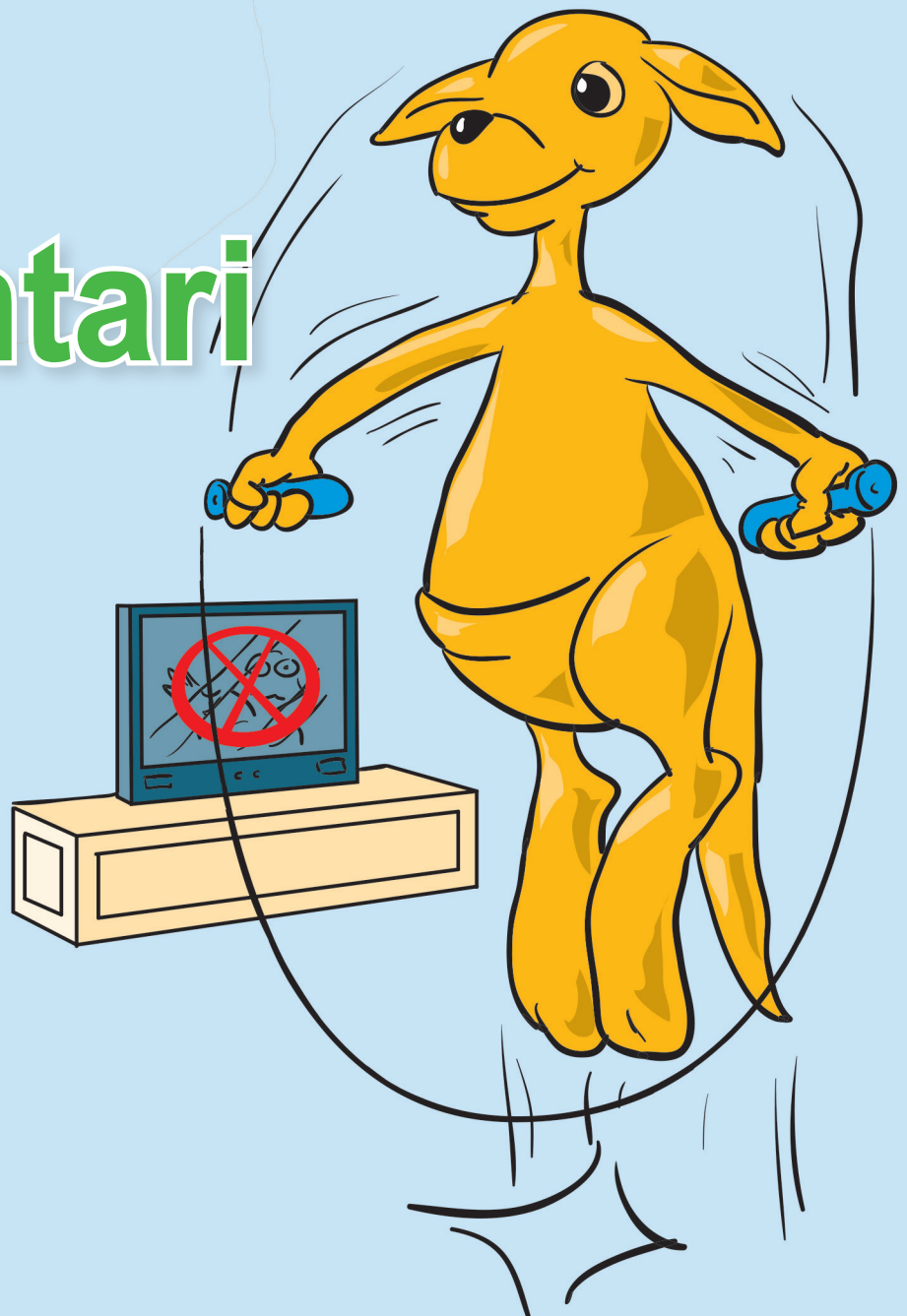




Panduan Aktiviti Kelas

Tingkah Laku Sedentari



Maklumat Penerbitan

Penulis :

Ghent University (UGent), Ghent, Belgium: Ellen De Decker, Marieke De Craemer, Lea Maes, Ilse De Bourdeaudhuij,
Greet Cardon Ludwig-Maximilians-University (LMU), Munich, Germany: Kristin Duvinage, Sabine Ibrügger, Berthold Koletzko
State Institute of Early Childhood Research (IFP), Munich, Germany: Susanne Kreichauf, Andreas Wildgruber
Harokopio University (HUA), Athens, Greece: Yannis Manios, Odysseas Androutsos, Anastasia Livaniou, Katerina Lymperopoulou
University of Zaragoza (UniZar), Zaragoza, Spain: Luis A. Moreno Aznar, Theodora Mouratidou, Maria Isabel Mesana Graffe
VU University Medical Center (VUMC), Amsterdam, The Netherlands: Mai Chin A Paw, Saskia te Velde

Penyumbang ToyBox Study Eropah :

Roehampton University, (RoU), London, United Kingdom: Leigh Gibson
Childrens Memorial Health Institute (CMHI), Warsaw Poland
Medical University of Varna (MUV), Varna, Bulgaria: Mina Lateva, Natalya Usheva, Sonya Galcheva, Vanya Marinova, Violeta Iotova
AOK-Publishing Company (AOK), Remagen, Germany
Durham University (UDUR), Durham, United Kingdom: Carolyn Summerbell, Helen Moore, Catherine Nixon

Penyumbang ToyBox Study Malaysia :

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO)

Penyumbang Utama ToyBox Study Malaysia :

Dr Denise Koh Choon Lian, UKM
Muhammad Zulhanif Mohd Haron, UKM
Enoch Hung Shu Rong, UNIMAS
Prof Dr Poh Bee Koon, UKM
Prof Dr Ruzita Abd. Talib, UKM
Prof Madya Dr Cheah Whye Lian, UNIMAS
Dr Julia Lee Ai Cheng, UNIMAS
Dr Rafidah Aini Pakri Mohamed, UKM
Gordon Nicolaus Jemat Anchang, UNIMAS
Noor Hafizah Yatiman, UKM
Nurul Afiqah Ahmad Saberi, UKM
Ting Kee Wee, UKM
Wan Nurul Najwa Wan Nik, UKM

Penyumbang Bersama :

Dr Wan Muna Ruzanna Wan Mohammad
Nor'Azah Mohd Sidi

Reka bentuk susun atur :

Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Lee Ming Press Sdn. Bhd.

Penerbit ToyBox Study Eropah :

AOK-Publishing Company, Lillienthalstr. 1-3, 53424 Remagen, Germany

Penerbit ToyBox Study Malaysia :

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

Percetakan :

Lee Ming Press Sdn. Bhd., No. 48, Jalan Ellis, Kuching, Sarawak

© Copyright 2012 Ghent University, Ghent; Ludwig-Maximilians-University, Munich; State Institute of Early Childhood Research, Munich;
Harokopio University, Athens; University of Zaragoza, Zaragoza; VU University Medical Center, Amsterdam; AOK-Publishing Company, Remagen

© Copyright 2017 ToyBox Study Malaysia; Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Kuala Lumpur; Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS),
Kuching; Roehampton University (RoU), London

Konsep ToyBox Study diadaptasi daripada program ENERGY, POP, program intervensi Cretan Health and Nutrition, manakala teks dan bahan
diadaptasi daripada TigerKids. Bahan berkaitan Pinggan Sihat Malaysia digunakan dengan izin daripada Bahagian Pemakanan, Kementerian
Kesihatan Malaysia.



Projek penyelidikan ToyBox Study dibiaya oleh geran n°245200 daripada European Union's Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013).



Projek penyelidikan ToyBox Study Malaysia dibiaya oleh geran daripada United Kingdom Medical Research Council's Newton-Ungku Omar Fund (MR/P013805/1).

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk laman web ToyBox Study: www.toybox-study.eu
dan ToyBox Study Malaysia: www.toybox-study.my



Kandungan

Tingkah Laku Sedentari	2
Mengurangkan masa melakukan aktiviti sedentari melalui ToyBox	2
Bahagian 1: Menyesuaikan persekitaran di tabika	4
Bagaimana untuk menyusun semula persekitaran tabika	4
Bahagian 2: Kanak-kanak melakukan tingkah laku yang disarankan	6
Arahan umum untuk selingan pergerakan pendek	6
Selingan pergerakan pendek (1-5 minit)	7
Bahagian 3: Aktiviti dalam kelas	12
Cerita Kanggaru	12
Selingan pergerakan panjang (15 - 20 minit)	22
Cadangan untuk pergerakan panjang	22
Idea tentang cara menggunakan sudut pergerakan	25
Bahagian 4: Penghargaan dan Rujukan	27