

Meie füüsilise keha eest hoolitsemine

Meie kehapilt

- Kuidas võivad teiste arvamused mõjutada meie suhtumist oma kehasse?
- Kuidas need tõed, mida Issand soovib, et me kirjakohtades 1. Moosese 1:26–27 ja 1. korintlastele 6:19–20 mõistaksime, erinevad sõnumitest, mida võime saada teistelt?

Uurige järgmisi nõuandeid, mille Issand andis president Russell M. Nelsoni ja Kaheteistkümne Apostli Kvoorumli liikme vanem Jeffrey R. Hollandi vahendusel, otsides, mis võib aidata meil muuta oma kehapilti positiivsemaks.



„Nähke oma keha oma templina iga kord, kui vaatate peeglis. See tõde – kui seda iga päev tänutundega meelde tuletada – võib mõjutada positiivselt teie otsuseid selle kohta, kuidas te oma keha eest hoolitsete ja kuidas te seda kasutate. Ja need otsused määravad teie saatuse.” (Russell M. Nelson. Otsused igavikuks. – 2013. a sügisene üldkonverents)



„Ma palun teid .. olge iseendaga rohkem rahul, kaasa arvatud oma kehakujuga, püüdes veidi vähem sarnaneda kellegi teisega. Me kõik oleme erinevad. Mõned on pikad ja mõned on lühikesed. Mõned on ümarad ja mõned on kõhnad. Ja peaaegu igaüks tahab vahel olla keegi, kes ta ei ole! Kuid nagu ütles üks nõuandaja ühele teismelisele tüdrukule: „Sa ei saa elada oma elu muretsedes, et maailm sind üksisilmi vahib. Kui sa lased oma eneseteadvust kujundada inimeste arvamustel, annad sa ära oma väe. .. Enesekindluse võtmeks on kuulata alati oma sisemist mina – tõelist sind.” Ja Jumala kuningriigis on tõeline sina „kallim kui pärlid” [Õpetussõnad 3:15].” (Jeffrey R. Holland. Noortele Naistele. – 2005. a sügisene üldkonverents)

- Mida te nendest avaldustest õppisite?

Kirjutage üles midagi, mida arvate, et Issand tahaks, et te ütleksite kellelegi, kellel on raske oma kehasse positiivselt suhtuda.

Uni

Lugege salmi Õpetus ja Lepingud 88:124, et leida, mida Issand magamise kohta õpetas.

- Miks te arvate, et uni on oluline?

Piisava une puudumine võib tuua tõsiseid terviseprobleeme. Enamik eksperte soovib teismelistel magada ööpäevas 8–10 tundi (vt National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?”, 1. oktoober 2020, thensf.org). Ebapiisav uni võib muuta inimese väsinuks, halvasti toimivaks ning haavatavaks füüsilise ja vaimse tervise probleemide suhtes. Väsimus võib muuta meid kiusatustele vastuvõtlikumaks.

- Kuidas olete näinud uneharjumusi teie elu mõjutavat?
- Kuidas saaksid tervislikud uneharjumused parandada meie võimet Issandat teenida?

Arutage oma rühmaga, millist nõu annaksite kellelegi, kes soovib oma uneharjumusi parandada või kelle poole soovitaksite neil nõu saamiseks pöörduda. Kirjutage oma mõtted antud paberile.

Treening ja aktiivne elustiil

Jõude olemine viitab ajaraiskamisele, laiskusele või töö vältimisele. Lugege ühte või kahte järgmistest salmidest, et leida Issanda tunded seoses Tema laste tegevusetusega: Õpetus ja Lepingud 42:42; 60:13; 75:3.

- Miks soovib Issand, et me laisklemise asemel oleksime aktiivsed ja töökad?
- Kuidas on Issand teid õnnistanud, kui olete püüdnud olla aktiivne ja töökas?
- Kuidas võiks trenn ja aktiivne eluviis meie vaimset tervist parandada? Kuidas võiks see aidata meil Issandat teenida?

Kirjutage üles oma nõuanne teismelisele, kes soovib parandada oma treening- ja aktiivsustaset.

Tervislikud toitumisharjumused.

Lugege läbi järgmised salmid, et leida Päästja nõuandeid tervisliku toiduvaliku kohta: Õpetus ja Lepingud 59:16–20; 89:10–16.

- Millist mõju avaldavad meie toiduvalikud meie elule?

Arutage, mis võib tervislikku toitumist takistada. Rääkige mõnest viisist, kuidas me saame Issandalt abi otsida ja neist takistustest üle saada.

- Millist pikaajalist kasu võiks olla Päästja nõuannete järgimisest nooruses korralikult söömise kohta?

Tehke koos rühmaga kolm nimekirja pealkirjadega „Vältige”, „Aeg-ajalt” ja „Tervislik”. Valige koos töötades mõned tavalised toidud, mida näete iga päev. Arutage, milline kategooria võiks selle toidu jaoks sobida.