

# 10 семейных традиций



## 1. Семейный альбом

И дети, и взрослые могут клеивать в фотоальбом памятные и веселые снимки, которые в будущем станут настоящей реликвией. Такой альбом можно сопровождать интересными веселыми комментариями от каждого члена семьи, разбавлять детскими рисунками, памятными салфетками, засушенными листьями, цветами .

## 2. Семейное дерево

Вместе с семейным альбомом обязательно сделайте и семейное дерево. Самый простой вариант - нарисовать его на бумаге. На каждом его листочке напишите имя и день рождения всех-всех членов семьи.

### **3. Воскресные обеды**

Замечательно, когда в выходные дни вся семья собирается в доме за семейным обедом или ужином.

Почему бы не завести традицию печь пироги на выходные? Или, например, можно каждое воскресенье готовить что-то новенькое из блюд традиционной кухни и кухни разных стран – тоже своего рода традиция. Детям будет не просто интересно узнать что-то новое, принять участие в кулинарном процессе, но и попробовать то, что они сделали своими руками.

### **4. Семейный вечер вне дома**

Его можно устраивать раз в неделю или раз в месяц. Семья может ходить в кино, в аквапарк, кататься на лошадях, в кафе и т.д. Неважно даже, чем именно вы будете заниматься, главное, что после нелегкой трудовой недели вы будете заряжаться позитивом и дарить свое тепло друг другу.



### **5. Совместные игры**

Отличная идея — раз в неделю играть в игры. Это могут быть пазлы, домино и шахматы, а могут и баррикады из подушек. Как правило, и дети, и взрослые всегда остаются в восторге от такого времяпрепровождения.

## **6. Здоровый образ жизни**

Вы не ослышались — он также может быть семейной традицией. Другими словами, вся семья может выходить на пробежку, устраивать физкультурные пятиминутки в квартире, играть в футбол или баскетбол, обливаться холодной водой, говорить «нет» майонезам, чипсам и сухарям и т.д.



## **7. Поход за покупками**

Устраивайте совместные покупки в супермаркетах. Взрослые должны рассказывать детям, на чем можно сэкономить, какие продукты обязательно должны быть в холодильнике и какие приобретать не желательно.

## **8. Отдых на природе**

Семейный регулярный отдых на природе может быть любым, в соответствии с желаниями и временем года – купание и сочные шашлыки, рыбалка всей семьей, ночные посиделки у костра с гитарой и чаем в котелке, путешествие по кладовым матери-природы за грибами-ягодами или даже сбор лекарственных трав и, конечно, катание на лыжах по зимнему снежному лесу.

## **9. Поездка на море**

Конечно, следовать этой традиции каждые выходные будет слишком накладно (да чего уж там говорить – мало кто может себе это позволить), но хотя бы раз в год – просто обязательно. А чтобы отдых не прошел скучно, нужно использовать все возможности для его разнообразия.

## **10. Совместные подарки**

На носу очередной праздник? Значит, самое время завести традицию – совместной подготовки подарка. И не имеет значения, для кого он предназначен – участвовать должны все. Причем, речь не только о красивой упаковке и созданной своими руками красочной открытке, но и о торжественном оформлении дома, совместно приготовленном праздничном ужине, об особом поздравлении от всей семьи.