

Tisková zpráva – 5. května 2025

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

*Společné stolování má mnoho pozitivních dopadů na lidské zdraví, psychické i fyzické. Snižuje stres, zlepšuje náladu, podporuje lepší komunikaci mezi členy rodiny a zlepšuje školní výsledky dětí. Současně je prevencí problémů s příjmem potravy a zvlášť u starších dětí prevencí rizikového chování, uvádí studie Rodinná jídla a akademické a behaviorální výsledky dětí1. Přitom jen třetina českých rodin, jak ukazují průzkumy Nadace Kooperativa2, večeří společně. Rodinný svaz proto vyhlašuje 17. ročník Týdne pro rodinu s výzvou Buďme spolu u rodinného stolu, který proběhne od 10. do 18. května 2025.*

Komunikace je základním stavebním kamenem kvalitních vztahů nejen v rodině. Jedním z míst, kde se dá přirozeně vést rozhovor, poznávat jeden druhého, plánovat, je právě společné stolování. *„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“,* vysvětluje předseda (RS) a mediátor Jan Zajíček. Chybějící společný čas u stolu může mít vliv na současný alarmující stav psychického zdraví dětí a mládeže, jak upozorňuje Národní monitoring duševního zdraví*3*.

Rodinný svaz ČR (RS), který sdružuje 27 center pro rodinu v ČR, proto letos vyhlašuje 17. ročník Týdne pro rodinu s výzvou Buďme spolu u rodinného stolu. Nabízí pracovní listy pro rodiny s menšími i staršími dětmi, aby společnou aktivitou prohloubily své vztahy a trávily spolu více času. Týden startuje v sobotu 10. května a potrvá do neděle 18. května 2025. Týden letos nabídne přes čtyři desítky akcí od 33 pořadatelů, především center pro rodinu. RS nabízí [grafické materiály](https://ddmastra-my.sharepoint.com/%3Au%3A/g/personal/horakova_rodiny_cz/EarJ1rHgiPdEk3Rr__kzwTUB0Dj8Y1Zj5T-QIH92R8hk3w?e=WR6Ss6): Plakát úvodní; Plakát s důvody, proč stolovat spolu; Pracovní list pro rodiny s mladšími dětmi; Pracovní list pro rodiny se staršími dětmi.

I když podle studie1 průměrná rodinná večeře trvá jen 20 minut, má významnou roli v modelování chování dětí a předávání kulturních tradic. Ukazuje, že studenti 6. až 12. ročníku, kteří jedí 5 až 7 rodinných večeří týdně, mají nižší pravděpodobnost zapojení do rizikového chování, jako je užívání alkoholu, drog, tabáku, deprese, sebevražedné myšlenky, násilí, antisociální chování a problémy ve škole. Četnost rodinných večeří je spojena s nižším užíváním návykových látek a útěky z domova u dospívajících dívek a s nižším užíváním alkoholu, fyzickým násilím, ničením majetku, krádežemi a útěky z domova u dospívajících chlapců.

Běžná rodina, kdy děti chodí do školy nebo školky a rodiče do práce spolu mohou jíst asi 16 jídel (sedm snídaní, sedm večeří a dva víkendové obědy; zbývajících 5 obědů jí ve školách nebo zaměstnání.)

Jak často se vaše rodina schází u společného stolu?

Připojte se k nám během Týdne pro rodinu a na prožijte, jak společné stolování může posílit vaše rodinné vztahy!

Slavnostní zahájení v rámci Jihomoravského kraje se uskuteční v pondělí 12. května 2025 v 11 hodin v prostorách KrÚ, Žerotínovo nám. 449/3, Brno.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 [Rodinná jídla a akademické a behaviorální výsledky dětí, Daniel P. Miller, PhD.](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3498594/pdf/nihms385646.pdf)

2 [Kde se rodí zdraví, Nadace Kooperativa](https://www.koop.cz/clanky/pojistovna-kooperativa/pro-media/archiv-tiskovych-zprav-spolecnosti-kooperativa/vetsina-ceskych-rodin-neveceri-u-spolecneho-stolu)

3 [Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření](https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni)

Kontakt: PhDr. Mgr. et Mgr. Jaroslava Otradovcová, 777 161 401

