

RADIO BOOT CAMP

ATELIER de Jurnalism

TEMA ZILEI:
Recomandări
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?

**Ai terminat de scris creația ta jurnalistică?
Felicitări! Mergi la Radiomobilul Itsy Bitsy
și prezint-o la microfon!**

