

Omsorg for vores fysiske legeme

Vores kropsbillede

- Hvordan kan andres meninger påvirke, hvordan vi har det med vores legeme?
- Hvordan adskiller de sandheder, som Herren ønsker, at vi kender i 1 Mosebog 1:26-27 og 1 Korinther 6:19-20, sig fra budskaber, vi får fra andre?

Studér følgende råd, som Herren gav gennem præsident Russell M. Nelson og ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum, og se efter, hvad der kan hjælpe med vores kropsbillede:



Hver gang I ser jer selv i spejlet, så husk, at jeres legeme er jeres tempel. Den sandhed – som vi bør være taknemmelige for hver dag – kan have positiv indflydelse på jeres beslutninger om, hvordan I vil tage vare på og bruge jeres legeme. Og de beslutninger vil afgøre jeres skæbne. (Russell M. Nelson, »Beslutninger om evigheden«, *Liahona*, nov. 2013, s. 107)



Jeg beder [jer] indtrængende ... om i højere grad at acceptere jer selv, som I er, deriblandt jeres kropform og udseende, og længes lidt mindre efter at ligne en anden. Vi er alle forskellige. Nogle er høje, andre er lave. Nogle er buttede, og andre er tynde. Og næsten alle ønsker på et eller andet tidspunkt at være noget, de ikke er! Men som en rådgiver for teenagepiger sagde: »I kan ikke bruge jeres liv på at bekymre jer om, hvorvidt hele verden kigger på jer. Når I lader andres meninger gøre jer forlegne, så giver I dem jeres magt ...

Nøglen til at føle sig [sikker på sig selv] er altid at lytte til sit indre jeg – [det sande jeg].« Og i Guds rige er jeres sande jeg »mere kostbar end perler« [Ordspr 3:15]. (Jeffrey R. Holland, »Til Unge Piger«, *Liahona*, nov. 2005, s. 29)

- Hvad kan I lære af disse udsagn?

Skriv noget ned, som I tror, at Herren ønsker, at I siger til en, der kæmper med at føle sig positiv omkring sin krop.

Søvn

Læs Lære og Pagter 88:124 og se efter, hvad Herren lærte os om søvn.

- Hvorfor tror I, at søvn er vigtig?

Det kan være et alvorligt helbredsproblem, hvis man ikke får søvn nok. De fleste eksperter anbefaler teenagere at få mellem 8-10 timers søvn om natten (se National Sleep Foundation, »How Much Sleep Do You Really Need?«, 1. okt. 2020, thensf.org). Utilstrækkelig søvn kan gøre en person træt, dårligt fungerende og sårbar over for fysiske og mentale sundhedsproblemer. At være træt kan gøre os mere modtagelige over for fristelse.

- Hvordan har I set søvnvaner påvirke jeres liv?
- Hvordan kan sunde søvnvaner forbedre vores evne til at tjene Herren?

Drøft med jeres gruppe, hvilke råd I ville give til en, der gerne ville forbedre sine søvnvaner, eller hvem I ville anbefale vedkommende at henvende sig til for at få råd. Skriv jeres tanker på det uddelte stykke papir.

Motion og en aktiv livsstil

At drive tiden væk henviser til at spilde vores tid, være doven eller undgå arbejde. Læs et eller to af følgende vers og se efter Herrens følelser for, at hans børn driver tiden væk: Lære og Pagter 42:42; 60:13; 75:3.

- Hvorfor tror I, at Herren ønsker, at vi er aktive og hårdtarbejdende i stedet for at drive tiden væk?
- Hvordan har Herren velsignet jer, når I har prøvet at være aktive og hårdtarbejdende?
- Hvordan kan motion og en aktiv livsstil forbedre vores mentale helbred? Hvordan kan det hjælpe os til at tjene Herren?

Skriv jeres råd ned til en teenager, der ønsker at forbedre sit motions- og aktivitetsniveau.

Sunde spisevaner

Læs følgende vers, og se efter Frelserens råd angående sunde madvaner: Lære og Pagter 59:16-20; 89:10-16.

- Hvilken indvirkning har vore madvaner på vores liv?

Drøft nogle af forhindringerne for at spise sundt. Fortæl, hvordan vi kan søge Herrens hjælp og overvinde disse forhindringer.

- Hvilke langvarige fordele kan der være ved at følge Frelserens råd om at spise sundt, mens man er ung?

Skriv som gruppe tre lister med titlerne »Undgå«, »Lejlighedsvist« og »Sundt«. Idet I arbejder sammen, så vælg noget almindeligt mad, I ser hver dag. Drøft, hvilken kategori der kan være passende til den pågældende mad.