

## 15 мая - Международный день семьи!

Ежегодно 15 мая в Беларуси отмечается Международный день семьи. Данный праздник был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. Семья является источником любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек.

На сегодня существует масса способов, как сохранить семейные отношения. И если в семье наступает кризисный период необходимо приложить усилия, чтобы сохранить ее. Разрушить легко, а восстановить практически невозможно. Поэтому стоит ознакомиться с советами, как же можно сохранить гармонию в браке.

- Не скрывайте друг от друга свои чувства – говорите о них и выражайте словесно, поступками.
- Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе. За столом можно обсудить различные домашние дела, рассказать о происшествиях на работе.
- Создавайте свои традиции, которые будут относиться только к вам – это придает уверенности в завтрашнем дне и сближает.
- Разделите домашние обязанности среди домочадцев. Это будет сближать, а также помощь по хозяйству еще никому не мешала. Время пройдет быстро и с пользой для каждого.
- По возможности заведите домашнего питомца. Домашние животные и птицы – верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью.
- Когда дети вырастут – поведайте им истории из своего детства. В таком случае они смогут понять вас и начнут больше прислушиваться. Не забывайте делиться со второй половинкой подобной информацией. Это помогает лучше понять друг друга.
- Не пытайтесь изменить кого-то из своей семьи – научитесь принимать человека таким, какой он есть. Поддерживайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.
- Будьте пунктуальны. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

- Радуйте родных маленькими, приятными мелочами без повода. Это может быть что угодно, главное – от души и с любовью.

Каждая семья – целый мир со своим климатом. Важно поддерживать отношения и сохранять.

Помощник врача-гигиениста отделения информационного обеспечения и ЗОЖ	Метелица Т.А.
---	---------------