

A fizikai testünkről való gondoskodás

A testképünk

- Milyen hatással lehet mások véleménye arra, hogy mit érzünk a testünkkel kapcsolatban?
- Miben különböznek az 1 Mózes 1:26–27-ben és az 1 Korinthusbeliek 6:19–20-ban olvasható igazságok azoktól az üzenetektől, amelyeket másoktól hallunk?

Tanulmányozd a következő tanácsot, amelyet az Úr Russell M. Nelson elnökön és a Tizenkét Apostol Kvórumából Jeffrey R. Holland elnökön keresztül adott, és figyeld meg, miként segíthet az nekünk a testképünkkel:



„Minden alkalommal, amikor a tükörbe néztek, templomként lássátok a testeteket! Ez az igazság – amennyiben hálás szívvel minden egyes nap emlékeztetjük rá magunkat – előremutató irányba tudja befolyásolni azon döntéseiteket, hogy miként fogtok gondoskodni a testetekről, és miként fogjátok használni azt. Ezek a döntések pedig meg fogják határozni a sorsotokat.” (Vö. Russell M. Nelson: Döntések az örökkévalóságra. *Liahóna*, 2013. nov. 107.)



„Könyörgöm nektek, ...hogy jobban fogadjátok el magatokat, beleértve az alakotokat is, ne próbáljátok meg kinézetben valaki máshoz hasonlítani! Mindannyian különbözőek vagyunk. Valaki magas, valaki pedig alacsony. Van, aki testes és van, aki vékony. És vannak időszakok, amikor majdnem mindenki más szeretne lenni, mint amilyen valójában. Ahogy azonban egy tizenéves lányokkal foglalkozó tanácsadó mondta: »Nem élheted az életed azon aggódva, hogy a világ téged bámul. Amikor hagyod, hogy az emberek véleményei zavarba hozzanak, elveszted az erődöt. [...] A magabiztosság érzésének az a kulcsa, hogy mindig hallgass a belső énedre – [aki valójában vagy].« Isten királyságában pedig a valódi éned drágább a drágaköveknél is [lásd Példabeszédek 3:15]”. (Vö. Jeffrey R. Holland: A fiatal nőkhöz. *Liahóna*, 2005. nov. 29.)

- Mit tudtál meg ezekből a kijelentésekből?

Írj le valamit, amiről úgy gondolod, az Úr szeretné, hogy mondd valakinek, aki küszködik azzal, hogy jó érzései legyenek a testével kapcsolatban.

Alvás

Olvasd el a Tan és szövetségek 88:124-et, és nézd meg, mit tanított az Úr az alvásról.

- Szerinted miért fontos az alvás?

Az elégtelen alvás komoly egészségügyi gondná növekedhet. A legtöbb szakértő azt javasolja, hogy a tizenévesek 8-10 órát aludjanak éjszakánként (lásd National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020, thensf.org). Az alváshiány fáradttá, gyengévé és sebezhetővé tehet minket a fizikai és mentális gondokkal szemben. A fáradtság fogékonyabbá tehet bennünket a kísértésekre.

- Milyen hatással vannak az alvási szokásaid az életedre?
- Hogyan javíthatnak az egészséges alvási szokások azon a képességünkön, hogy szolgáljuk az Urat?

Beszéld meg a csoportoddal, milyen tanácsot adnátok valakinek, aki javítani akar az alvási szokásain, vagy kit javasolnál, akihez tanácsért fordulhatna. Írd le a gondolataidat a papírra.

Testmozgás és aktív életmód

A tétlenség az időnk eltékozlására, a lustaságra vagy a munkakerülésre utal. Olvass el az alábbi versek közül egyet vagy kettőt, és keresd meg benne, hogyan érez az Úr a gyermekei tétlenségével kapcsolatban: Tan és szövetségek 42:42; 60:13; 75:3.

- Szerinted miért akarja az Úr, hogy a tétlenség helyett tevékenyek és dolgozók legyünk?
- Hogyan áldott meg téged az Úr, amikor próbáltál tevékeny és dolgozó lenni?
- Hogyan javíthat a mentális egészségünkön a testmozgás és az aktív életvitel? Hogyan segíthet ez nekünk az Úr szolgálatában?

Írd le a tanácsodat egy olyan tizenévesnek, aki szeretne többet edzeni vagy aktívabb életet élni.

Egészséges táplálkozási szokások

Olvasd el a következő verseket, és keresd meg bennük a Szabadító tanácsát az egészséges ételek választásáról: Tan és szövetségek 59:16–20; 89:10–16.

- Milyen hatással vannak az életünkre az ételekkel kapcsolatos döntéseink?

Beszélgétek meg, milyen akadályok állnak az egészséges táplálkozás útjába. Ossz meg néhány módot arra, hogy miként törekedhetünk az Úr segítségére, és győzhetjük le ezeket az akadályokat.

- Milyen hosszú távú előnyei lehetnek annak, ha követjük a Szabadító tanácsát arról, hogy fiatalon egészségesen étkezzünk?

Csoportként készítsetek három listát: *Kerülendő*, *Mértékkel fogyasztható*, *Egészséges*. Közösen dolgozva válasszatok ki néhány hétköznapi ételt, amellyel mindennap találkoztok. Beszélgétek meg, melyik kategóriába sorolnátok ezeket az ételeket.