

**GHID METODIC privind  
influența relațiilor de prietenie asupra calității vieții**

Prof. consilier școlar Angela-Carmen Plăcintar

Descrierea activității:

**CJRAE Arad**

**Locația:** Colegiul Național „Vasile Goldiș” Arad

**Perioada de desfășurare:** semestrul I, 1h (o oră)

**Modulul:** Stil de viață sanogen

**Competența generală:** Analizează influența relațiilor de prietenie asupra calității vieții

**Competența specifică:**

- ✓ Identifică moduri de influență a relațiilor de prietenie asupra vieții;
- ✓ Analizează interacțiunea dintre influența prietenilor și calitatea vieții personale;
- ✓ Contribuie, alături de colegi și profesorul consilier școlar, la realizarea unei hărți mentale privind influența relațiilor de prietenie asupra calității vieții.

**Clasa/grup țintă:** clasa a XI-a/toți elevii din clasa respectivă, care doresc să se implice

**Prezentarea activității:**

**1. ICE-BREAKER**

Notez pe tablă citatul: „**Suntem media combinată a celor cinci persoane alături de care ne petrecem cel mai mult timp**”, și adaug următoarele informații:

Autorul, **Emanuel James Rohn**, cunoscut în mediul profesional cu numele de Jim Rohn, fost antreprenor american, autor și speaker motivațional (1930-2009), a susținut că „putem stabili calitatea vieții, starea de sănătate, atitudinea și veniturile noastre doar dacă ne uităm la cei ce ne înconjoară”. El a fost de părere că începem să mâncăm aceleași alimente ca și aceștia, să vorbim la fel ca ei, să citim ceea ce citesc și ei, să gândim asemănător, să ne uităm la aceleași lucruri și să ne îmbrăcăm similiar. (*Sursa: Wikipedia*)

2. Pornind de la citatul scris pe tablă, am să vă invit să reflectați asupra relațiilor voastre de prietenie și să identificați modul în care acestea vă influențează viața. În acest sens, am să vă ofer, fiecăruia dintre voi, **Fișa de lucru nr. 1**, care cuprinde un spațiu destinat celor 5 prieteni sau amici cu care vă petreceți cea mai mare parte a timpului (**A**), în dreptul cărora le veți nota inițialele. Apoi veți citi cu atenție cele două categorii de afirmații de pe fișa de lucru (**B și C**), pentru a nota inițialele prietenilor cărora li se potrivesc afirmațiile respective. După ce ați completat această sarcină, sunteți invitați (**D**) să încercuiți inițialele prietenilor din dreptul afirmațiilor care reprezintă comportamente și obiceiuri pe care le-ați preluat de la ei sau în privința cărora v-ați simțit influențați în diferite grade.

După completarea fișei de lucru, le spun elevilor: Sunt curioasă să aflu **cu ce anume ați constatat că v-ați simțit influențați de către prietenii cei mai apropiați, sau de către amicii cu care vă petreceți cea mai mare parte din timp**. Așadar, am să vă invit, pe rând, pe aceia dintre voi care doriți, să ne împărtășiți – mie și colegilor voștri, câteva dintre lucrurile care reies din fișa de lucru pe care ați completat-o.

3. În continuare, le propun elevilor: În continuare, aş vrea să **analizăm împreună, pe scurt, interacţiunea dintre unele influenţe ale prietenilor asupra voastră şi calitatea vieţii**. Să dăm câteva exemple de influenţe sănătoase asupra vieţii şi câteva exemple de influenţe nesănătoase asupra vieţii, aducând argumente în acest sens.

4. Acum, după ce aţi completat fişa de lucru, după ce aţi identificat modul în care relaţiile de prietenie v-au influenţat şi dacă aceste influenţe sunt sănătoase sau nu pentru calitatea vieţii, am să vă invit să **realizăm împreună o hartă mentală**.

Să desenăm pe tablă o hartă mentală, în care să grupăm aceste influenţe pe categorii (aspecte care se referă la partea socială, comunitară şi de într-ajutorare, aspecte care se referă la partea fizică, aspecte care se referă la partea mentală etc., şi să utilizăm culori diferite pentru a diferenţia influenţele pozitive, de cele negative, asupra calităţii vieţii). Cine doreşte să vină la tablă şi să contribuie, împreună cu mine, la realizarea acestui desen?

Obs.: le explic elevilor, în câteva cuvinte, ce este o hartă mentală (dacă nu ştiu) şi le ofer una-două astfel de exemple, desenate în prealabil pe o foaie de flipchart. În realizarea hărţii mentale, folosim markere de culori diferite (sau cretă colorată), cuvinte, desene sugestive pentru cuvintele notate etc.

### Beneficii

Elevii au oportunitatea:

- ✓ de a-şi analiza propriile relaţii de prietenie;
- ✓ de a identifica modul în care relaţiile personale de prietenie i-au influenţat până în prezent, în anumite privinţe;
- ✓ de-a analiza dacă influenţa relaţiilor de prietenie pe care le au sunt sănătoase sau nesănătoase, din unele puncte de vedere, în privinţa unui stil de viaţă sanogen;
- ✓ de-a contribui la realizarea unei hărţi mentale a clasei, privind a influenţa relaţiilor de prietenie asupra calităţii vieţii, respectiv asupra unui stil de viaţă sanogen.

### Produse

(**citat** notat pe tablă, **fişă de lucru completată** de către elevi, **harta mentală** realizată pe tablă – toate **cu referire la influenţa relaţiilor de prietenie asupra calităţii vieţii, respectiv asupra unui stil de viaţă sanogen**).

## Fișa de lucru nr. 1

**A. Te rog să te gândești la cinci dintre prietenii tăi cu care comunicai mai bine, cu care te înțelegeai mai bine și cu care relaționezi de ceva timp. La fiecare dintre persoanele la care faci referire, te rog să le notezi inițiala.**

Prietenul nr. 1\_\_

Prietenul nr. 2\_\_

Prietenul nr. 3\_\_

Prietenul nr. 4\_\_

Prietenul nr. 5\_\_

**B. Te invit să parcurgi lista de mai jos, să citești afirmațiile notate, iar în dreptul fiecăreia dintre acestea, să notezi inițiala prietenilor care manifestă atitudinile și comportamentele respective.**

- ✓ își asumă responsabilitățile față de școală (participă la ore, este atent, învață) \_\_\_\_\_
- ✓ participă la activități de voluntariat \_\_\_\_\_
- ✓ își ajută familia, colegii, când i se cere acest lucru \_\_\_\_\_
- ✓ vorbește frumos și cu respect cu alte persoane \_\_\_\_\_
- ✓ este preocupat de latura spirituală a vieții \_\_\_\_\_
- ✓ mănâncă sănătos (fructe, legume, mâncare gătită) \_\_\_\_\_
- ✓ practică un sport/hobby \_\_\_\_\_
- ✓ petrece timp în natură și în aer liber \_\_\_\_\_
- ✓ citește, urmărește documentare interesante \_\_\_\_\_
- ✓ merge la film, la piese de teatru și/sau la concerte \_\_\_\_\_
- ✓ doarme noaptea, nu le pierde \_\_\_\_\_
- ✓ nu fumează \_\_\_\_\_
- ✓ nu consumă alcool \_\_\_\_\_
- ✓ îmi oferă informații importante pentru interesele mele \_\_\_\_\_
- ✓ pot să discut cu el probleme personale, fără să mă judece, îmi acordă suport emoțional, mă încurajează; \_\_\_\_\_
- ✓ îmi oferă suport apreciativ – îmi evidențiază calitățile și îmi apreciază comportamentele pozitive și sănătoase; \_\_\_\_\_
- ✓ mă ajută la nevoie \_\_\_\_\_
- ✓ îmi înțelege limitele personale, atunci când nu vreau să fac ceva ce se află în dezacord cu mine \_\_\_\_\_
- ✓ nu mă critică, nu încearcă să mă schimbe, mă acceptă așa cum sunt \_\_\_\_\_
- ✓ îmi oferă sfaturi atunci când i le cer, dar nu încearcă să mă convingă să iau decizii în acord cu persoana sa și cu convingerile pe care le are \_\_\_\_\_
- ✓ nu mă descurajează în proiectele mele benefice pentru mine și pentru cei din jur, ci mă încurajează să le urmez și să le materializez \_\_\_\_\_
- ✓ nu caută să mă convingă să renunț la prieteni, ca să fiu doar cu el \_\_\_\_\_

**C. Te invit să parcurgi lista de mai jos, să citești afirmațiile notate, iar în dreptul fiecăreia dintre acestea, să notezi inițiala prietenilor care manifestă atitudinile și comportamentele respective.**

- ✓ nu își asumă/își asumă parțial responsabilitățile față de școală (participă la ore, este atent, învață) \_\_\_\_\_
- ✓ nu participă la activități de voluntariat \_\_\_\_\_
- ✓ nu își ajută familia, colegii, când i se cere acest lucru \_\_\_\_\_
- ✓ vorbește urât cu alte persoane \_\_\_\_\_
- ✓ nu este preocupat de latura spirituală a vieții \_\_\_\_\_
- ✓ mânâncă nesănătos (mâncare cu E-uri, coloranți etc) \_\_\_\_\_
- ✓ nu practică un sport/hobby \_\_\_\_\_
- ✓ nu petrece timp în natură și în aer liber, stă mai tot timpul în casă \_\_\_\_\_
- ✓ nu citește și nu urmărește documentare interesante \_\_\_\_\_
- ✓ nu merge la film, la piese de teatru și/sau la concerte \_\_\_\_\_
- ✓ nu doarme nopțile, le pierde \_\_\_\_\_
- ✓ fumează \_\_\_\_\_
- ✓ consumă alcool/alte substanțe interzise \_\_\_\_\_
- ✓ nu îmi oferă informații importante pentru interesele mele \_\_\_\_\_
- ✓ nu pot să discut cu el probleme personale fără să mă judece, nu îmi acordă suport emoțional, mă descurajează; \_\_\_\_\_
- ✓ nu îmi oferă suport apreciativ – îmi evidențiază defectele și nu îmi apreciază comportamentele pozitive și sănătoase; \_\_\_\_\_
- ✓ nu mă ajută la nevoie \_\_\_\_\_
- ✓ nu îmi înțelege limitele personale, atunci când nu vreau să fac ceva ce se află în dezacord cu mine, mă presează să fac ce și cum vrea \_\_\_\_\_
- ✓ mă critică, încearcă să mă schimbe, nu mă acceptă așa cum sunt \_\_\_\_\_
- ✓ când am nevoie de un sfat, încearcă să mă convingă să iau decizii în acord cu persoana sa și cu convingerile pe care le are \_\_\_\_\_
- ✓ găsește tot felul de argumente ca să mă descurajeze în proiectele mele benefice pentru mine și pentru cei din jur \_\_\_\_\_
- ✓ caută să mă convingă să renunț la prieteni, ca să fiu doar cu el \_\_\_\_\_

**D. Te invit să te întorci la punctul B și C, completate anterior, și să încercuiești inițialele prietenilor din dreptul afirmațiilor care reprezintă comportamente și obiceiuri pe care le-ai preluat de la ei sau în privința cărora te-ai simțit influențat în grade diferite.**

**E. Te invit să reflectezi la modul în care influențele respective sunt pentru tine: îți aduc beneficii, sau îți aduc prejudicii?**

**Profesor consilier școlar,  
Angela-Carmen Plăcintar**