ucapan semangat, atau bentuk lainnya);
- 2) Murid diarahkan untuk mulai melakukan presensi secara mandiri, misalnya:
 - Menempelkan stiker nama di papan;
 - Memindahkan kartu nama ke papan kehadiran;
- 3) Guru menyisipkan penguatan karakter, seperti anjuran mengucapkan salam kepada teman dan guru, menunjukkan sikap tertib saat masuk, serta membiasakan penggunaan tiga kata ajaib: maaf, minta tolong, dan terima kasih;
- 4) Guru bisa mengajak murid menyapa teman baru yang mungkin belum terlalu akrab, menciptakan suasana inklusif;
- 5) Setelah presensi, murid diarahkan masuk ke kelas untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Guru tetap memberikan pendampingan ringan sambil mengamati perkembangan adaptasi masing-masing murid.

Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” (https://s.id/senam_SAIH);
- 2) Jinggel MPLS Ramah (s.id/jingglemplsramah);
- 3) *Sound system* dan pengeras suara (kondisional);
- 4) Bendera Merah Putih (untuk penghormatan saat menyanyikan lagu Indonesia Raya).

c. Alur Kegiatan

- 1) Murid diajak keluar kelas ke lapangan atau ruang terbuka (jika tersedia). Guru membimbing barisan dengan tertib dan penuh semangat;
- 2) Senam Pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat, gerakan sudah tersedia di video;
- 3) Menyanyikan Lagu Indonesia Raya: Setelah senam, murid diajak berdiri tegak dan menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama, dipandu oleh guru;
- 4) Doa Bersama: Kegiatan ditutup dengan doa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan murid;
- 5) Jinggel MPLS Ramah, rangkaian pagi ceria di tutup dengan menyanyikan gerak dan lagu Jinggel MPLS ramah;
- 6) Transisi ke Kegiatan: Murid diajak kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 3: Cek Kuku dan Gigi

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Sarung tangan dan masker untuk guru (jika perlu);
- 2) Lampu senter kecil (opsional, untuk cek gigi lebih jelas);
- 3) Stiker bintang atau cap jempol atau pujian lisan sebagai bentuk penghargaan (diperbolehkan dalam bentuk lain);
- 4) Alat tulis atau daftar cek untuk guru;
- 5) Meja dan kursi pemeriksaan sederhana;
- 6) Kertas kegiatan: lembar mewarnai atau menggambar bertema “Aku Bersih dan Sehat” (Gambar disesuaikan ketersediaan sekolah);
- 7) Pensil warna/krayon.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan sudut khusus untuk pemeriksaan ringan dengan meja dan kursi. Siapkan tempat duduk untuk murid lain dengan kertas kegiatan dan alat mewarnai. Pastikan ruangan terang, nyaman, dan tidak membuat anak merasa tegang;
- 2) Guru menjelaskan kegiatan secara santai: “Hari ini kita mau cek apakah kuku kita sudah bersih dan gigi sehat. Yuk, kita jadi anak bersih dan sehat bersama-sama!”;
- 3) Guru memanggil murid per kelompok kecil (2–3 anak) ke pemeriksaan. Pemeriksaan meliputi: Kuku: Apakah sudah dipotong dan bersih; Gigi: Apakah tampak bersih dari sisa makanan dan sudah sikat gigi.;
- 4) Guru memberikan komentar positif singkat, misalnya: “Wah, kukunya rapi sekali, hebat!” “Besok sikat giginya lebih bersih lagi ya.”;
- 5) Sambil menunggu giliran, murid lain mewarnai atau menggambar bertema “bersih dan sehat”.

- 6) Setelah selesai diperiksa, murid diberi stiker bintang atau cap jempol atau pujian sebagai bentuk apresiasi.;
- 7) Guru menekankan bahwa menjaga kebersihan adalah hal baik yang bisa dilakukan setiap hari. Guru mengajak bertanya seputar kebiasaan bersih: "Siapa yang suka mandi sore? Potong kuku setiap hari apa, ya";
- 8) Guru mengajak anak menyimpulkan: "Ternyata semua di sini anak bersih dan hebat, ya! Kita lanjut ke kegiatan seru selanjutnya yuk!";
- 9) Murid diajak beres-beres alat mewarnai dan kembali duduk dengan tenang untuk bersiap ke kegiatan berikutnya.

Kegiatan 4: Bakti Sosial – Aksi Pungut Sampah

a. Durasi: 40 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Kantong sampah (dibawa dari rumah oleh murid);
- 2) Sarung tangan plastik (jika memungkinkan);
- 3) Peluit atau alat pemanggil untuk koordinasi;
- 4) Peta kecil area yang akan dibersihkan (untuk guru/panitia);
- 5) *Hand sanitizer* atau air dan sabun untuk cuci tangan setelah kegiatan;
- 6) Stiker atau kartu ucapan terima kasih (opsional sebagai penghargaan partisipasi).

c. Alur Kegiatan

- 1) Murid dikumpulkan di halaman atau titik kumpul;
- 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan secara sederhana: "Hari ini kita akan bersama-sama menjaga kebersihan sekolah, karena lingkungan yang bersih membuat kita sehat dan nyaman belajar.";

- 3) Anak dibagi dalam kelompok kecil (berdua atau bertiga). Guru menentukan area yang akan dibersihkan (halaman, taman depan, selasar kelas, dll.);
- 4) Anak mulai mengumpulkan sampah kering menggunakan kantong masing-masing. Guru mendampingi dan memantau agar anak tetap aman dan tidak menyentuh benda berbahaya;
- 5) Setelah selesai, semua anak kembali ke titik kumpul.
- 6) Sampah dikumpulkan di tempat yang telah disiapkan sekolah atau petugas kebersihan;
- 7) Guru memandu anak berbagi pengalaman, misalnya: "Tadi kamu memungut sampah apa saja?" "Kenapa ya kita harus menjaga kebersihan bersama?";
- 8) Guru mengucapkan terima kasih kepada anak-anak atas kepedulian dan kerjasamanya. Bisa ditutup dengan yel-yel "Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter" atau stiker sebagai bentuk apresiasi sederhana.

Kegiatan 5: Makan Sehat dan Bergizi Bersama

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alas duduk atau tikar (jika makan bersama di lantai);
- 2) Bekal makanan sehat dari rumah;
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah;
- 4) Poster "Isi Piringku" (s.id/isipiringkusehat);
- 5) Musik latar lagu: Referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (<https://s.id/makansehat7kaih>).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan tempat makan bersama yang bersih dan

nyaman (di dalam kelas atau area terbuka);

- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama;
- 3) Pengenalan makanan sehat: Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat sesuai “isi piringku” (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan manfaatnya;
- 4) Cuci tangan: Murid diarahkan mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan;
- 5) Makan bersama: Murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib;
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali bisa mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dll);
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan;
- 8) Murid diajak bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya;
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya;
- 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi, hindari makanan yang mengandung 4P: Pewarna, Pengawet, Perasa, dan Pemanis buatan.

Kegiatan 6: Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)

a. Durasi: 5 menit.

b. Alat dan Bahan

Alat dan bahan dalam melakukan kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dapat menyesuaikan kebutuhan seperti:

- 1) musik;
- 2) video;
- 3) alat tulis;
- 4) ruang gerak yang cukup;
- 5) kartu;
- 6) mainan, dan lain-lain.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan bahwa murid akan melakukan "Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*)" sebagai penyegaran untuk mencairkan suasana, membangkitkan semangat, dan membangun keakraban;
- 2) Guru memilih kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) seperti senam otak, gerak dan lagu, tepuk semangat, permainan kecil atau kegiatan lainnya menyesuaikan dengan kebutuhan;
- 3) Guru memandu kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dengan penuh semangat;
- 4) Setelah selesai melaksanakan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*), guru dan murid melanjutkan kegiatan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 7: Nonton Cerita “Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi”

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video: [Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi – YouTube](#);
- 2) Proyektor, TV, atau perangkat pemutar video (jika tersedia);
- 3) Alas duduk atau karpet untuk nonton santai.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak anak duduk tenang dan memperkenalkan cerita: “Hari ini kita akan menonton kisah anak hebat yang awalnya takut, tapi akhirnya berani disuntik imunisasi. Yuk kita simak sama-sama!”;
- 2) Pemutaran Video (Durasi: ± 3 menit): Putar Video: [Aku Anak Hebat, Berani Imunisasi – YouTube](#) yang menunjukkan: Anak-anak datang ke tempat imunisasi; Rasa takut yang muncul; Penjelasan bahwa imunisasi membuat tubuh kebal penyakit; Anak yang akhirnya berani disuntik dan bangga;
- 3) Setelah video selesai, guru memandu obrolan santai: “Siapa di sini pernah disuntik imunisasi?”; “Bagaimana rasanya waktu itu?”; “Kenapa kita perlu imunisasi, ya?”; “Kalau tubuh kita sehat, kita bisa main apa saja?” Bisa ditambah dengan pertanyaan yang disesuaikan dengan isi video;
- 4) Guru menyampaikan pesan positif: “Ternyata suntik imunisasi memang tidak menyakitkan seperti yang kita bayangkan ya. Kalian semua hebat kalau berani menjaga tubuh tetap sehat!”;
- 5) Tutup dengan yel-yel “Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter”.

Kegiatan 8: Refleksi Ceria dan Afirmasi Positif

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Kartu kecil atau kertas kosong (jika ingin dituliskan);
- 2) Stiker motivasi sederhana (opsional);
- 3) Papan tulis untuk mencatat contoh kebiasaan bersih.

c. Alur Kegiatan

- 1) Anak diajak duduk tenang membentuk lingkaran atau di tempat masing-masing;
- 2) Guru memberi pengantar: "Sebelum pulang, yuk kita pikirkan satu kebiasaan bersih yang ingin kita lakukan setiap hari.";
- 3) Anak secara bergiliran (atau beberapa saja, jika waktu terbatas) menyebutkan kebiasaan bersih yang mereka pilih, misalnya: "Aku mau cuci tangan sebelum makan."; "Aku mau sikat gigi dua kali sehari."; "Aku mau mandi tanpa disuruh.";
- 4) Guru memberi respons positif untuk setiap anak, misalnya: "Bagus sekali, kamu pasti jadi anak yang sehat!"; "Wah, itu pilihan hebat. Semangat melakukannya di rumah, ya!";
- 5) Guru memberikan penguatan bahwa Anak yang rajin menjaga kebersihan tubuh akan tumbuh sehat dan percaya diri;
- 6) Tutup dengan ucapan penutup hangat: "Terima kasih, anak-anak hebat. Sampai jumpa besok dengan semangat yang baru!".

Hari 5

Hari 5: Ceria Bersama di Sekolah

Tujuan:

- 1) Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru
- 2) Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga satuan pendidikan
- 3) Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar satuan pendidikan
- 4) Membantu murid baru mengenal kurikulum satuan pendidikan

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan dengan sesama murid dan guru	Kedatangan dan Presensi Murid disambut dengan hangat oleh guru untuk menciptakan suasana yang aman dan menyenangkan sejak tiba di sekolah.	15 Menit
Pertemuan Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah Kegiatan senam pagi Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama, diakhiri dengan menyanyikan Jinggel MPLS Ramah.	30 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan kegiatan ekstrakurikuler	Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler Murid mengenal kegiatan kepanduan dan ekstrakurikuler melalui demo menarik dari kakak kelas dan penjelasan guru.	30 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Makan Sehat dan Bergizi Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Guru memberikan teladan dalam menjaga kebersihan sebelum dan sesudah makan, termasuk mencuci tangan dengan sabun, menjaga adab makan, serta merapikan perlengkapan makan. Kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat dan memperkuat karakter kemandirian serta tanggung jawab.	15 Menit
	Pemecah Kebekuan (<i>Ice Breaking</i>) Murid diajak melakukan aktivitas gerak tubuh sederhana sebagai salah	5 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
	satu bentuk penerapan kebiasaan baik. Kegiatan singkat ini bersifat menyenangkan dan bertujuan mengaktifkan fisik maupun mental murid di tengah proses belajar.	
Penumbuhan Perilaku Damai	Komitmen bersama “Sekolahku Aman, Nyaman dan Menggembirakan” Murid bersama guru menyusun janji bersama untuk menjaga sekolah sebagai tempat yang aman, nyaman, dan menggembirakan bagi semua.	20 Menit
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Persembahan Ceria--Lagu “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” Anak-anak menyanyikan lagu “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” bersama-sama sebagai bentuk ekspresi awal dan pengenalan murid baru ke warga sekolah. Anak-anak berbaris rapi, menyanyi bersama dalam kelompok kelas, dan menikmati momen tampil bersama teman.	30 Menit

Topik Kegiatan	Uraian Kegiatan	Durasi
Pengenalan Budaya Satuan Pendidikan	Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS Kegiatan ini menjadi momen penutup dari rangkaian Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) yang telah diikuti oleh murid selama beberapa hari terakhir. Anak-anak diajak untuk mengingat kembali pengalaman menggemirakan selama MPLS dengan suasana yang aman dan nyaman.	15 Menit
Total Durasi		180 Menit

Kegiatan 1: Kedatangan dan Presensi

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Lagu-lagu ceria atau penyemangat (diputar saat kedatangan), opsi lagu-lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: [s.id/album7kaih](https://www.youtube.com/watch?v=s.id/album7kaih));
- 2) Meja kehadiran atau papan absensi mandiri;
- 3) Gantungan nama (jika masih digunakan pada hari terakhir).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyambut murid dengan salam yang hangat. Di pintu gerbang atau depan kelas, guru menyapa murid dengan salam kreatif, tos, ucapan semangat, atau bentuk lainnya);
- 2) Murid diarahkan untuk mulai melakukan presensi secara mandiri, misalnya:
 - Menempelkan stiker nama di papan;
 - Memindahkan kartu nama ke papan kehadiran;
- 3) Guru menyisipkan penguatan karakter, seperti anjuran mengucapkan salam kepada teman dan guru, menunjukkan sikap tertib saat masuk, serta membiasakan penggunaan tiga kata ajaib: maaf, minta tolong, dan terima kasih;
- 4) Guru bisa mengajak murid menyapa teman baru yang mungkin belum terlalu akrab, menciptakan suasana inklusif;
- 5) Setelah presensi, murid diarahkan masuk ke kelas untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Guru tetap memberikan pendampingan ringan sambil mengamati perkembangan adaptasi masing-masing murid.

Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” (https://s.id/senam_SAIH);
- 2) Jinggel MPLS Ramah (s.id/jingglemplsramah);
- 3) *Sound system* dan pengeras suara (kondisional);
- 4) Bendera Merah Putih (untuk penghormatan saat menyanyikan lagu Indonesia Raya).

c. Alur Kegiatan

- 1) Murid diajak keluar kelas ke lapangan atau ruang terbuka (jika tersedia). Guru membimbing barisan dengan tertib dan penuh semangat;
- 2) Senam Pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat, gerakan sudah tersedia di video;
- 3) Menyanyikan Lagu Indonesia Raya: Setelah senam, murid diajak berdiri tegak dan menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama, dipandu oleh guru;
- 4) Doa Bersama: Kegiatan ditutup dengan doa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan murid;
- 5) Jinggel MPLS Ramah, rangkaian pagi ceria di tutup dengan menyanyikan gerak dan lagu Jinggel MPLS ramah;
- 6) Transisi ke Kegiatan: Murid diajak kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 3: Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler

a. Durasi: 40 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Seragam atau atribut khas ekstrakurikuler (misal: Pramuka, *Marching Band*, Tari, Pencak Silat, dll);
- 2) Peralatan demonstrasi sederhana sesuai jenis ekstrakurikuler (misalnya alat musik, perlengkapan olahraga, dll);
- 3) *Sound system* atau pengeras suara (jika diperlukan untuk demo);
- 4) Ruang/lapangan untuk unjuk aksi;
- 5) Foto atau video dokumentasi kegiatan dan prestasi (jika tersedia).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyapa murid dan menjelaskan bahwa mereka akan menyaksikan penampilan dari kakak-kakak kelas yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler dan kepanduan;
- 2) Guru juga memberi pengantar singkat mengenai pentingnya kegiatan ekstrakurikuler dan karakter positif yang dikembangkan (misalnya tanggung jawab, kerja sama, percaya diri);
- 3) Demonstrasi oleh Kakak Kelas: Satu per satu perwakilan ekstrakurikuler tampil secara singkat (3–5 menit per kelompok) menunjukkan kegiatan atau prestasi mereka. Contoh: Pramuka memperagakan yel-yel atau baris-berbaris sederhana; Tim Tari menampilkan gerakan singkat dari tarian daerah; Klub Musik memainkan lagu pendek; Klub Silat memperagakan jurus dasar; Klub Sepak Bola menunjukkan gerakan dasar; dll;

- 4) Setelah setiap penampilan, guru atau pembina memberi penjelasan singkat tentang kegiatan tersebut, hari pelaksanaan, manfaat, serta nilai karakter yang diperkuat dari kegiatan tersebut;
- 5) Guru dapat mengajak murid menebak nama ekstrakurikuler yang tampil, atau menyebutkan kegiatan yang mereka sukai;
- 6) Bila memungkinkan, beri kesempatan satu-dua murid mencoba gerakan sederhana dari salah satu ekskul (misal gerakan tari, aba-aba pramuka, atau tepuk semangat);
- 7) Guru menyampaikan bahwa semua murid akan mendapat kesempatan memilih kegiatan ekstrakurikuler yang disukai, dan mengingatkan pentingnya mencoba hal baru serta semangat berpartisipasi.

Catatan:

- Kegiatan ini bertujuan memberi inspirasi dan gambaran umum, bukan memilih ekskul secara langsung.
- Sesuaikan demonstrasi dengan kondisi sekolah (jumlah ekstrakurikuler, kesiapan siswa tampil, dan waktu yang tersedia).
- Jika jumlah ekskul banyak, bisa dibagi menjadi beberapa hari atau dipilih yang paling representatif terlebih dahulu.

Kegiatan 4: Makan Sehat dan Bergizi

a. Durasi: 20 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alas duduk atau tikar (jika makan bersama di lantai);
- 2) Bekal makanan sehat dari rumah;
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah;
- 4) Poster “Isi Piringku” (s.id/isipiringkusehat);
- 5) Musik latar lagu: Referensi lagu “Makan Sehat, Kita Hebat” (<https://s.id/makansehat7kaih>).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan tempat makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka);
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama;
- 3) Pengenalan makanan sehat: Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat sesuai “isi piringku” (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan manfaatnya;
- 4) Cuci tangan: Murid diarahkan mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan;
- 5) Makan bersama: Murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib;
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali bisa mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dll);
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan;

- 8) Murid diajak bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya;
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya;
- 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi, hindari makanan yang mengandung 4P: Pewarna, Pengawet, Perasa, dan Pemanis buatan.

Kegiatan 5: Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*): Tepuk Ramtamtam

a. Durasi: 5 menit.

b. Alat dan Bahan

Video: <https://s.id/ramtamtam>

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan bahwa murid akan melakukan "Pemecah Kebekuan (Ice Breaking)" sebagai penyegaran untuk mencairkan suasana, membangkitkan semangat, dan membangun keakraban;
- 2) Guru dapat memilih berbagai kegiatan Pemecah Kebekuan (Ice Breaking) seperti senam otak, gerak dan lagu, tepuk semangat, atau permainan ringan yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran.

Salah satu alternatif yang efektif adalah permainan "Ramtamtam" Video: <https://s.id/ramtamtam>, yang menggabungkan unsur ritmis dan interaktif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Cara permainan Ramtamtam:

- Peserta menepuk meja/lantai dan bagian tubuh sendiri secara ritmis sambil mengucapkan "ramtamtam" berulang.

- Bisa divariasikan dengan pola tepukan berbeda (cepat/lambat, keras/pelan);
- 3) Guru memandu kegiatan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*) dengan penuh semangat;
 - 4) Setelah selesai melaksanakan Pemecah Kebekuan (*Ice Breaking*), guru dan murid melanjutkan kegiatan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 6: Komitmen Bersama “Sekolahku Aman, Nyaman, dan Menggembirakan”

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Spanduk/banner kosong/karton kosong (bertuliskan judul: “Komitmen Bersama Murid”) – bisa memakai yang sudah tidak terpakai;
- 2) Cat aman untuk tangan (gampang dicuci dan tidak beracun) atau pewarna yang tersedia di alam;
- 3) Wadah cat dan kain lap basah/kering;
- 4) Spidol untuk menuliskan nama;
- 5) Kertas koran atau kertas tidak terpakai, pengganti cat/ pewarna jika tidak tersedia, bisa cetak telapak tangan dengan kertas;
- 6) Gunting dan Lem.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau dalam posisi yang nyaman. Lalu menyampaikan bahwa: “Hari ini kita akan membuat janji bersama. Kita semua ingin sekolah ini

jadi tempat yang aman, nyaman, dan menggembirakan. Sekolah bukan hanya tempat belajar, tapi juga tempat kita bertemu teman dan tumbuh bersama. Yuk, kita pikirkan... apa yang bisa kita lakukan supaya sekolah kita menggembirakan untuk semua?";

- 2) Guru memandu murid untuk menyebutkan beberapa perilaku yang mendukung suasana sekolah yang positif, misalnya:
 - "Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang aman?" Tidak mendorong, tidak mengejek, tidak memukul, tidak panik saat terjadi bencana, menyimak petunjuk guru;
 - "Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang nyaman?" Tidak berteriak, antri dengan rapi, menjaga kebersihan, membuang sampah pada tempatnya;
 - "Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang menggembirakan?" Bermain adil, menyapa teman, diperbolehkan memilih kegiatan minat bakat.
- 3) Guru bisa menuliskan poin-poin penting di papan atau kertas besar agar mudah diingat;
- 4) Guru dan murid membacakan pernyataan bersama (boleh sambil mengepalkan tangan atau meletakkan tangan di dada sebagai simbol kesungguhan):

"SEKOLAHKU AMAN, NYAMAN, DAN MENGGEMBIRAKAN!"

Kami sepakat untuk:

- Bersikap baik dan saling menghormati;
 - Bertutur kata yang sopan dan ramah;
 - Membantu teman yang membutuhkan;
 - Menjaga kebersihan dan kerapian sekolah;
 - Menjadi murid yang jujur, ceria, dan bertanggung jawab;
 - Tidak panik, tidak berlari, tidak mendorong, dan mengikuti petunjuk guru saat terjadi bencana.
- 5) Cap Tangan Komitmen:
 - Murid diarahkan antri dengan tertib;

- Satu per satu, mereka mencelupkan telapak tangan ke cat, lalu menempelkan ke banner komitmen. Apabila tidak tersedia cat, boleh menjiplak tangan di koran bekas/kertas tidak terpakai, kemudian digunting dan ditempel di karton/bannerp;
 - Setelah itu, mereka menuliskan nama dan kelas di bawah cap tangan. (dibantu guru, apabila belum bisa menulis nama sendiri); dan
 - Guru juga ikut mencap tangan sebagai simbol pendamping dan teladan.;
- 6) Setelah semua murid mencap tangan, guru mengajak yel semangat, lalu memberi penguatan: "Lihat, ini bukti janji kita! Cap tangan kalian adalah tanda bahwa kalian siap membuat sekolah kita menjadi tempat terbaik!".

Kegiatan 7: Persembahan Ceria – Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

a. Durasi: 30 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Musik "Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (s.id/lagu7kaih);
- 2) Pakaian rapi/seragam sekolah; dan
- 3) Lokasi tampil: halaman sekolah atau aula.

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru melatih anak-anak menyanyikan lagu secara berkelompok beberapa hari sebelumnya, termasuk ekspresi wajah dan gerak kecil jika diinginkan;
- 2) Anak-anak diarahkan ke lokasi tampil, berjajar rapi sebagai paduan suara. Guru memberi semangat dan mengingatkan

- anak untuk menyanyi dengan percaya diri;
- 3) Anak menyanyikan lagu bersama-sama di hadapan guru, warga sekolah, dan teman-teman lainnya. Suasana dibuat hangat dan mendukung;
 - 4) Guru atau kepala sekolah memberikan apresiasi dan pujian atas penampilan anak-anak.

Kegiatan 8: Kegiatan Penutup : Akhir yang Ramah dari MPLS

a. Durasi: 15 menit.

b. Alat dan Bahan

- 1) Stiker, stamp, atau bentuk apresiasi simbolik;
- 2) Musik positif penutup (opsional);
- 3) Sertifikat partisipasi atau kartu kenangan kecil (jika ada).

c. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk setelah tampil sebelumnya. Lalu memandu obrolan ringan: "Lima hari ini, kalian sudah belajar banyak hal baru. Mulai dari bertemu teman baru, mengenal guru, mengenal lingkungan sekolah, sampai menunjukkan kebiasaan-kebiasaan baik. Wah, hebat sekali!";
- 2) Guru dapat bertanya: "Siapa teman baru yang kalian kenal minggu ini?"; "Apa hal paling seru selama kegiatan MPLS?"; "Apa kebiasaan baik yang sudah kalian lakukan?";
- 3) Guru memberikan penghargaan simbolik berupa sertifikat partisipasi MPLS atau kartu kenangan kecil untuk semua murid baru sebagai apresiasi keikutsertaan lima hari ini (bisa disesuaikan, jika adanya stiker, stamp atau pujian tertulis);
- 4) Guru menyampaikan dengan nada semangat dan penuh harapan: "Walaupun kegiatan pengenalan sekolah kita

sudah selesai hari ini, perjalanan kalian di sekolah ini baru saja dimulai. Masih banyak hal seru dan menyenangkan yang akan kita lalui bersama. Dan ingat, setiap hari adalah kesempatan untuk menjadi lebih baik dan makin hebat!";

- 5) Ajak murid Mengulang Komitmen Bersama : "Yuk kita ucapkan sekali lagi...Sekolahku Aman, Nyaman, dan Menggembirakan!";
- 6) Guru mengantar murid keluar kelas atau menunggu penjemputan sambil menyapa dan memberikan kalimat positif: "Terima kasih sudah ikut kegiatan sampai hari ini ya... Sampai jumpa besok, siap jadi murid SD yang hebat dan mandiri!".

Evaluasi Pelaksanaan

Setelah melaksanakan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah (MPLS Ramah), kepala sekolah wajib mengisi formulir evaluasi daring di tautan: bit.ly/empls25ks1



Jika memungkinkan, satuan pendidikan mengoordinasi 30 s.d. 45 orang tua/wali murid baru untuk mengisi evaluasi melalui tautan:

bit.ly/empls25o



Poster 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Unduh dan tempelkan Poster 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di sekolah bersama para murid.

Unduh poster sesuai jenjang sekolah pada laman: <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan/>



Lampiran

LAMPIRAN 1
FORMULIR IDENTITAS DIRI

KOP SURAT SEKOLAH

DATA MURID BARU

(Mohon diisi dengan menggunakan huruf cetak, dengan lengkap dan berdasarkan kondisi sebenarnya)

A. IDENTITAS ANAK

Nama lengkap :

Nama panggilan :

Tempat/Tanggal Lahir :

Agama :

Asal sekolah :

Alamat rumah :

Kedudukan anak dalam keluarga: anak ke dari bersaudara
Saudara kandung:

No	Nama	L/P	Umur	Sekolah
1				
2				
3				
4				

B. IDENTITAS ORANGTUA

	Ayah	Ibu
Nama		
Tempat/Tanggal Lahir		
Suku bangsa		

Agama		
Pendidikan terakhir		
Alamat		
Pekerjaan		
Status pernikahan	Nikah/Cerai/Duda	Nikah/Cerai/Janda
No. Hp		

C. Keterangan Kesehatan

1. Berat Badan : kg
2. Tinggi Badan : cm
3. Golongan Darah :
4. Keadaan Mata
 - a. Normal b. Rabun jauh c. Rabun dekat d. kelainan lainnya
5. Alat bantu mata yang digunakan:
 - a. Kaca mata (+/-)
 - b. Alat bantu lainnya
(.....)
6. Keadaan telinga : a. Normal b. Kurang normal c. Lain-lain
7. Penyakit berat yang pernah diderita :
8. Memiliki penyakit yang sering kambuh :
9. Alergi: a. Makanan/minuman
b. Lain-lain.....
10. Jenis kelainan fisik yang dimiliki anak yang cukup mengganggu kegiatannya sehari-hari :
.....
...

D. Riwayat Perkembangan Fisik

1. Usia merangkak :
2. Usia berjalan :
3. Penggunaan tangan: kanan/kiri

E. Riwayat Perkembangan Mental

1. Usia mulai bicara:
2. Bahasa yang digunakan di rumah:
3. Apakah anak mengalami masalah bicara/komunikasi ? (Ya/Tidak)

4. a. Membedakan warna (bisa/belum konsisten)
- b. Membedakan besar-kecil (bisa/belum konsisten)
- c. Membedakan laki-laki dan perempuan (bisa/belum konsisten)

F. Perkembangan Sosial Emosional

1. Pemah/masih didampingi orangtua di sekolah (Ya/Tidak)
2. Emosi yang sering muncul di sekolah
(marah/sedih/senang./.....)
3. Anak mudah berteman (Ya/Tidak)
4. Anak mudah menyesuaikan diri di lingkungan baru (Ya/ Tidak)
5. Emosi yang sering muncul di rumah marah/sedih/senang/
.....)

G. Kemandirian

1. Anak bisa makan sendiri (Ya/Tidak)
2. Anak bisa berpakaian sendiri (Ya/Tidak)
3. Anak bisa ke toilet sendiri untuk buang air kecil (Ya/Tidak)
4. Anak bisa ke toilet sendiri untuk buang air besar (Ya/Tidak)

H. Lain-lain

1. Harapan orang tua terhadap anak saat bersekolah
.....
.....
.....
.....
.....
2. Hal positif pada anak menurut orangtua
adalah.....
.....
.....
.....
.....
3. Hal yang masih menjadi perlu dikembangkan pada anak adalah
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

..... 2025

(.....)
(ttd orang tua/wali)



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Pusat Panggilan ULT Kemendikdasmen: 177
Kanal pengaduan LAPOR Kemendikdasmen:
kemendikdasmen.lapor.go.id/

PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA

KEMENDIKDASMEN
RAMAH