

PROPOSTA 4

Ets educador o educadora social i t'han convidat a un pòdcast que tracta sobre les relacions personals. Decideixes donar el teu punt de vista sobre les amistats i el paper que tenen en la vida d'una persona. A partir de la proposta següent, prepara una exposició, d'una durada de 3 o 4 minuts, en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a preparar els dos exercicis.

AMISTATS

Tenir bons amics i bones amigues és especialment important al llarg de la vida: els estudis mostren que les amistats són vitals per a la salut emocional i física, ens aporten qualitat de vida i ens ajuden a sentir-nos menys sols al món. Una amistat sana ens aporta alegria i suport i trau el millor de nosaltres mateixos. En canvi, en una amistat tòxica hi ha ansietat, tristesa i estrès. Una amistat sana és recíproca, però en les que no ho són ens trobem donant molt i rebent poc, sense energia i minimitzats.

Algunes idees:

- Tipus d'amistats
- El valor i la importància de les amistats al llarg del temps
- L'amistat en l'era tecnològica