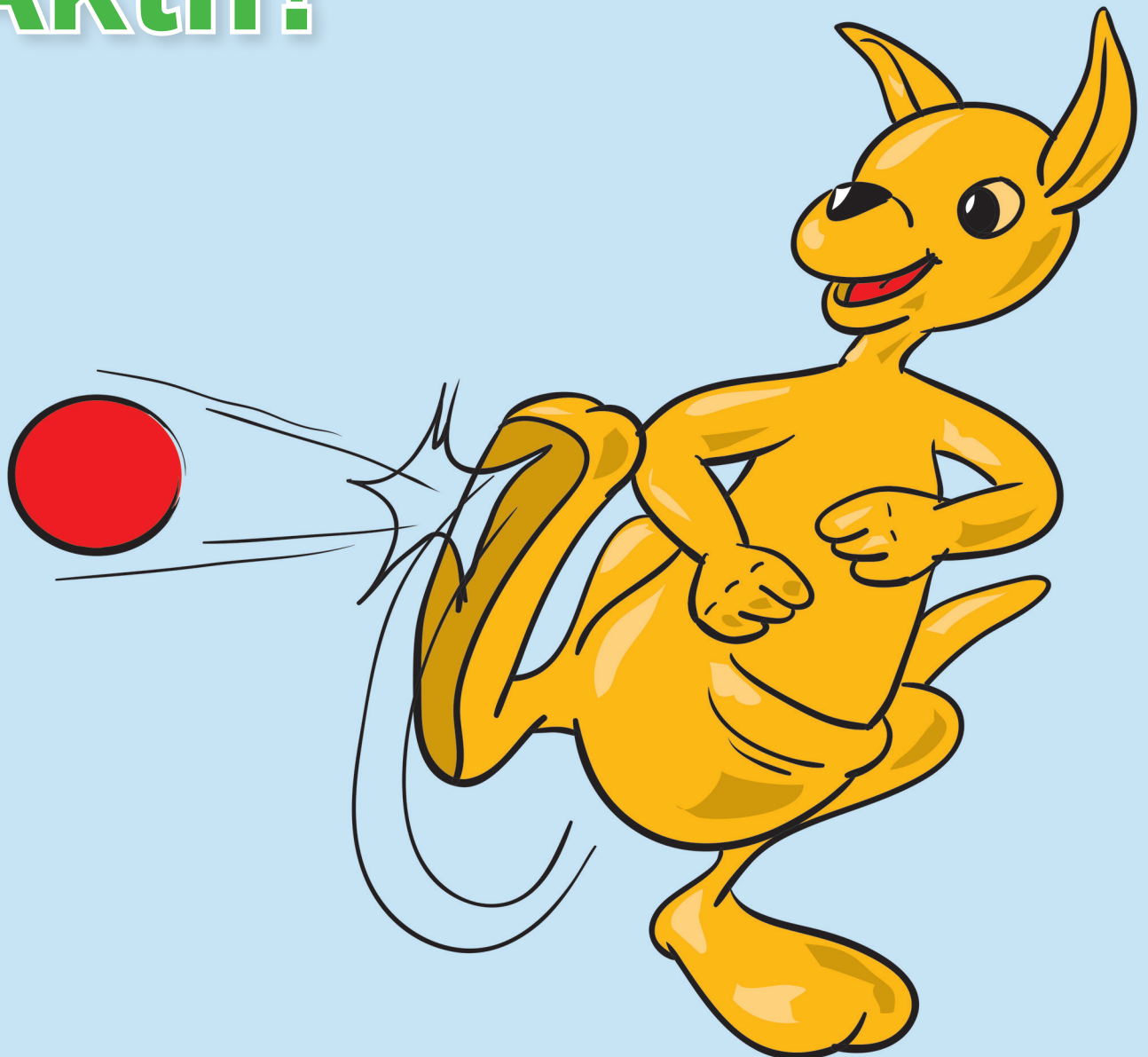


Jom Aktif!



Panduan Aktiviti Kelas

Jom Aktif!



Maklumat Penerbitan

Penulis:

Ludwig-Maximilians-University (LMU), Munich, Germany: Kristin Duvinage, Sabine Ibrügger, Berthold Koletzko
State Institute of Early Childhood Research (IFP), Munich, Germany: Andreas Wildgruber, Susanne Kreichauf
Ghent University (UGent), Ghent, Belgium: Marieke De Craemer, Ellen De Decker, Lea Maes, Greet Cardon, Ilse De Bourdeaudhuij
Harokopio University (HUA), Athens, Greece: Yannis Manios, Odysseas Androutsos, Eftychia Apostolidou
Medical University of Varna (MUV), Varna, Bulgaria: Mina Lateva, Violeta Iotova, Natalya Usheva, Sonya Galcheva, Vanya Marinova
Children's Memorial Health Institute (CMHI), Warsaw, Poland

Penyumbang ToyBox Study Eropah :

Roehampton University (RoU), London, United Kingdom: Leigh Gibson
VU University Medical Center (VUMC), Amsterdam, The Netherlands: Mai Chin A Paw, Saskia te Velde
AOK-Publishing Company (AOK), Remagen, Germany
Durham University (UDUR), Durham, United Kingdom: Carolyn Summerbell, Helen Moore, Catherine Nixon
University of Zaragoza (UniZar), Zaragoza, Spain: Luis A. Moreno Aznar, Theodora Mouratidou, Maria Isabel Mesana Graffe

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 :

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

Penyumbang Bersama :

Dr Wan Muna Ruzanna Wan Mohammad
Nor'Azah Mohd Sidi

Jurufoto ToyBox Study Eropah :

AOK-Publishing Company, Remagen, Germany

Jurufoto ToyBox Study Malaysia :

Dr Denise Koh Choon Lian, UKM
Muhammad Zulhanif Mohd Haron, UKM

Reka bentuk susun atur :

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

Penerbit ToyBox Study Eropah :

AOK-Publishing Company, Lilienthalstr. 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 Ludwig-Maximilians-University, Munich; State Institute of Early Childhood Research, Munich; Ghent University, Ghent; Harokopio University, Athens; Medical University of Varna, Varna; Children's Memorial Health Institute, Warsaw; 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

Aktiviti fizikal	2
Aktiviti fizikal – cara untuk membina personaliti	2
Promosi aktiviti fizikal dalam ToyBox	2
Bahagian 1: Menyesuaikan persekitaran di tabika	4
Adaptasi tabika ke bilik mesra-aktiviti fizikal	4
Bagaimana untuk menyusun semula persekitaran tabika?	5
Pakaian selesa ketika sedang aktif	5
Bahagian 2: Kanak-kanak melakukan tingkah laku yang disarankan	6
Arahan am untuk sesi aktiviti fizikal	6
Arahan am untuk pelaksanaan setiap sesi aktiviti fizikal	6
Bahagian A	9
1 Satu hari di tapak pembinaan (Bahagian A)	9
2 Gulung kadbod (Bahagian A)	11
3 Orang purba dan lanun (Bahagian A)	12
4 Sesi menyurih kertas (Bahagian A)	13
Bahagian B	15
5 Gulung kadbod (Bahagian B)	15
6 Satu hari di tapak pembinaan (Bahagian B)	16
7 Sesi menyurih kertas (Bahagian B)	18
8 Orang purba dan lanun (Bahagian B)	20
Bahagian 3: Aktiviti dalam Kelas	22
Cerita Kanggaru	23
1. Pengembaraan di taman	23
2. Pertandingan	26
3. Anak Kanggaru dan kawan-kawannya berlawan untuk mempertahankan taman permainan mereka	29
Lawatan	31
1. Berjalan di kampung	31
2. Taman permainan atau pengembaraan taman permainan	31
Bahagian 4: Rujukan	32