

TUNJANG FIZIKAL & ESTETIKA UMUR 4 TAHUN

Fokus : (PFK 2.0) Perkembangan motor kasar

Standard Kandungan : (PFK 2.1) Melakukan kemahiran motor kasar lokomotor

Standard Pembelajaran : (PFK 2.1.7) Melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki menggunakan teknik yang betul.

Penerapan Kecekapan Tenaga : Penggunaan Peralatan Elektrik yang Berhemah

Umur :4+

Tajuk : Pergerakan haiwan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar/Catatan
Set induksi (5 minit)	1) Murid ditayangkan dengan kad imbasan pelbagai jenis pergerakan haiwan 2) Murid melakukan aksi seperti yang terdapat dalam kad imbasan.	Kad imbasan dalam Power Point pergerakan haiwan seperti : A. Melompat B. Terbang C. Berjalan D. Menyusur
Aktiviti 1 (10 min)	1) Murid diminta melompat disatu tempat ke satu tempat yang ditetapkan dalam kawasan gelang 'hola hoop'.	Gelang 'hola hoop'
Aktiviti 2 (10 min)	1) Murid melompat dari satu kotak dam ke kotak dam yang berikutnya mengikut hasil balingan dadu dengan melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.	Dam ular tersebut terdapat gambar mengenai penggunaan elektrik secara berhemah dan yang sebaliknya. Jika murid melompat dalam kotak yang menunjukkan gambar penggunaan elektrik yang berhemah maka dia akan naik ikut tangga ke kotak yang lain. Jika murid melompat dalam kotak yang menunjukkan gambar penggunaan elektrik secara membazir maka murid akan turun melalui ular.
Penutup (5 minit)	1) Murid menyanyikan lagu sambil melompat mengikut lirik lagu.	Lompat *hadapan dua kali, dua kali, dua kali Lompat *belakang tiga kali, tiga kali, tiga kali *Ubah dengan arah kanan dan kiri (Melodi 'London Bridge is Falling Down')

Fokus : (PFK 3.0) Kesihatan Fizikal
 Standard Kandungan : ((PFK 3.2) Mengamalkan makanan yang berkhasiat
 Standard Pembelajaran : (PFK 3.2.1) Mengenal makanan yang berkhasiat
 Penerapan Kecekapan Tenaga : Penggunaan Peralatan Elektrik yang Berhemah
 Umur : 4+
 Tajuk : Makanan Berkhasiat

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set in- duksi (5 minit)	1) Murid bermain permainan 'musical box' yang mengadungi 3 kad makanan, iaitu sandwic, burger dan pizza. 2) Murid bersoal jawab mengenai persamaan dan perbezaan ketiga-tiga makanan. 3) Guru minta murid nyatakan mengapa sandwic dipilih sebagai makanan yang menjimatkan tenaga dan berkhasiat.	'Musical box' mengandungi kad makanan
Aktiviti 1 (10 min)	1) Murid ditunjukkan cara membuat sandwic yang betul.	Vdeo membuat sandwic
Aktiviti 2 (10 min)	1) Murid membuat sandwich dengan menggunakan teknik 'drag' dalam kotak kosong yang disediakan. (Permainan 'Jom buat sandwic enak')	Permainan 'Jom buat sandwic enak' melalui aktiviti interaktif
Aktiviti 3 (5 min)	1) Murid mewarnakan gambar sandwic mengikut kreativiti masing-masing.	Aktiviti interaktif
Penutup (5 minit)	1) Guru berbincang dengan murid antara tiga makanan tersebut yang manakah mempunyai khasiat yang paling tinggi 2) Guru berbincang dengan murid antara ketiga-tiga makanan tadi yang manakah yang perlukan alatan elektrik untuk membuatnya.	

Fokus : (PFK 3.0) Kesihatan Fizikal

Standard Kandungan : (PFK 2.3) Melakukan kemahiran koordinasi mata dan tangan dalam perkembangan kemahiran motor kasar.

Standard Pembelajaran : (PFK 2.3.3) Membaling objek bersaiz besar dan lembut ke sasaran menggunakan dua belah tangan

Penerapan Kecekapan Tenaga : Penggunaan Peralatan Elektrik yang Berhemah
Umur : 4+

Tajuk : Menyimpan dan mengambil makanan dalam Peti Sejuk

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (10 minit)	Murid menjalankan permainan 'Treasure Hunt' di mana guru telah menyembunyikan pelbagai jenis bola di dalam bilik darjah. Setiap kumpulan diminta mencari 2 jenis bola dan meletakkannya ke dalam bakul yang telah disediakan. (Kumpulan yang berjaya dalam masa yang singkat akan ditambah token setiap seorang.)	10 jenis bola
Aktiviti 1 (10 min)	Wakil murid (10 orang) akan merasa tekstur dan menyatakan pandangan mengenai bola tersebut. Murid yang lain akan diminta menyusun bola mengikut saiz dari kecil ke besar.	
Aktiviti 2 (10 min)	1) Murid akan membaling bola bersaiz besar dan lembut ke dalam bakul besar. 2) Murid membaling bola bersaiz besar dan lembut ke arah gambar yang menunjukkan situasi menjimatkan elektrik. (Pengetahuan sedia ada murid adalah telah mengetahui cara untuk menggunakan alat elektrik dengan berhemah dan cekap	Contoh: Gambar A – Menyimpan makanan segar ke dalam peti sejuk dan menutup dengan segera. Gambar B – Mengambil bahan makanan daripada peti sejuk dan tidak menutup peti sejuk selepas itu
Penutup (5 minit)	Murid akan menyatakan situasi penggunaan peralatan elektrik secara berhemah dan cekap berdasarkan permainan sebelumnya. Murid di minta memberikan keadaan situasi yang lain yang mana dapat menjimatkan tenaga.	

Fokus : PFK 3.0 Kesehatan Fizikal

Standard Kandungan : PFK 3.2 Mengamalkan Pemakanan Berkhasiat

Standard Pembelajaran : PFK 3.2.1 Mengenali makanan berkhasiat

Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur : 4+

Tajuk : Membuat salad sayur-sayuran

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menunjukkan gambar dalam slide ms power point dua jenis makanan yang berkhasiat dan tidak berkhasiat 2) Bersoal jawab dengan murid tentang gambar tersebut dan perbezaannya. 3) Menerangkan perbezaan gambar makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat tersebut. 	Slaid ms power point - gambar buah- buahan dan gambar burger
Aktiviti 1 (10 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menunjukkan gambar bahagian piramid makanan yang kosong di dalam MS Power Point. 2) Murid klik pada bahagian-bahagian tersebut. Contoh, jika klik pada bahagian 1 iaitu paling bawah, akan keluar contoh-contoh jenis makanan berkhasiat dalam kumpulan tersebut. 	
Aktiviti 2 (10 minit)	<p>Guru menyebut salah satu contoh makanan berkhasiat yang terkandung dalam piramid makanan adalah sayur-sayuran</p> <p>Guru menerangkan cara membuat salad sayur-sayuran yang mudah iaitu tanpa perlu memasak dan tidak perlu menggunakan tenaga elektrik.</p>	Tayangan video cara membuat salad sayur-sayuran dan menekankan tidak menggunakan tenaga elektrik.

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Aktiviti 3 (10 minit)	Murid membuat salad buah-buahan secara berkumpulan berdasarkan video yang telah ditunjukkan dengan bimbingan guru.	-Sayuran yang dipotong - mayonis
Penutup (5 minit)	Guru menerangkan kebaikan memakan sayur-sayuran	

Fokus : Perkembangan motor halus
 Standard Kandungan : PFK 1.1. Kemahiran Motor Halus
 Standard Pembelajaran : PFK 1.1.3 Menggunakan tangan untuk meramas
 Penerapan : Kecekapan Tenaga
 Umur :4+
 Tajuk : Meramas dan memerah santan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru menayangkan gambar pokok kelapa di dalam slide MS Power Point. 2) Memanggil seorang murid untuk klik pada gambar pokok kelapa tersebut. Setelah klik di gambar, gambar produk pokok kelapa iaitu santan kelapa. Guru bersoal jawab dengan murid tentang gambar tersebut.	Interaktif dalam komputer-
Aktiviti 1 (10 minit)	1) Guru menerangkan cara mendapatkan santan kelapa adalah dengan memerah kelapa parut. Guru menerangkan cara memerah santan menggunakan tangan dan tidak menggunakan mesin untuk menjimatkan tenaga elektrik. 2) Guru membuat tunjuk cara memerah kelapa untuk mendapatkan santan tersebut. 3) Guru juga menunjukkan cara memerah kelapa untuk mendapatkan santan dengan menggunakan pengisar makanan elektrik	
Aktiviti 2 (10 minit)	1) Guru membahagikan murid kepada beberapa kumpulan dan mengagihkan bahan-bahan kepada setiap kumpulan. 2) Murid menjalankan aktiviti kumpulan : meramas dan memerah kelapa parut untuk menghasilkan santan	- kelapa parut - bekas untuk mengisi santan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Aktiviti 3 (10 minit)	Murid menjawab soalan kuiz di dalam slide MS Power Point.	- Kuiz dalam Power Point
Penutup (5 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menyoal kembali langkah-langkah untuk meramas dan memerah kelapa dengan tangan dan dengan menggunakan pengisar makanan elektrik 2) Guru bersoal jawab tentang penjimatan tenaga elektrik melalui 2 kaedah tersebut. 3) Guru menerangkan makanan yang boleh dibuat melalui santan kepala yang telah diperah. 	

Fokus	: Kesihatan dan Persekitaran
Standard Kandungan	: PFK 4.1 Menjaga Kebersihan
Standard Pembelajaran	: PFK 4.1.3 Membersihkan tempat dan peralatan yang digunakan dengan bimbingan.
Penerapan	: Kecekapan Tenaga
Umur	: Umur 4+
Tajuk	: Menjaga Kebersihan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menunjukkan gambar sebuah bilik yang bersih dan kotor. 2) Guru meminta murid memilih gambar bilik yang selesa didiami dan menyebut sebab memilih bilik tersebut 3) Guru Bersoal jawab dengan murid mengenai perbezaan kedua bilik tersebut 	Gambar bilik kotor & bersih
Aktiviti 1 (10 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menunjukkan peralatan membersih rumah (bahan maujud) 2) Guru bersoal jawab dengan murid tentang kegunaan peralatan tersebut satu persatu. - Menyapu sampah - Mop lantai - Mengelap habuk 	Bahan: - penyapu - kain - mop - baldi - feather duster
Aktiviti 2 (20 minit)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menunjukkan sebuah gambar rumah yang kotor. 2) Murid akan bermain permainan membersihkan rumah dengan meletakkan peralatan membersih yang betul di dalam rumah. 3) Guru bertanya murid perbezaan peralatan pembersih yang lain dengan penyedut hampa gas 4) Guru bertanya murid keburukan dan kebaikan menggunakan penyedut hampa gas- (menggunakan penyedut hampagas akan menggunakan tenaga eletrik yang lebih berbanding dengan alat pembersih yang lain) 	Gambar rumah yang kotor
Penutup (5 minit)	Guru bersoal jawab dengan murid tentang kepentingan menjaga kebersihan	

Fokus : Kesihatan Fizikal
 Standard Kandungan : PFK 3.2 Mengamalkan pemakanan yang sihat
 Standard Pembelajaran : PFK 3.2.1 Mengenal makanan yang berkhasiat
 Penerapan : Kecekapan Tenaga
 Umur :4*
 Tajuk : Yang mana satu?

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar												
Set induksi (5 minit)	1) Guru menunjukkan gambar kaki seorang pesakit kencing manis. Guru bersoal jawab tentang gambar tersebut dan punca penyakit tersebut dihidapi.	Gambar kaki pesakit menghidapi kencing manis												
Aktiviti 1 (15 minit)	1) Guru menerangkan jenis-jenis makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat. 2) Guru memberikan contoh-contoh makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat:													
Aktiviti 2 (15 minit)	1) Guru menerangkan permainan Yang Mana Satu kepada murid-murid. 2) Murid dikehendaki memilih jenis-jenis makanan yang berkhasiat dengan <i>drag</i> gambar jenis-jenis makanan dan memasukkan gambar tersebut ke dalam gambar peti sejuk. 3) Guru menerangkan cara menyimpan makanan di dalam peti sejuk: - Tidak boleh menyimpan terlalu banyak makanan - Tidak boleh selalu membuka pintu peti sejuk Tujuan: untuk menjimatkan tenaga. .	Aktiviti interaktif dalam komputer <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Nasi</td> <td>Coklat,</td> </tr> <tr> <td>Sayur-sayuran</td> <td>gula-gula</td> </tr> <tr> <td>Buah-buahan</td> <td>Makanan segera</td> </tr> <tr> <td>Roti</td> <td>Burger</td> </tr> <tr> <td>Susu</td> <td>Maggi</td> </tr> <tr> <td>Bijirin</td> <td>Air Tin</td> </tr> </table>	Nasi	Coklat,	Sayur-sayuran	gula-gula	Buah-buahan	Makanan segera	Roti	Burger	Susu	Maggi	Bijirin	Air Tin
Nasi	Coklat,													
Sayur-sayuran	gula-gula													
Buah-buahan	Makanan segera													
Roti	Burger													
Susu	Maggi													
Bijirin	Air Tin													
Aktiviti 3 (10 minit)	1) Murid menyemak jawapan sama ada betul atau salah. 2) Guru meminta murid menyebut nama jenis makanan berkhasiat yang telah dipilih.													
Penutup (5 minit)	Guru menyebut kepentingan memakan makanan berkhasiat Memberi nasihat supaya murid-murid makan makanan berkhasiat dan mengelakkan makanan tidak berkhasiat.													

Fokus : KTI 2.0 Muzik

Standard Kandungan : KTI 2.1 Mengambil bahagian dalam aktiviti menyanyi.

Standard Pembelajaran : KTI 2.1.6 Menyanyi lagu yang mudah dengan gerakan.

Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur :4+

Tajuk : Jimatkan Elektrik

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru memainkan watak sebagai seorang ibu. Membasuh baju menggunakan mesin basuh Memasak air menggunakan cerek Menutup suis lampu apabila keluar rumah .	- pakaian bersih - pakaian kotor
Aktiviti 1 (5 minit)	Guru memperdengarkan lagu 'Tanggungjawab Bersama', iaitu lagu yang telah diubah liriknya. (lagu asal: 'Tanya Sama Pokok')	Lagu Tanggungjawab bersama
Aktiviti 2 (15 minit)	1) Guru membaca lirik lagu, murid mengikuti guru membaca lirik tersebut. 2) Guru memperdengarkan lagu tersebut secara berulang kali supaya murid boleh menghafal lirik lagu tersebut	Klip video membasuh baju dengan tangan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar								
Aktiviti 3 (10 minit)	<p>1) Guru menayangkan slaid MS Power Point kepada murid.</p> <p>2) Guru menayangkan perbezaan penggunaan peralatan elektrik.</p> <p>3) Murid diminta untuk mengelaskan cara penggunaan peralatan yang menjimatkan elektrik dan cara penggunaan peralatan yang membazirkan elektrik.</p> <table border="1" data-bbox="472 904 1062 1523"> <thead> <tr> <th data-bbox="472 904 756 981">JIMAT ELEKTRIK</th> <th data-bbox="756 904 1062 981">BAZIR ELEKTRIK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="472 981 756 1146">Basuh baju dalam kuantiti baju yang banyak</td> <td data-bbox="756 981 1062 1146">Basuh baju kuantiti baju yang sedikit</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1146 756 1335">Masak air guna cerek elektrik – kuantiti air yang banyak</td> <td data-bbox="756 1146 1062 1335">Masak air guna ‘cerek elektrik- kuantiti air yang sedikit</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1335 756 1523">Tutup suis sebelum keluar rumah</td> <td data-bbox="756 1335 1062 1523">Tidak menutup suis sebelum keluar rumah</td> </tr> </tbody> </table>	JIMAT ELEKTRIK	BAZIR ELEKTRIK	Basuh baju dalam kuantiti baju yang banyak	Basuh baju kuantiti baju yang sedikit	Masak air guna cerek elektrik – kuantiti air yang banyak	Masak air guna ‘cerek elektrik- kuantiti air yang sedikit	Tutup suis sebelum keluar rumah	Tidak menutup suis sebelum keluar rumah	<p>- Sapu tangan</p> <p>- berus kain</p> <p>- sabun basuh</p>
JIMAT ELEKTRIK	BAZIR ELEKTRIK									
Basuh baju dalam kuantiti baju yang banyak	Basuh baju kuantiti baju yang sedikit									
Masak air guna cerek elektrik – kuantiti air yang banyak	Masak air guna ‘cerek elektrik- kuantiti air yang sedikit									
Tutup suis sebelum keluar rumah	Tidak menutup suis sebelum keluar rumah									
Penutup (5 minit)	Guru bersoal jawab dengan murid mengenai tanggungjawab individu dalam menjimatkan elektrik.									

Fokus : KTI 1.0 Seni Visual

Standard Kandungan : KTI 1.2 Menzahirkan idea kreatif dalam penghasilan karya

Standard Pembelajaran : KTI 1.2.4 Membuat corak dan rekaan yang mudah melalui pelbagai aktiviti

Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur : 4+

Tajuk : Penggunaan Peralatan Elektrik yang Berhemah

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Murid dibawa ke makmal komputer. 2) Guru menunjukkan kepada murid: <ul style="list-style-type: none"> - Pendingin hawa - Kipas elektrik - Kipas tangan Guru bersoaljawab dengan murid mengenai fungsi ketiga-tiga alat tersebut	
Aktiviti 1 (10 minit)	1)Guru main peranan: Sebagai seorang bos (pendingin hawa) Sebagai seorang kerani (kipas elektrik) Sebagai nyonya (kipas tangan) 2)Guru boleh berbincang dengan murid diantara tiga peranan siapakah yang akan dapat menjimatkan elektrik	1) Kad imbasan
Aktiviti 2 (10 minit)	1)Guru menayangkan aktiviti interaktif dalam komputer kepada murid. 2)Murid dikehendaki menyusun gambar mengikut tahap penggunaan tenaga elektrik mengikut turutan. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">Kipas tangan → Kipas elektrik</p> <p style="text-align: center;">→ Pendingin hawa</p> </div>	Interaktif dalam komputer
Aktiviti 3 (20 minit)	1) Murid menghasilkan kipas tangan dengan bimbingan guru untuk membuat corak dan rekaan mudah	Kertas berwarna
Penutup (5 minit)	Guru merumuskan isi pelajaran pada hari ini.	

Fokus : KTI 1.0 Seni Visual
 Standard Kandungan : KTI 1.2 Menzahirkan idea kreatif dalam penghasilan karya
 Standard Pembelajaran : KTI 1.2.3 Menghasilkan karya kreatif yang mudah melalui pelbagai aktiviti bergambar
 Penerapan : Kecekapan Tenaga
 Umur :4+
 Tajuk : Barangan elektrik di rumah saya

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1)Guru menunjukkan sebuah model rumah yang dilengkapi dengan barang-barang perabot dan peralatan elektrik. 2)Guru meminta murid menunjukkan gambar peralatan elektrik yang terdapat dalam model tersebut. 3)Guru bersoaljawab dengan murid mengenai fungsi ketiga-tiga alat tersebut.	- Model rumah - Gambar peralatan elektrik
Aktiviti 1 (25 minit)	1)Guru menayangkan Slaid MS Power Point kepada murid. 2) Terdapat gambar peralatan elektrik dan pelbagai bentuk 3) Murid dikehendaki mewarnakan bentuk tersebut mengikut arahan yang diberikan. Kipas syiling - Merah Peti sejuk - Biru Mesin basuh - Kuning Lampu - Oren Televisyen - Ungu	1) Kad imbasan
Penutup (10 minit)	1)Guru merumuskan isi pelajaran pada hari ini. 2) Guru menekankan aspek penjimatan elektrik semasa menggunakan peralatan elektrik di rumah.	Slaid Power Point

Fokus : KTI 3.0 Drama & Gerakan Kreatif
 Standard Kandungan : KTI 3.1 Mengambil bahagian dalam drama dan gerakan kreatif.
 Standard Pembelajaran : KTI 3.1.2 Berlakon dengan menggunakan props. Contoh, scarf, pakaian seragam, puppet dengan bimbingan guru.

Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur : 4+

Tajuk : Barangan elektrik di rumah saya

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1)Guru menunjukkan sebuah model rumah yang dilengkapi dengan barang-barang perabot dan peralatan elektrik. 2)Guru meminta murid menunjukkan gambar peralatan elektrik yang terdapat dalam model tersebut. 3) Guru bersoaljawab dengan murid mengenai fungsi ketiga-tiga alat tersebut.	- Model rumah - Gambar peralatan elektrik
Aktiviti 1 (25 minit)	1) Guru menayangkan Slaid MS Power Point kepada murid. 2) Terdapat gambar peralatan elektrik dan pelbagai bentuk. Murid dikehendaki mewarnakan bentuk tersebut mengikut arahan yang diberikan. Kipas syiling - Merah Peti sejuk - Biru Mesin basuh - Kuning Lampu - Oren Televisyen - Ungu 3) Guru berbincang tentang peralatan tersebut dan cara penggunaannya untuk penjimatan elektrik.	1) Kad imbasan
Penutup (10 minit)	1) Guru merumuskan isi pelajaran pada hari ini. 2) Guru menekankan aspek penjimatan elektrik semasa menggunakan peralatan elektrik di rumah.	Slaid Power Point

Fokus : KTI 3.0 Drama & Gerakan Kreatif
 Standard Kandungan : KTI 3.1 Mengambil bahagian dalam drama dan gerakan kreatif.
 Standard Pembelajaran : KTI 3.1.2 Berlakon dengan menggunakan props. Contoh, scarf, pakaian seragam, puppet dengan bimbingan guru.

Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur : 4+

Tajuk : Lakonan

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru menunjukkan video situasi di rumah di mana video tersebut menunjukkan cara penggunaan peralatan elektrik di rumah. 2) Guru bersoaljawab dengan murid mengenai video tersebut 3) Guru bersoaljawab dengan murid mengenai fungsi ketiga-tiga alat tersebut.	- Video penggunaan alat elektrik
Aktiviti 1 (15 minit)	1) Murid akan main peranan seperti watak dalam video tersebut. 2) Guru menayangkan Slaid MS Power Point kepada murid. 3) Murid akan klik pada watak-watak yang terdapat pada skrin. 4) Murid diperkenalkan dengan watak-watak tersebut. 5) Kemudian, murid akan klik pada props-props yang akan digunakan oleh watak tersebut. 6) Murid akan memilih tindakan yang akan dibuat oleh watak-watak tersebut. - Menutup suis lampu tandas apabila tidak digunakan. - Menutup suis kipas apabila keluar . - Tidak membuka peti sejuk terlalu lama. - Menutup televisyen apabila tidak menonton. - Menutup radio apabila tidak mendengar radio.	- video - interaktif dalam komputer

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Aktiviti 2 (15 minit)	1) Murid diberikan watak dan props. 2) Murid melakonkan watak yang diberi berdasarkan situasi yang diberi dengan bimbingan guru. Guru ber-soaljawab dengan murid mengenai fungsi ketiga-tiga alat tersebut	- Video penggunaan alat elektrik
Penutup (5 minit)	Guru merumuskan isi pelajaran pada hari ini.	

Fokus : PFK 3.0 Kesihatan Fizikal
 Standard Kandungan : PFK 3.1 Menjaga Kebersihan Diri
 Standard Pembelajaran : PFK 3. 1.4 Menggunakan tandas dengan betul
 Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur : 4+

Tajuk : Tandas bersih

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru masuk dengan menutup hidung dan membuat perlakuan seperti sedang menghidu sesuatu yang busuk. 2)Guru bertanya adakah terdapat murid yang hendak ke tandas?	
Aktiviti 1 (3 minit)	1)Guru menunjukkan tayangan video mengenai cara menggunakan tandas dengan betul.	- video - kuiz
Aktiviti 2 (15 minit)	Perbincangan mengenai perkara yang salah semasa menggunakan tandas 2) Minta murid <i>drag</i> butang (x) atau (/) pada gambar perlakuan di dalam tandas dengan betul. Duduk di atas mangkuk tandas dengan cara yang betul. - Tidak berdiri semasa membuang air. - Menekan/ menarik flushselepas selesai membuang air. - Tidak membazir tisu tandas. - Tidak membuang tisu atau sampah di dalam lubang	
Aktiviti 3 (20 minit)	Guru memberikan satu situasi gambar kepada murid dan minta murid bincang. Pernyataan masalah: Gambar seorang kanak-kanak masuk ke tandas pada siang hari dan membuka suis lampu. (penjelasan guru). KT – Adakah perlu membuka suis lampu ketika hari siang? = Tidak perlu	
Penutup (5 minit)	Murid menyebut kembali cara penggunaan tandas yang betul.	

Fokus : PFK 3.0 Kesihatan Fizikal
 Standard Kandungan : PFK 3.2 Mengamalkan Pemakanan Berkhasiat
 Standard Pembelajaran : PFK 3. 2.1 Mengenal makanan berkhasiat
 Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur :4+

Tajuk : Memasak sayur

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru minta murid meneka sayur-sayuran yang di-bawa guru.	Sawi, lobak merah, tauge, periuk, dapur gas
Aktiviti 1 (10 minit)	1) Guru berbincang dengan murid tentang kepentingan makan sayur-sayuran yang segar.- - Membekalkan zat besi dan vitamin kepada badan - Bertindak sebagai pelawas – mudah buang air besar - Mencegah penyakit	
Aktiviti 2 (7 minit)	1) Guru menunjukkan beberapa gambar pada power-point. 2) Murid diminta memenuhi jadual makanan segar dan makanan yang tidak segar.	-Interaktif dalam komputer
Aktiviti 3 (15 minit)	Guru menunjukkan cara memasak sayur-sayuran menggunakan dapur dan integrasi dengan kecekapan tenaga. Bagi mengekalkan kesegaran sayur/nasi, anda perlu: - Menggunakan api yang kecil. - Tidak memasak sayur terlalu lama. - Menggunakan penutup periuk supaya sayur/nasi cepat masak.	
Penutup (5 minit)	Semua murid merasa makanan yang dimasak bersama guru sebentar tadi. Guru membuat rumusan, sayur boleh dimakan segar tanpa dimasak. Makanan yang segar mempunyai sumber vitamin yang lebih berbanding makanan yang telah dimasak.	

Fokus : KTI 2.0 Muzik
 Standard Kandungan : KTI 2.2 Mengambil bahagian dalam aktiviti menggunakan perkusi
 Standard Pembelajaran : KTI 2. 2.1 Mengecam bunyi perkusi dan menamakan alat tersebut
 Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur :4+

Tajuk : Bermain alat muzik

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (3 minit)	1) Guru masuk ke kelas sambil memukul drum. 2) Guru bertanya murid apakah nama alat tersebut	- drum
Aktiviti 1 (15 minit)	1) Murid melihat gambar dan mendengar bunyi alat tersebut. 2) Murid diminta klik pada jawapan yang betul. Soalan kuiz: Apakah nama alat ini?	Gambar alat muzik – kastenet, kayu tik tok)
Aktiviti 2 (7 minit)	1) Murid dikehendaki melengkapkan jadual alat muzik yang tidak menggunakan elektrik dengan alat muzik yang menggunakan elektrik. 2) Guru berbincang tentang penggunaan tenaga elektrik apabila memanikan peralatan muzik yang menggunakan elektrik 3) Guru bertanya murid peralatan muzik yang mereka tahu tidak menggunakan peralatan elektrik	- Kuiz
Penutup (5 minit)	Murid menyebut kembali nama alat-alat muzik yang diperkenalkan guru.	

Fokus : KTI 2.0 Muzik
 Standard Kandungan : KTI 2.3 Mengambil bahagian dalam aktiviti penerokaan bunyi
 Standard Pembelajaran : KTI 2.3.1 Meneroka bunyi melalui bahan atau objek improvisasi
 Penerapan : Kecekapan Tenaga

Umur :4+

Tajuk : Bermain alat muzik

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (3 minit)	1) Guru masuk ke kelas dengan mengetuk dua buah tempurung. 2) Guru bertanya murid bahan yang sedang dipegang oleh guru. 3) Guru bertanya murid apakah nama objek tersebut	- tempurung
Aktiviti 1 (7 minit)	Guru menunjukkan gambar beberapa bahan improvisasi yang boleh dibuat menggunakan bahan daripada alam sekitar dan bahan buangan. Kastenet – 2 tempurung kelapa yang kering. Xilofon – 4 biji botol kaca yg diisi air pada aras yang berbeza. Marakas – Botol yang dimasukkan pasir atau batu. Tamborin – beberapa penutup botol sos cili yang diikat bersama-sama.	- tempurung - botol kaca - pasir / batu - penutup botol
Aktiviti 2 (10 minit)	Tayangan video mengenai bahan-bahan improvisasi. Soalan kuiz: Suai padan bahan-bahan improvisasi ini dengan alat muzik yang sebenar.	
Aktiviti 3 (20 minit)	Murid membuat bahan improvisasi dengan menggunakan tempurung kelapa.	
Penutup (5 minit)	Guru membuat kesimpulan, bahan improvisasi memberi banyak kebaikan seperti ia tidak menggunakan sumber tenaga elektrik selain dapat menjimatkan wang.	

Fokus : KTI 2.0 Muzik
 Standard Kandungan : KTI 2.4 Menunjukkan apresiasi muzik
 Standard Pembelajaran : KTI 2.4. 1 Membuat gerakan anggota badan mengikut lagu
 Penerapan : Kecekapan Tenaga
 Umur : 4+
 Tajuk : Gerakan senaman

Fasa	Aktiviti	Bahan Bantu Mengajar
Set induksi (5 minit)	1) Guru mengajak murid membuat sedikit senaman ringkas dalam kelas (stretching)	
Aktiviti 1 (5 minit)	1) Guru memperkenalkan bahagian anggota badan tangan dan kaki sebelah kanan dan sebelah kiri.	
Aktiviti 2 (10 minit)	1) Guru menunjukkan video Senaman Si Tommy. 2) Murid menggerakkan badan mengikut lirik lagu dengan bimbingan guru.	Video Senaman si Tommy
Aktiviti 3 (10 minit)	1) Guru berbincang dengan murid tentang kebaikan senaman tanpa perlu menggunakan alat-alat senaman. - Menjimatkan elektrik. - Menghiburkan walau pun tanpa muzik. - Persekitaran di luar bangunan – alam semula jadi.	
Penutup (5 minit)	Murid membuat semula gerakan senaman Si Tommy.	