

Name: _____

Date: _____



Quiz sur les habitudes saines



Avez vous une bonne hygiène de vie ?

Répondez aux questions suivantes pour tester vos connaissances sur l'hygiène de vie.

① Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour?

② Que faut-il manger ? Que faut-il éviter de manger ?

③ Est-il important de faire de l'activité physique ? Y accordez vous du temps?

④ Est-il important de se coucher tôt ? Combien d'heures devez-vous dormir ?

⑤ Devriez-vous passer du temps de qualité avec les personnes que vous aimez ?
Pourquoi ?

⑥ Le temps libre est-il important ? Quelles sont les activités que vous devriez
pratiquer pendant votre temps libre ?
