

Citiți lecția din manual: *Sănătatea vieții de familie*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Sănătatea vieții de familie

1. Despre familie

- familia este mediul în care ne naștem, creștem și ne formăm pentru viață.
- mediul familial este locul în care putem găsi înțelegere, pace și soluții, cu condiția ca fiecare membru să ofere și să primească următoarele:
 - a. Timp: pentru a petrece momente frumoase împreună;
 - b. Feedback: pentru un schimb sincer de idei și de păreri;
 - c. Afecțiune: pentru a își exprima dragostea unii față de alții;
 - d. Încurajare: pentru o susținere reciprocă a pasiunilor și a intereselor;
 - e. Empatie: pentru a fi atenți la nevoile celorlalți;
 - f. Susținere: pentru a fi uniți în fața greutăților și a găsi împreună soluții;
 - g. Înțelegere: pentru a îi asculta atent pe ceilalți, fără a îi critica și învinovăți;
 - h. Respect: pentru a aprecia opiniile, deciziile și calitățile fiecăruia;
 - i. Responsabilități: pentru asumarea rolurilor ce asigură echilibrul în familie.
- principalele categorii de familii sunt următoarele:
 - a. Insule-nucleu (sau nucleare): alcătuite din părinți și copii, acestea își conturează clar hotarele în raport cu lumea, garantând siguranța membrilor săi;
 - b. Arhipelaguri (sau extinse): alături de familia de bază, „marea insulă”, compusă din părinți, surori și frați, se aliniază alte „insule” importante formate din bunici, unchi, mătuși și veri;
 - c. Peninsule (sau monoparentale): părintele singur (mamă sau tată) devine punctul de stabilitate al dezvoltării întregii familii și are grijă de copil/copii, cu perseverență și multe sacrificii.

2. Sănătatea mediului familial

- sănătatea vieții de familie (biologică sau adoptivă) se bazează pe relații în care predomină valori precum: dragostea și ajutorul necondiționat, sinceritatea, respectul, înțelegerea și acceptarea.
- uneori sănătatea vieții de familie poate fi afectată de situații cu potențial de risc, care pot pune în pericol atât integritatea fizică și emoțională a membrilor familiei, cât și a relațiilor dintre aceștia:
 - a. Comportamente neadecvate ale unor membri ai familiei: abuz, exploatare și neglijență;
 - b. Situații de criză: divorț, deces, abandon, examene și probleme medicale grave;
 - c. Fenomenul migrației: plecarea părinților la muncă în străinătate, mutarea familiei în altă localitate/țară și revenirea familiei din străinătate.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6e262BMELE>

<https://www.youtube.com/watch?v=9967OZ5ZVBw>

Fișă de lucru: *Sănătatea vieții de familie*

Scrieți o pagină de jurnal (format A4) în care să prezentați punctele forte ale familiei voastre și identificați un aspect pe care ați vrea să îl îmbunătățiți în familia voastră.



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

