

# L'EFFET NÉGATIF DE L'ÉCOLE POUR LA SANTÉ



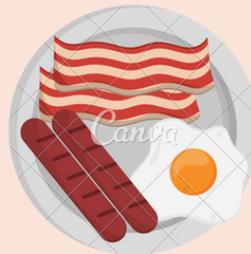
Les adolescents ont besoin de 8 à 9 heures de sommeil pour une meilleure concentration à l'école, mais 64% des étudiants que j'ai questionné dorment moins de 6 heures chaque nuit.

91% des étudiants pensent que l'école leur donne le stress et ils se sentent très fatigués à l'école.



C'est très important faire de l'exercice tous les jours pour un bien-être, mais 54% des étudiants ne font pas d'exercice parce qu'ils ont trop de devoirs et ils n'ont pas assez de temps.

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais 40% des étudiants ne le mangent pas parce qu'ils dorment trop tard et ils se lèvent trop tard. Alors, ils n'ont pas beaucoup d'énergie.



36% des étudiants n'ont pas assez de temps de se détendre et de s'amuser.