



FAIL LOG
LENCANA KECEKAPAN
AHLI RUMAHTANGGA



Nama: _____

No. Keahlian: _____

No. Kad Pengenalan: _____

Nama Pasukan: Pasukan Pandu Puteri _____,

Daerah _____,

Sekolah _____,

_____(Cawangan) _____

ISI KANDUNGAN

BIL	PERKARA		MUKA SURAT
1	Biodata		
2	Syarat Ujian		
3	A	Selama enam hari berturut-turut atau tiga hujung minggu berturut-turut:	
	(i)	Bersihkan tempat makan dan cuci pinggan mangkuk yang digunakan di rumah sendiri; dan	
	(ii)	Kemaskan bilik dan tempat tidur sendiri.	
	Sertakan surat pengesahan dari ibu bapa atau penjaga dan laporan bergambar.		
4	B.	Lakukan dua daripada tugas yang berikut di tempat ujian:	
	(i)	membersihkan sinki dan bilik mandi termasuk menggunakan ubat pembasmian kuman;	
	(ii)	membersihkan dapur masak gas atau dapur masak elektrik;	
	(iii)	membersihkan peti sejuk;	
	(iv)	membersihkan tingkap dan dinding;	
	(v)	membersihkan kipas;	
	(vi)	memasang kain langsir	
5	C.	Sediakan di dalam Buku Log dan tunjukkan kepada Penguji:	
	(i)	cara menyimpan satu jenis bahan makanan segar, satu jenis bahan makanan dingin beku, satu jenis bahan makanan kering dan satu jenis bahan makanan dalam tin;	
	(ii)	langkah-langkah keselamatan di rumah;	
	(iii)	cara mengasingkan bahan buangan untuk dikitar semula (plastik/kaca/kertas/ aluminium dan lain-lain);	
	(iv)	cara membuang sampah basah dan sampah kering; dan	
	(v)	cadangan menggunakan baki makanan supaya tidak membazir.	
6	D.	Bawa ke tempat ujian, satu hasil makanan yang disediakan sendiri.	
	(i)	Jem; atau	
	(ii)	Acar/jeruk; atau	
	(iii)	Sebarang jenis makanan awetan (contoh: ikan kering/buah kering)	
7	Refleksi		
8	Komen dua orang penguji		
9	Sijil Asal Lencana Kecekapan Ahli Rumahtangga		

BIODATA

Gambar dalam
pakaian seragam
Pandu Puteri
Remaja/Renjer

Bersaiz pasport
Bukan swafoto

Nama:

Tarikh Lahir:

No. Kad Pengenalan:

Nama Pasukan:

No. Keahlian:.....

Tarikh dilantik(sebagai Pandu Puteri Remaja):.....

Tarikh dilantik (sebagai Pandu Puteri Renjer):.....

Jawatan (dalam Pandu Puteri Renjer):

Alamat Sekolah:

No. Telefon:

Alamat e-mel:

Alamat rumah:

Hobi:

Cita-cita:

Sebab menjadi ahli Pandu Puteri:.....

SYARAT-SYARAT UJIAN
LENCANA KECEKAPAN AHLI RUMAHTANGGA

Calon hendaklah melaksanakan perkara-perkara yang berikut:

A selama enam hari berturut-turut atau tiga hujung minggu berturut-turut:

- (i) membersihkan tempat makan dan cuci pinggan mangkuk yang digunakan di rumah sendiri; dan
- (ii) mengemaskan bilik dan tempat tidur sendiri.

Calon hendaklah menyertakan surat pengesahan dari ibu bapa atau penjaga dan menyediakan laporan bergambar.

B. lakukan **dua** daripada tugas yang berikut di tempat ujian:

- (i) membersihkan sinki dan bilik mandi termasuk menggunakan ubat pembasmian kuman;
- (ii) membersihkan dapur masak gas atau dapur masak elektrik;
- (iii) membersihkan peti sejuk;
- (iv) membersihkan tingkap dan dinding;
- (v) membersihkan kipas;
- (vi) memasang kain langsir

C. menyediakan perkara-perkara yang berikut di dalam Buku Log dan menunjukkannya kepada Penguji:

- (i) cara menyimpan satu jenis bahan makanan segar, satu jenis bahan makanan dingin beku, satu jenis bahan makanan kering dan satu jenis bahan makanan dalam tin;
- (ii) langkah-langkah keselamatan di rumah;
- (iii) cara mengasingkan bahan buangan untuk dikitar semula (plastik/kaca/kertas/aluminium dan lain-lain);
- (iv) cara membuang sampah basah dan sampah kering; dan
- (v) cadangan menggunakan baki makanan supaya tidak membazir.

D. membawa ke tempat ujian, **satu** hasil makanan yang disediakan sendiri.

- (i) Jem; atau
- (ii) Acar/jeruk; atau
- (iii) Sebarang jenis makanan awetan (contoh: ikan kering/buah kering)

Nota: Penguji seharusnya seorang individu yang berkepakaran atau pemimpin berwaran yang berpengetahuan, berkemahiran dan berpengalaman dalam bidang tersebut.

A Selama enam hari berturut-turut atau tiga hujung minggu berturut-turut:

- (i) bersihkan tempat makan dan cuci pinggan mangkuk yang digunakan di rumah sendiri; dan
- (ii) kemaskan bilik dan tempat tidur sendiri.

Laporan :

Berikut adalah tarikh-tarikh saya melakukan tugas A.

Enam (6) hari berturut-turut / Tiga (3) hujung minggu berturut-turut (gariskan pilihan)

Hari	Tarikh	Tugasan	Gambar (sekurang-kurangnya dua gambar)
1			
2			

3			
4			
5			
6			

Sertakan surat pengesahan dari ibu bapa atau penjaga dan laporan bergambar.

Tampal surat pengesahan dari ibu bapa atau penjaga :

B. Lakukan **dua** daripada tugas yang berikut di tempat ujian:

- (i) membersihkan sinki dan bilik mandi termasuk menggunakan ubat pembasmian kuman;
- (ii) membersihkan dapur masak gas atau dapur masak elektrik;
- (iii) membersihkan peti sejuk;
- (iv) membersihkan tingkap dan dinding;
- (v) membersihkan kipas;
- (vi) memasang kain langsir

Pilihan tugas 1 : (i) / (ii) / (iii) / (iv) / (v) / (vi) – Bulatkan tugas

Tempat ujian :

Nama penguji :

Jawatan penguji :

Tarikh :

Persediaan bahan	Tugasan:	Gambar
Sebelum melakukan ujian	Tugasan:	Gambar
Semasa melakukan ujian	Tugasan:	Gambar
Selepas melakukan ujian	Hasil Tugas:	Gambar

Pilihan tugas 2 : (i) / (ii) / (iii) / (iv) / (v) / (vi) – Bulatkan tugas

Tempat ujian :

Nama penguji :

Jawatan penguji :

Tarikh :

Persediaan bahan	Tugas:	Gambar
Sebelum melakukan ujian	Tugas:	Gambar
Semasa melakukan ujian	Tugas:	Gambar
Selepas melakukan ujian	Hasil Tugas:	Gambar

--	--	--

- C. Sediakan di dalam Buku Log dan tunjukkan kepada Penguji:
- (i) Cara menyimpan satu jenis bahan makanan segar, satu jenis bahan makanan dingin beku, satu jenis bahan makanan kering dan satu jenis bahan makanan dalam tin.

(ii)

Cara menyimpan satu jenis bahan makanan segar	Padankan pernyataan yang diberikan dengan cara penyimpanan jenis makanan	Alih makanan dalam tin - Makanan dalam tin yang telah dibuka tidak boleh disimpan di dalam peti sejuk begitu sahaja. Cara yang betul untuk menyimpannya ialah dengan memindahkan makanan tersebut ke dalam bekas plastik atau kaca bertutup. Ini untuk mengelakkan tindak balas logam ke atas udara apabila makanan berkenaan dibiarkan di dalamnya.
Cara menyimpan satu jenis bahan makanan dingin beku		Simpan daging, ayam dan ikan dalam bekas, beg plastik yang kedap udara atau dibungkus dengan pembungkus <i>polyethylene</i> . (Kenapa? Untuk menghalang kehilangan kelembapan dan untuk mengelakkan pencemaran bahan makanan lain dengan baunya) Potong daging dan ayam kepada bahagian yang lebih kecil (Kenapa? Bahagian yang lebih kecil akan lebih mudah dibekukan dalam masa yang singkat) Bungkus makanan dengan lapisan plastik atau beg beku sebelum disimpan ke dalam bahagian beku peti sejuk Basuh daging, ikan dan ayam dengan sempurna sebelum disimpan di dalam peti beku.
Cara menyimpan satu jenis bahan makanan kering		Ikan semua boleh disiang, buang perut, dan dipotong terlebih dahulu. Tapi, petuanya jangan dibasuh supaya kekal segar. Masukkan ikan beserta darah-darah ikan ke dalam bekas. Jangan risau, ia tidak akan menjejaskan rasa ikan dan baunya tidak akan melekat pada bekas apabila disimpan dalam 'freezer'.
Cara menyimpan satu jenis bahan makanan dalam tin		Bijirin, pasta, tepung, gula dan buah-buahan kering hendaklah disimpan di tempat pengudaraan yang kering. Jika kelembapan dalam makanan akan meningkat kepada 15%, ini akan merosakkan mereka. Makanan kering boleh disimpan di dalam beg kertas, beg kanvas atau balang dengan penutup khas. Agar tidak merosot kualiti makanan kering, jangan beli terlalu banyak. Di samping itu, produk-produk ini perlu disimpan di mana tidak ada bau asing.

Langkah-langkah keselamatan di rumah.

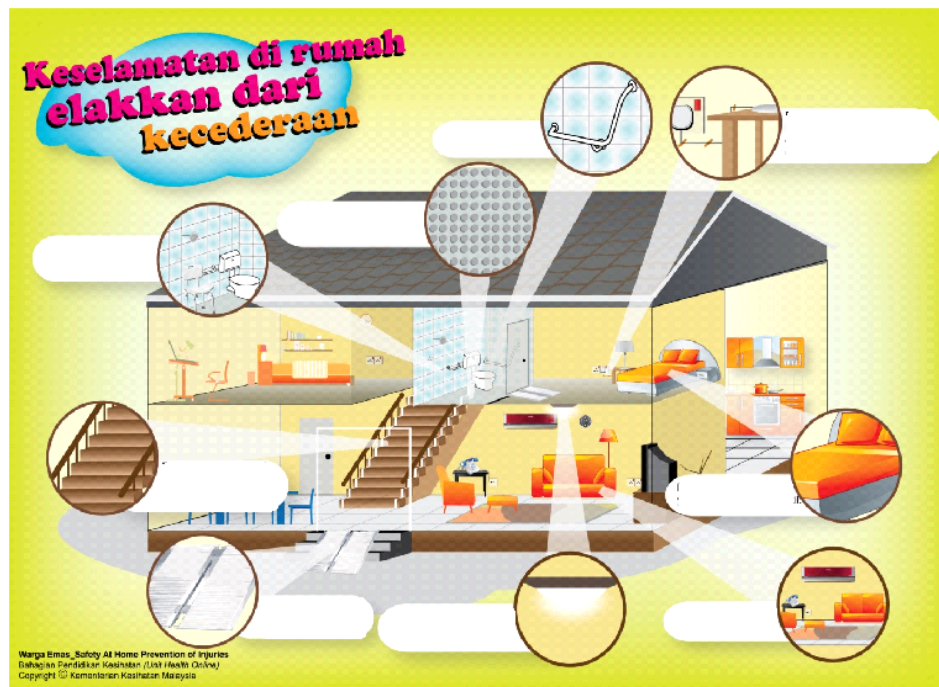
Padankan keterangan berikut dengan gambar yang sesuai

Pasang pemegang di dalam tandas.

Gunakan lampu terang dengan bacaan 100-200 lux (1 lux = 1 lampu lilin).

Gunakan kerusi mandi untuk digunakan ketika ..

Pasang landas angkat sekiranya ketinggian aras tidak sekata.



(iii)

Digalakkan untuk meletak lapik tidak tergelincir di atas lantai.

Elakkan wayar elektrik dari berselerak dari kawasan laluan dan tampilkan secara kemas untuk mengelakkan dari terjatuh.

Pastikan ketinggian tilam yang bersesuaian untuk katil.

Elakkan perabot dari menghalang laluan.

Pasang pemegang pada 2 bahagian tangga dan berikan ruang pada laluan tangga.

Senaraikan lima langkah-langkah keselamatan tambahan di rumah.

1.

2.

3.

4.

(iv)

5.

cara mengasingkan bahan buangan untuk dikitar semula (plastik/kaca/kertas/
aluminium dan lain-lain);

Labelkan tong kitar semula di bawah dengan jenis bahan buangan yang sesuai



Cara membuang sampah basah dan sampah kering.

Tulis semula pernyataan berikut mengikut cara pembuangan sampah yang sesuai ke dalam kotak yang disediakan di bawah.

- sampah sarap yang disukai lalat yang sedikit boleh dibakar setiap hari
- beri makan pada haiwan
- dijadikan baja
- bakar dalam lubang
- wajib sediakan tong sampah
- bakar dalam tong dram
- boleh memanfaatkan sampah tersebut untuk di jual, pilih bahan sampah apa saja yang boleh di kitar semula ataupun boleh di gunakan untuk kerja tangan.
- tanam dalam lubang
- boleh di buang di bank sampah yang sudah ada di kawasan anda, atau boleh di kitar semula menjadi benda-benda yang berguna seperti payung, jaket dan lain-lain, sehingga boleh mendapatkan keuntungan secara langsung.
- jika banyak dan musim hujan perlu dikambus dengan tanah 3" – 6" setiap kali pembuangan

Contoh sampah kering

- tayar
- plastik
- besi
- kaca
- botol minuman
- styrofoam
- tin
- kain
- kabel
- alumunium

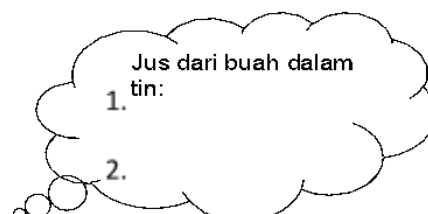
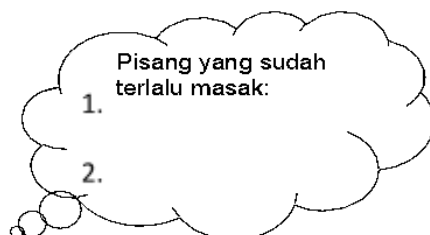
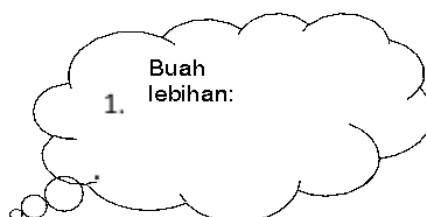
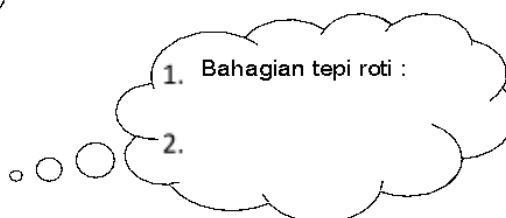
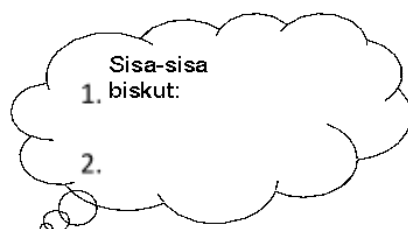
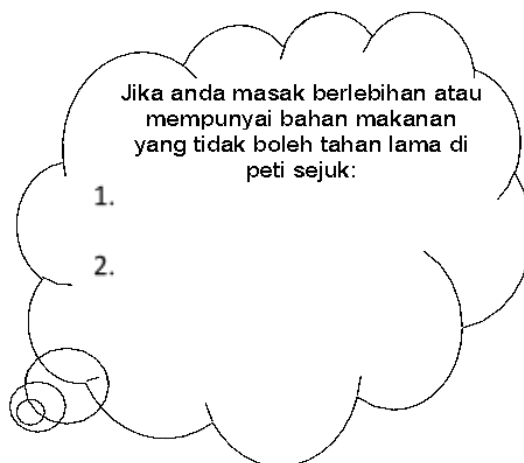
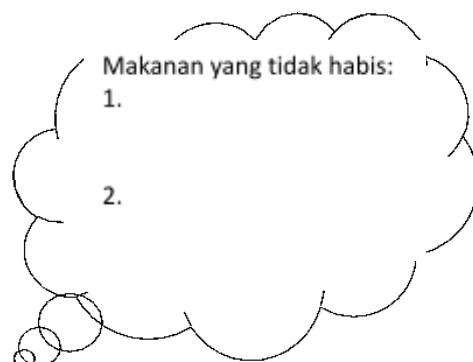
Cara membuang sampah kering

Contoh sampah basah

- sisa makanan
- kulit/biji dari buah
- tulang haiwan
- kotoran
- kayu
- daun dari pohon
- bangkai
- bulu
- kulit haiwan
- ranting pohon

Cara membuang sampah basah

(v) Cadangan menggunakan baki makanan yang berikut:



D. Bawa ke tempat ujian, **satu** hasil makanan yang disediakan sendiri.

- (i) Jem; atau
- (ii) Acar/jeruk; atau
- (iii) Sebarang jenis makanan awetan (contoh: ikan kering/buah kering)

Pilihan:

Bahan-bahan yang diperlukan:

Gambar bahan-bahan

Cara-cara membuatnya:

Gambar saya membuat jem/acar atau jeruk/makanan awetan

Gambar saya membuat jem/acar atau jeruk/makanan awetan

Gambar jem/acar atau jeruk/makanan awetan yang telah siap

Gambar Penguji yang merasa jem/acar atau jeruk/makanan awetan saya



Refleksi

- Apakah pengajaran/pengalaman yang diperoleh semasa menjalani ujian?
- Apakah kekuatan anda?
- Apakah kelemahan anda?
- Bagaimanakah anda menambahbaikkan kelemahan sekiranya ada?

Refleksi **bukan** untuk memberi ringkasan ujian yang dijalankan atau merakamkan penghargaan dan terima kasih.

Komen Penguji 1

Penguji 1:
(tanda tangan dan nama)

Jawatan:

Tarikh :

Komen Penguji 2

Penguji 2:
(tanda tangan dan nama)

Jawatan:

Tarikh :

Sijil Asal Lencana Kecekapan Ahli Rumahtangga