

# KECERGASAN FIZIKAL

Keupayaan melakukan tugas atau kerja-kerja harian tanpa merasa letih atau kelesuan dan masih mempunyai tenaga untuk menikmati dan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti rekreasi dan riadah di samping masih berkemampuan menghadapi saat-saat yang tidak terduga atau kecemasan

