**Пресс-релиз к Международному дню семьи**

Семья — это крепость и наш тыл в любых жизненных ситуациях. 15 мая отмечается Международный день семьи. Этот день был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году.

В 2017 году объявлена тема Дня - «Семья, образование и благосостояние».

Семья — место физического и духовного рождения человека. В каждой семье должно быть интересно! Дом должен давать пищу детскому воображению и чувствам. Ведь дети по своей природе чрезвычайно жадны до впечатлений, им всегда хочется участвовать в каких-то делах, праздниках, радостных волнениях.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и образовательные функции.

Самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.

Как поддержать стабильность и благополучие в семье?

Слушайте друг друга, давайте понять, что вас интересует содержание разговора, и вы понимаете партнера. Способность слышать другого является более ценной способностью, нежели умение говорить. Стремитесь узнать друг друга как можно лучше: интересуйтесь увлечениями партнера, его мнением, им самим. Те, кто занят исключительно собой и своими проблемами, не могут полноценно контактировать с другими людьми. Хвалите друг друга.Большинство людей всегда высказывают неудовлетворение, когда им что-то не нравится. Однако немногие помнят о том, что нужно и похвалить партнера.

Для поддержания благоприятного микроклимат в семье важно уважать членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

Родители должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, постоянно совершенствовать свое образование, важен пример, а не просто поучения.

**15 мая 2017 г. на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» с 09.00 до 10.30 по телефону 25-49-06 будет организована «прямая линия» психолога отделения общественного здоровья Екатерины Хитровой на тему «Взаимоотношения в семье».**

Екатерина Хитрова, психолог

отделения общественного здоровья

Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии