**Tisková zpráva – avízo na 10. – 18. května 2025**

## Buďme spolu u rodinného stolu, zve 17. ročník Týdne pro rodinu

**Pouze 38% rodin pravidelně stoluje. Rodinný svaz ČR chce mottem „Buďme spolu u rodinného stolu“ rodiny pozvat ke společným chvílím, které podle odborníků pozitivně ovlivňují jak vztahy, tak i duševní a fyzické zdraví jejích členů.**

I když se rodiny scházejí u jednoho stolu, často se stává, že spolu nemluví a soustředí se na obrazovky mobilů. Přitom společné stolování má mnoho pozitivních dopadů na lidské zdraví: psychické i fyzické. Snižuje stres, zlepšuje náladu a podporuje lepší komunikaci mezi členy rodiny. Současně je prevencí problémů s příjmem potravy. Rodiny, které spolu pravidelně stolují, mají tendenci mít zdravější stravovací návyky a lepší vztah k jídlu. Důležitá je také role rodičů jako vzorů, kteří mohou svým dětem ukázat zdravé stravovací návyky.

Vlídnost domácího prostředí ale nepřichází sama od sebe. Příprava společné večeře je pomíjenou prací, která si zaslouží ocenění. Vytváří nejen příležitost pro společné setkání, ale také přispívá k budování silnějších rodinných vazeb. Každá rozžatá svíčka na stole symbolizuje snahu o vytvoření příjemné atmosféry a hezčích vztahů. *„Láska není jen cit, je to rozhodnutí pro dobro toho druhého a komunikace je umění, kterému je třeba se stále učit. Společné stolování je jednou z cest, jak posilovat rodinné vztahy a vytvářet pevné základy pro budoucnost“,* kvituje téma předseda a mediátor Jan Zajíček.

Zajímavé zjištění uvádí RILSA (Výzkumný ústav práce a soc. věcí)ve studii, týkající se úplných a neúplných rodin během pandemie, *Rodiny s dětmi v letech 2018–2022,* kde uvádí, že *„Nejvíce rodičů z obou typů rodin (zhruba sedm z deseti úplných i neúplných rodin) bylo spokojeno s množstvím času stráveným společným stolováním s dětmi a povídáním si o jejich zájmech, starostech či kamarádech.“* Najděme si čas u rodinného stolu i teď - dokud se máme.

Plakát úvodní

Plakát s důvody proč stolovat spolu

Pracovní list pro rodiny s mladšími dětmi

Pracovní list pro rodiny se staršími dětmi