

RADIO BOOT CAMP

ATELIER de Jurnalism

TEMA ZILEI:
Idei pentru o
viață sănătoasă

„Sănătate, că-i mai bună decât toate! Dar cum să facem să fim mereu sănătoși și să ducem o viață mai frumoasă? Să fim mai fericiți, cu mai mult chef de joacă și de distracție? Dă-ne un sfat!”

Pregătește un text de aproximativ 7 rânduri, scris de mâna ta. Acesta va fi rubrica ta radiofonică, pe care o vei citi în circa 1 minut. Rubrica ta de azi trebuie să conțină idei despre cum să avem o viață sănătoasă, ce să mâncăm, ce sport să facem, de ce să ne ferim etc.

Poți crea un text așa cum îți dorești tu sau te poți inspira din întrebările de mai jos:

- Ce reguli ar trebui să respectăm pentru a fi sănătoși?
- Ce e bine să mâncăm? Ce alimente sunt de evitat?
- Ne ajută somnul? Dar sportul?
- Cât de importantă sunt apa și aerul pentru organism?
- Există un ritual pentru păstrarea sănătății?

Exemplul 1:

Bună! Sunt Miruna și vreau să vă dau un sfat. E foarte important să facem sport, pentru că ne ține sănătoși și e și distractiv. Mie, de exemplu, îmi place dansul și mă duc la cursuri de trei ori pe săptămână. Sunt foarte multe sporturi din care poți să alegi: fotbal, baschet, înot, tenis. Încearcă mai multe și vezi care îți place cel mai mult. Important este să facem mereu mișcare.

Exemplul 2:

Bună! Sunt Ștefan și mie îmi plac foarte mult sucurile de fructe, pentru că sunt foarte bune la gust și foarte sănătoase. Au multe vitamine. Sucul meu preferat este cel de căpșuni și banane și e foarte ușor de făcut. Lei o banană și câteva căpșuni, decojești banana, speli căpșunile și apoi le pui în blender cu puțină apă. Într-un minut e gata, îl pui în pahar și bei. Care e sucul tău de fructe preferat?

Vrei să îți auzi creația jurnalistică la Radio Itsy Bitsy?



Salvează în telefonul
familiei tale nr.
0725 300 700



Deschide
aplicația WhatsApp
pentru a trimite
un mesaj către
acest număr



Înregistrează
un mesaj audio
citind rubrica
scrisă de tine



Trimite
mesajul audio



Nu uita să spui
cum te numești
și câți ani ai!



asociatiaparintiloristeti.ro

