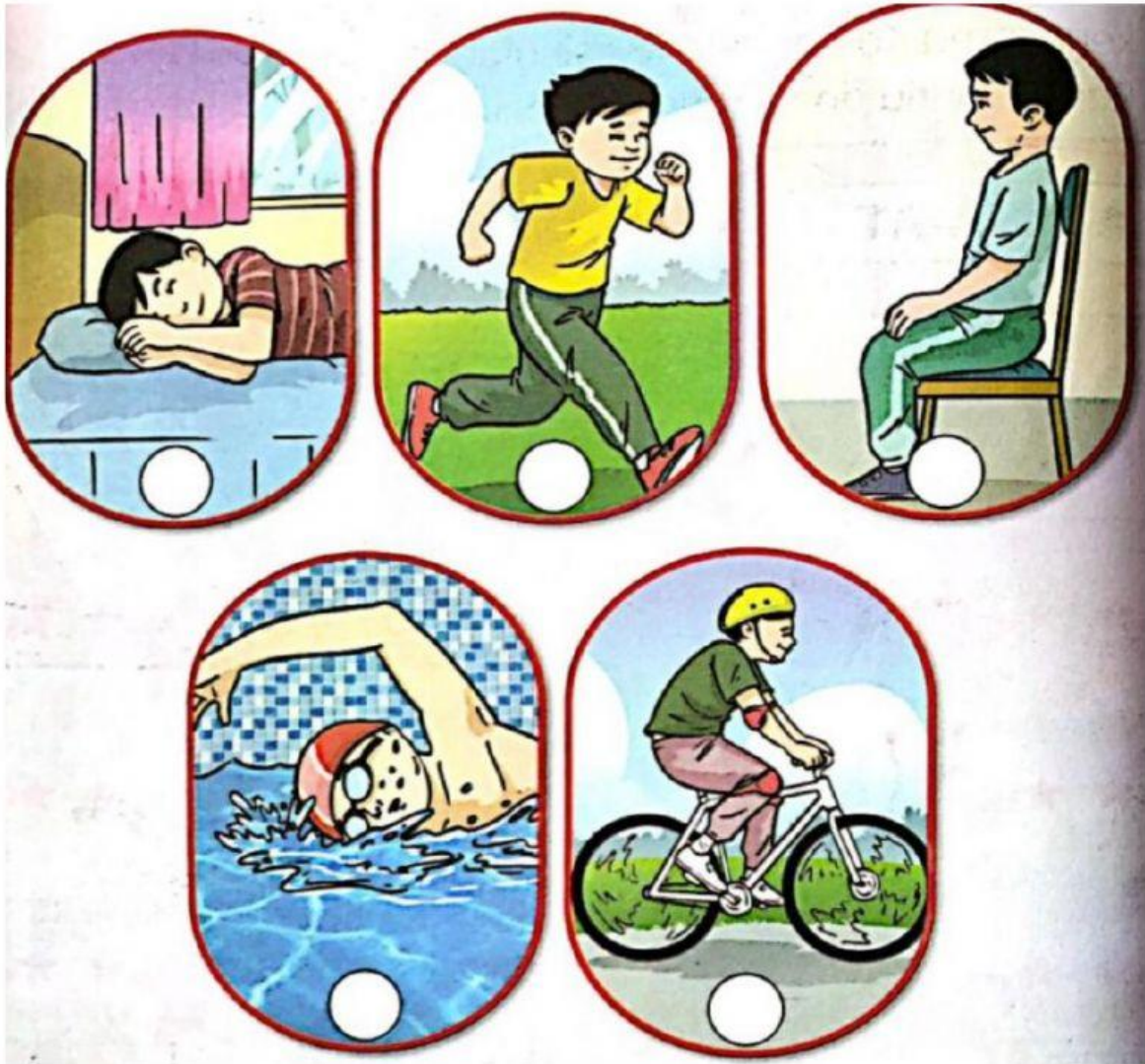




Tandakan (/) pada aktiviti yang dapat meningkatkan suhu badan, pernafasan dan kadar nadi.



Pilih aktiviti yang boleh meningkatkan kecergasan. Tandakan X.

