

Péče o naše fyzické tělo

Jak vnímáme své tělo

- Jak mohou názory druhých ovlivnit to, jak vnímáme své tělo?
- Jak se pravdy, které si Pán přeje, abychom poznali, uvedené v Genesis 1:26–27 a v 1. Korintským 6:19–20, liší od sdělení, která mohou přijít od druhých lidí?

Prostudujte si následující rady, které Pán udělil prostřednictvím presidenta Russella M. Nelsona a staršího Jeffreyho R. Hollanda z Kvora Dvanácti apoštolů, a zjistěte, co nám může pomoci s tím, jak vnímáme své tělo:



Pokaždé, když se podíváte do zrcadla, pohlížejte na tělo jako na svůj chrám. Tato pravda – připomínaná s vděčností každý den – může pozitivně ovlivňovat vaše rozhodnutí ohledně toho, jak se budete o tělo starat a jak ho budete používat. A tato rozhodnutí budou určovat váš osud. (Russell M. Nelson, „Rozhodnutí ovlivňující věčnost“, *Liahona*, listopad 2013, 107)



Naléhavě vás žádám, ... abyste více [přijímali sami sebe takové, jací] jste, včetně své tělesné podoby a typu, a abyste o trochu méně [toužili] vypadat jako někdo jiný. Každý jsme jiný. Někteří jsou velcí a jiní malí. Někteří jsou zaoblení a jiní hubení. A téměř každý z nás chtěl někdy být někým, kým není! Jak řekla jedna poradkyně dospívajícím dívkám: „Nemůžete se celý život trápit představou, že na vás svět zírá. Dopustíte-li, aby vás názory lidí uváděly do rozpaků, vzdáváte se vlastní moci. Klíčem k tomu, abyste se cítily [sebejistě], je vždy naslouchat svému vnitřnímu já – [onomu skutečnému já].“ A v království Božím je toto vaše skutečné já „dražší... než drahé kamení“ [Příslaví 3:15]. (Jeffrey R. Holland, „Pro mladé ženy“, *Liahona*, listopad 2005, 29)

- Co jste se z těchto citátů dozvěděli?

Napište si něco, co by si podle vás Pán přál, abyste řekli někomu, komu se nedaří nahlížet na své tělo pozitivně.

Spánek

Přečtěte si Nauku a smlouvy 88:124 a zjistěte, čemu Pán učí ohledně spánku.

- Proč je podle vás spánek důležitý?

Nedostatek spánku může být závažným zdravotním problémem. Většina odborníků doporučuje dospívajícím spát v noci 8–10 hodin (viz National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?“, Oct. 1, 2020, thensf.org). Nedostatečný spánek může způsobit, že je člověk unavený, podává omezený výkon a je náchylný k problémům s fyzickým a duševním zdravím. Pocit únavy může způsobit, že budeme náchylnější k pokušení.

- Jak váš spánkový režim ovlivňuje váš život?
- Jak mohou zdravé spánkové návyky zlepšit naši schopnost sloužit Pánu?

Diskutujte se skupinou o radách, které byste dali někomu, kdo chce zlepšit své spánkové návyky nebo na koho byste mu doporučili se obrátit. Své myšlenky napište na list papíru u stanoviště.

Fyzické cvičení a aktivní životní styl

Být nečinný či zahálčivý znamená plýtvat časem, být líný nebo vyhýbat se práci. Přečtěte si jeden nebo dva z následujících veršů a zaměřte se na to, jak Pán nahlíží na ty své děti, které jsou líné nebo otálejí: Nauka a smlouvy 42:42; 60:13; 75:3.

- Proč si podle vás Pán přeje, abychom byli aktivní a usilovně na sobě pracovali, místo abychom zaháleli?
- Jak vám Pán žehná, když se snažíte být aktivní a usilovně na sobě pracovat?
- Jak může fyzické cvičení a aktivní životní styl zlepšit naše duševní zdraví? Jak nám to může pomoci sloužit Pánu?

Napište si, co byste poradili dospívajícímu, který si přeje zlepšit se ve fyzickém cvičení a aktivitě.

Zdravé stravovací návyky

Přečtěte si následující verše a zaměřte se na Spasitelovy pokyny ohledně výběru zdravých potravin: Nauka a smlouvy 59:16–20; 89:10–16.

- Jaký vliv má výběr potravin na náš život?

Diskutujte o různých překážkách, které brání zdravému stravování. Podělte se o to, jak můžeme usilovat o Pánovu pomoc a tyto překážky překonat.

- Jaký dlouhodobý prospěch by mohlo mít to, když se budeme řídit Spasitelovou radou, abychom se v mládí zdravě stravovali?

Jako skupina si vytvořte tři seznamy nadepsané slovy „Vyhýbat se“, „Příležitostně“ a „Zdravé“. Společně vyberte několik běžných potravin či jídel, jež vídáte každý den. Diskutujte o tom, která kategorie by byla pro danou potravinu či jídlo vhodná.