

Турбота про фізичне тіло

Образ нашого тіла

- Як думка інших людей може вплинути на те, як ми ставимося до свого тіла?
- Чим істини, які Господь хоче донести до нас з Буття 1:26–27 та 1 Коринтянам 6:19–20, відрізняються від того, що можуть думати про нас інші люди?

Опрацюйте подані нижче поради, які Господь дав через Президента Рассела М. Нельсона та старійшину Джеффрі Р. Холланда, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, звертаючи увагу на те, що може допомогти нам у формуванні образу нашого тіла.



“Щоразу, дивлячись у дзеркало, дивіться на своє тіло як на ваш храм. Ця істина — якщо відновлювати її з подякою щодня — може позитивно вплинути на ваші рішення щодо того, як ви будете піклуватися про своє тіло та як будете його використовувати. А ті рішення вплинуть на вашу долю” (Рассел М. Нельсон, “Рішення для вічності”, *Ліягона*, лист. 2013, с. 107).



“Я благаю вас... бути кращої про себе думки, зокрема про свою фігуру і стиль, і не так сильно прагнути бути схожими на когось. Усі ми різні. Хтось високий, хтось низький. Є гладенькі і худенькі. І майже кожен колись хоче бути кимось, ким не є! Але, як сказала одна порадиця дівчині-підлітку: “Ти не можеш жити і перейматися тим, що світ дивиться на тебе. Коли ти даси поглядам людей оволодіти твоєю свідомістю, то побудешся власної сили... Ключ до впевненості — завжди слухати внутрішню себе — [справжню себе]”. І в царстві Божому ви дійсно “дорожчі за перли” [Приповісті 3:15]” (Джеффрі Р. Холланд, “Молодим жінкам”, *Ліягона*, лист. 2005, с. 29).

- Чого ви навчилися з цих висловлювань?

Запишіть, що, на вашу думку, хотів би Господь, щоб ви сказали людині, якій важко позитивно ставитися до свого тіла.

Сон

Прочитайте Учення і Завіти 88:124 і знайдіть, чого Господь навчав про сон.

- Чому, на вашу думку, сон є важливим?

Брак сну може спричиняти до серйозних проблеми зі здоров’ям. Більшість експертів рекомендують підліткам спати уночі від 8 до 10 годин (див. National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Брак сну може призводити до того, що людина буде втомленою, погано функціонуватиме та буде вразливою до проблем фізичного та психічного здоров’я. Відчуття втоми може робити нас більш сприйнятливими до спокус.

- Як звички, що стосуються сну, впливають на ваше життя?
- Як здорові звички, що стосуються сну, поліпшують нашу здатність служити Господові?

Обговоріть у своїй групі поради, які ви хотіли б дати людині, яка хоче поліпшити свої звички, що стосуються сну, або те, до кого ви б порекомендували їй звернутися по пораду. Запишіть свої думки на наданому аркуші паперу.

Фізичні вправи та активний спосіб життя

Бездіяльність означає марнування свого часу, лінощі або уникання роботи. Прочитайте один або обидва зі вказаних віршів і знайдіть, що Господь відчуває, коли його діти віддаються бездіяльності: Учення і Завіти 42:42; 60:13; 75:3.

- Чому, на вашу думку, Господь хоче, щоб ми були активними і старанно працювали, а не марнували часу?
- Як Господь благословив вас, коли ви намагались бути активними і працьовитими?
- Як фізичні вправи та активний спосіб життя поліпшують ваше психічне здоров'я? Як це може допомогти нам служити Господові?

Запишіть вашу пораду підлітку, який бажає поліпшити рівень своєї фізичної активності.

Звички здорового харчування

Прочитайте вказані вірші, знайдіть пораду Спасителя щодо здорового харчування: Учення і Завіти 59:16–20; 89:10–16.

- Як харчові звички впливають на наше життя?

Обговоріть, що може заважати здоровому харчуванню. Розкажіть, як ми можемо, звернувшись по допомогу до Господа, долати ці перешкоди.

- Які довгострокові переваги має дотримання порад Спасителя щодо правильного харчування в молодості?

Працюючи у групі, складіть три списки: “Уникаємо”, “Час від часу” та “Здорова їжа”. Працюючи разом, виберіть поширені продукти, з якими ви стикаєтесь щодня. Обговоріть, до якої категорії можна віднести ці продукти.