

Ta hand om sin fysiska kropp

Vår kroppsuppfattning

- Hur kan andras åsikter påverka vad vi känner för vår kropp?
- Hur skiljer sig sanningarna som Herren vill att vi ska veta i 1 Moseboken 1:26–27 och 1 Korintierbrevet 6:19–20 från budskapen vi kanske får från andra?

Studera följande råd som Herren gav genom president Russell M. Nelson och äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum och titta efter vad som kan hjälpa oss med vår kroppsuppfattning:



Varje gång du ser dig i spegeln, se då på din kropp som ditt tempel. Den sanningen – förnyad med tacksamhet varje dag – kan positivt påverka dina beslut om hur du tar hand om din kropp och hur du använder den. Och de besluten avgör din bestämmelse. (Russell M. Nelson, "Beslut för evigheten", *Liahona*, nov. 2013, s. 107.)



Jag vädjar till er ... att i högre grad acceptera er själva, även er kroppsform och ert utseende, och längta mindre efter att se ut som någon annan. Vi är alla olika. Några är långa och andra är korta. Några är runda och andra är smala. Och nästan alla vill någon gång vara något de inte är! Men som en rådgivande till tonårsflickor sa: "Du kan inte leva ett liv fullt av ängslan över att andra människor ska stirra på dig. När du låter andras åsikter göra dig osäker ger du bort din kraft ... Lösningen till att känna sig [trygg] är att alltid lyssna till sitt inre jag – [till sitt verkliga jag]." Och i Guds rike är ditt verkliga jag mycket "dyrbarare än pärlor" [Ordspråksboken 3:15]. (Se Jeffrey R. Holland, "Till unga kvinnor", *Liahona*, nov. 2005, s. 29.)

- Vad lärde ni er av dessa citat?

Skriv ner något som ni tror att Herren vill att ni ska säga till någon som har svårt att känna sig positiv till sin kropp.

Sömn

Läs Lära och förbunden 88:124 och titta efter vad Herren lärde om sömn.

- Varför tror ni att sömnen är viktig?

Att inte få tillräckligt med sömn kan vara ett stort hälsoproblem. De flesta experter rekommenderar att tonåringar får mellan 8–10 timmars sömn per natt (se National Sleep Foundation, "How Much Sleep Do You Really Need?" 1 okt. 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Otillräcklig sömn kan få en person att vara trött, fungera dåligt och vara sårbar för fysiska och mentala hälsoproblem. Att vara trött kan göra oss mer mottagliga för frestelser.

- Hur har ni sett sömnvanorna påverka ert liv?
- Hur kan sunda sömnvanor förbättra vår förmåga att tjäna Herren?

Diskutera i gruppen vilka råd ni skulle ge någon som vill förbättra sina sömnvanor eller vem ni skulle rekommendera att de går till för att få råd. Skriv ner era tankar på papperet.

Motion och en aktiv livsstil

Att vara lat innebär att slösa bort sin tid, vara slö eller att undvika arbete. Läs en eller ett par av följande verser och ta reda på vad Herren tycker om att hans barn är lata: Läran och förbunden 42:42; 60:13; 75:3.

- Varför tror ni att Herren vill att vi ska vara aktiva och hårt arbetande i stället för lata?
- Hur har Herren välsignat er när ni har försökt vara aktiva och hårt arbetande?
- Hur kan motion och en aktiv livsstil förbättra vår psykiska hälsa? Hur kan detta hjälpa oss att tjäna Herren?

Skriv ner ert råd till en tonåring som vill förbättra sin motions- och aktivitetsnivå.

Sunda matvanor

Läs följande verser och sök efter Frälsarens råd angående sunda matval: Läran och förbunden 59:16–20; 89:10–16.

- Vilken inverkan har våra val av mat på vårt liv?

Diskutera några av hindren till att äta sund mat. Ge några förslag på hur vi kan söka Herrens hjälp och övervinna de här hindren.

- Vilka långsiktiga fördelar kan det finnas med att följa Frälsarens råd om att äta bra medan man är ung?

Skriv tillsammans med gruppen tre listor med titlarna ”Undvik”, ”Ibland” och ”Nyttigt”. Samarbeta och välj några vanliga maträtter som ni ser till vardags. Diskutera vilken kategori som den maten passar in i.