

# Rūpinimasis savo fiziniu kūnu

## Mūsų kūno įvaizdis

- Kaip kitų žmonių nuomonė gali paveikti tai, kaip jaučiamės dėl savo kūno?
- Kuo Pradžios 1:26–27 ir 1 Korintiečiams 6:19–20 esančios tiesos, kurias Viešpats nori, kad mes žinotume, skiriasi nuo žinių, kurias galime gauti iš kitų?

Išstudijuokite toliau pateiktus patarimus, kuriuos Viešpats davė per prezidentą Raselą M. Nelsoną ir vyresnįjį Džefrį R. Holandą iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo, ieškodami, kas gali padėti dėl mūsų kūno įvaizdžio:



Kiekvieną kartą žvelgdami į veidrodį žvelkite į savo kūną kaip į šventyklą. Ši tiesa – dėkinga širdimi kasdien prisimenama – gali teigiamai veikti jūsų sprendimus dėl to, kaip rūpinsitės savo kūnu ir kaip jį naudosite. O šie sprendimai nulems jūsų likimą. (Raselas M. Nelsonas, „Amžinas pasekmes turintys sprendimai“, 2013 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga)



Prašau jus labiau priimti save, taip pat savo kūno formas ir stilių, ir šiek tiek mažiau trokšti atrodyti kaip kas nors kitas. Visi esame skirtingi. Vieni yra aukšti, kiti žemi. Vieni yra apkūnūs, o kiti – ploni. Ir beveik kiekvienas žmogus vienu ar kitu momentu nori būti tuo, kuo nėra! Tačiau, kaip pasakė viena paauglių mergaičių patarėja: „Negalite gyventi nerimaudami, kad į jus spokso pasaulis. Kai leidžiate žmonių nuomonėms priversti jus drovėtis, atiduodate savo galią. [...] Raktas į [pasitikėjimo savimi] pojūtį yra visada klausytis vidinio aš – [tikrojo aš].“ O

Dievo karalystėje tikrasis aš yra „brangesn[is] už deimantus“ [Patarlių 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “To Young Women,” *Liahona*, Nov. 2005, 29)

- Ką sužinojote iš šių teiginių?

Užsirašykite ką nors, ką, kaip manote, Viešpats nori, kad pasakytumėte žmogui, kuris stengiasi pozityviai vertinti savo kūną.

## Miegas

Perskaitykite Doktrinos ir Sandorų 88:124 ir raskite, ko Viešpats moko apie miegą.

- Kaip manote, kodėl miegas yra svarbus?

Nepakankamas miego kiekis gali būti didelė sveikatos problema. Daugelis ekspertų rekomenduoja paaugliams naktį miegoti nuo 8 iki 10 valandų (žr. National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?“, Oct. 1, 2020, thensf.org). Dėl nepakankamo miego kiekio žmogus gali tapti pavargęs, prastai dirbti ir būti neatsparus fizinės ir psichinės sveikatos problemoms. Nuovargio jausmas gali padaryti mus jautresnius pagundai.

- Kaip jūsų gyvenimą veikia miego įpročiai?
- Kaip sveiki miego įpročiai galėtų pagerinti mūsų gebėjimą tarnauti Viešpačiui?

Aptarkite su savo grupe patarimus, kuriuos galėtumėte duoti tiems, kas norėtų pagerinti savo miego įpročius, arba į ką rekomenduotumėte jiems kreiptis patarimo. Parašykite savo mintis ant duoto popieriaus lapo.

## Mankšta ir aktyvus gyvenimo būdas

Tinginiauti reiškia švaistyti savo laiką, dykinėti arba vengti dirbti. Perskaitykite vieną ar dvi iš toliau pateiktų eilučių ir raskite, ką Viešpats mano apie savo vaikų tingėjimą: Doktrinos ir Sandorų 42:42, 60:13, 75:3.

- Kaip manote, kodėl Viešpats nori, kad būtume aktyvūs ir darbštūs, o ne tingūs?
- Kaip Viešpats palaimino jus, kai stengėtės būti aktyvūs ir darbštūs?
- Kaip mankšta ir aktyvus gyvenimo būdas galėtų pagerinti mūsų psichinę sveikatą? Kaip tai galėtų mums padėti tarnauti Viešpačiui?

Parašykite savo patarimą paaugliui, kuris nori pradėti daugiau mankštintis ir būti aktyvesnis.

## Sveiki mitybos įpročiai

Perskaitykite toliau pateiktas eilutes ir raskite Gelbėtojo patarimą dėl sveiko maisto rinkimosi: Doktrinos ir Sandorų 59:16–20, 89:10–16.

- Kokią įtaką mūsų maisto rinkimasis turi mūsų gyvenimui?

Aptarkite kai kurias sveikos mitybos kliūtis. Pasidalykite keliais būdais, kaip galime siekti Viešpaties pagalbos ir įveikti šias kliūtis.

- Kokia ilgalaikė nauda galėtų būti sekant Gelbėtojo patarimu dėl tinkamos mitybos jaunystėje?

Kartu su grupe sudarykite tris sąrašus, pavadintus „Vengti“, „Kartais“ ir „Sveika“. Visi kartu pasirinkite įprastus maisto produktus, kuriuos matote kiekvieną dieną. Aptarkite, kuri kategorija gali būti tinkama tiems produktams.