

Pangangalaga sa ating Pisikal na Katawan

Ang Ating Pagtingin sa Katawan

- Paano maiimpluwensyahan ng mga opinyon ng iba ang nadarama natin tungkol sa ating katawan?
- Paano naiiba ang mga katotohanang nais ng Panginoon na malaman natin sa Genesis 1:26–27 at 1 Corinto 6:19–20 mula sa mga mensaheng maaari nating matanggap mula sa iba?

Pag-aralan ang sumusunod na payo na ibinigay ng Panginoon sa pamamagitan nina Pangulong Russell M. Nelson at Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, at alamin kung ano ang makatutulong sa ating pagtingin sa katawan:



Sa tuwing kayo ay titingin sa salamin, tingnan ang inyong katawan bilang inyong templo. Ang katotohanang iyan—na dapat pasalamatang bawat araw—ay makakaapektong mabuti sa ipapasiya ninyong paraan ng pangangalaga at paggamit ng inyong katawan. At ang mga desisyong iyon ang magtatakda ng inyong tadhana. (Russell M. Nelson, “Mga Pagpapasiya para sa Kawalang-Hanggan,” *Liahona*, Nob. 2013, 107)



Sumasamo ako sa inyo . . . na tanggapin kung sino kayo, pati na ang hubog ng inyong katawan at anyo, at bawasan ang pag-iisip na maging tulad ng iba. Magkakaiba tayong lahat. Ang ilan sa atin ay matangkad at ang iba’y maliit. Ang iba’y mataba at ang iba nama’y payat. At halos lahat ng tao magkaminsan ay gustong maging iba! Subalit tulad ng sinabi ng isang tagapayo sa mga kabataang babae: “Hindi kayo makapamumuhay sa pag-aalalang tinitingnan kayo ng ibang tao. Kapag hinayaan ninyong mangibabaw ang opinyon ng mga tao at nagiging mahiyain kayo ipinamimigay ninyo ang inyong kapangyarihan. . . . Ang susi [sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili] ay ang pakikinig palagi sa inyong kalooban—[ang tunay na kayo.]” At sa kaharian ng Diyos ang tunay na kayo ay “mahalaga nga kaysa mga rubi.” [Mga Kawikaan 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Sa mga Kabataang Babae,” *Liahona*, Nob. 2005, 29)

- Ano ang natutuhan mo mula sa mga pahayag na ito?

Isulat ang isang bagay na sa palagay mo ay nais ng Panginoon na sabihin mo sa isang taong nahihirapang maging positibo tungkol sa kanyang katawan.

Tulog

Basahin ang Doktrina at mga Tipan 88:124, at alamin kung ano ang itinuro ng Panginoon tungkol sa tulog.

- Sa palagay mo, bakit mahalaga ang tulog?

Ang hindi sapat na tulog ay maaaring maging malaking problema sa kalusugan. Inirerekomenda ng karamihan sa mga eksperto na matulog nang 8–10 oras kada gabi ang mga tinedyer (tingnan ang National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Okt. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Kapag hindi sapat ang tulog, ang isang tao ay maaaring mapagod, hindi makakilos nang maayos, at madaling magkaproblema sa kalusugan ng katawan at pag-iisip. Kapag nakadarama ng pagod, mas madali tayong matutukso.

- Paano mo nakitang nakaapekto sa iyong buhay ang mga kagawian sa pagtulog?
- Paano mapabubuti ng magagandang kagawian sa pagtulog ang ating kakayahang maglingkod sa Panginoon?

Talakayin sa iyong grupo ang payong ibibigay mo sa isang taong gustong mapaganda ang kanyang mga kagawian sa pagtulog o kung sino ang irerekomenda mong hingan nila ng payo. Isulat ang mga naiisip mo sa papel na ibinigay.

Ehersisyo at isang Aktibong Pamumuhay

Ang katamaran ay tumutukoy sa pag-aaksaya ng ating oras, pagiging batugan, o pag-iwas sa trabaho. Basahin ang isa o dalawa sa mga sumusunod na talata, at alamin ang nadarama ng Panginoon tungkol sa pagiging tamad ng Kanyang mga anak: Doktrina at mga Tipan 42:42; 60:13; 75:3.

- Sa iyong palagay, bakit nais ng Panginoon na maging aktibo at masipag tayo sa halip na tamad?
- Paano ka pinagpala ng Panginoon noong pinagsikapan mong maging aktibo at masipag?
- Paano mapabubuti ng ehersisyo at ng aktibong pamumuhay ang kalusugan ng pag-iisip natin? Paano ito makatutulong sa atin na maglingkod sa Panginoon?

Isulat ang iyong payo para sa isang tinedyer na nagnanais na dalasan at gawing puspusan ang kanilang pag-eehersisyo at paggalaw.

Mabubuting Gawi sa Pagkain ng Masustansyang Pagkain

Basahin ang mga sumusunod na talata, at alamin ang payo ng Tagapagligtas tungkol sa mga pagpili ng pagkain na nakabubuti sa kalusugan: Doktrina at mga Tipan 59:16–20; 89:10–16.

- Ano ang epekto sa ating buhay ng mga pagkaing pinipili natin?

Talakayin ang ilan sa mga balakid sa pagkain ng masustansyang pagkain. Magbahagi ng ilang paraan na maaari tayong humingi ng tulong ng Panginoon at madaig ang mga balakid na ito.

- Anong mga maaaring pangmatagalang pakinabang ng pagsunod sa payo ng Tagapagligtas tungkol sa pagkain ng nakabubuti sa kalusugan habang bata ka pa?

Bilang grupo, magsulat ng tatlong listahan na may pamagat na “Iwasan,” “Paminsan-minsan,” at “Masustansya.” Pagtulungang pumili ng ilang karaniwang pagkaing nakikita ninyo araw-araw. Talakayin kung aling kategorya ang maaaring angkop para sa pagkaing iyon.