

# Забота о физическом теле

## Наше представление о теле

- Как мнения других людей могут влиять на наши чувства по отношению к своему телу?
- Чем истины, которые Господь хочет, чтобы мы знали из Бытие 1:26–27 и 1-е Коринфянам 6:19–20, отличаются от мнений, которые мы можем услышать от других людей?

Изучите следующий совет, который Господь дал через Президента Рассела М. Нельсона и старейшину Джеффри Р. Холланда, члена Кворума Двенадцати Апостолов, и выясните, что может улучшить наше представление о теле:



Каждый раз, когда вы смотрите в зеркало, считайте свое тело своим храмом. Эта истина, за которую мы должны быть благодарны каждый день, может оказать положительное влияние на ваше решение о том, как вы будете заботиться о своем теле и использовать его. А эти решения определяют вашу судьбу. (Рассел М. Нельсон, «Решения на всю вечность», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 107)



Я умоляю вас... пожалуйста, старайтесь принимать себя такими, какие вы есть, включая свою фигуру и стиль, и меньше стремитесь быть похожими на кого-то другого. Мы все разные. Кто-то высокий, кто-то не очень. Кто-то полный, а кто-то худой. И почти каждый в то или иное время хочет быть не таким, как она или он выглядит сейчас! Но, как сказал один учитель девочек-подростков: “Вы не можете жить, думая о том, что мир постоянно смотрит на вас. Если вы позволяете мнению людей делать вас застенчивыми, то вы теряете свою силу... Ключ к [уверенности в себе] – в умении всегда слушать свой внутренний голос [свое истинное я]”. И в Царстве Божьем ваша истинная сущность дороже драгоценных камней [Притчи 3:15]. (Джеффри Р. Холланд, «Молодым женщинам», *Лиахона*, ноябрь 2005 г., стр. 29)

- О чем вы узнали из этих высказываний?

Запишите то, что, по вашему мнению, Господь хотел бы, чтобы вы сказали человеку, который испытывает сложности с положительным отношением к своему телу.

## Сон

Прочитайте Учение и Заветы 88:124 и выясните, что сказал Господь о сне.

- Как вы думаете, почему сон важен?

Недостаток сна может стать серьезной угрозой для здоровья. Большинство экспертов рекомендуют подросткам спать от 8 до 10 часов в сутки (см. National Sleep Foundation, «How Much Sleep Do You Really Need?», Oct. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Недостаточное количество сна может привести к усталости, снижению когнитивных функций и уязвимости к физическим и ментальным заболеваниям. Чувство усталости может сделать нас более восприимчивыми к искушениям.

- Как режим сна влияет на вашу жизнь?
- Как здоровый режим сна может улучшить нашу способность служить Господу?

Обсудите со своей группой совет, который вы дали бы человеку, который хотел бы улучшить свой режим сна или к кому вы бы порекомендовали обратиться за советом. Запишите свои мысли на выданном листе бумаги.

## Физические упражнения и активный образ жизни

Проводить время в безделье – значит тратить свое время впустую, лениться или избегать работы. Прочитайте один или два из следующих стихов и найдите, каковы чувства Господа относительно безделья Его детей: Учение и Заветы 42:42; 60:13; 75:3.

- Как вы думаете, почему Господь хочет, чтобы мы были активными и трудолюбивыми, а не проводили время в безделье?
- Как Господь благословил вас, когда вы пытались быть активными и трудолюбивыми?
- Как физические упражнения и активный образ жизни могут улучшить наше психическое здоровье? Как это может помочь нам служить Господу?

Запишите свои советы для подростка, который желает повысить свой уровень спортивной подготовки и активности.

## Привычка к здоровой пище

Прочитайте следующие стихи и найдите совет Спасителя относительно выбора здоровой пищи: Учение и Заветы 59:16–20; 89:10–16.

- Какое влияние оказывает выбор пищи на нашу жизнь?

Обсудите некоторые препятствия на пути к здоровому питанию. Расскажите о том, как мы можем искать помощи Господа и преодолевать эти препятствия.

- Какую долгосрочную пользу может принести следование совету Спасителя о правильном питании в молодости?

Вместе с группой озаглавьте три списка так: «Избегать», «Иногда можно» и «Здоровая пища». Вместе в группой выберите распространенные продукты, которые вы видите каждый день. Обсудите, к какой категории подходит эта пища.