

Ta vare på vårt fysiske legeme

Vårt kroppsbilde

- Hvordan kan andres meninger påvirke hva vi føler for kroppen vår?
- Hvordan er sannhetene Herren ønsker at vi skal vite i 1 Mosebok 1:26–27 og 1 Korinter 6:19–20 forskjellige fra det vi kan få høre av andre?

Studer følgende råd Herren ga gjennom president Russell M. Nelson og eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum, og se etter hva som kan hjelpe oss med kroppsbildet vårt:



Hver gang dere ser i speilet, se kroppen som deres tempel. Denne sannheten – fornyet med takknemlighet hver dag – kan positivt påvirke deres avgjørelser om hvordan dere skal ta vare på kroppen og hvordan dere vil bruke den. Og disse avgjørelsene vil bestemme deres fremtid. (Russell M. Nelson, “Avgjørelser for evigheten”, *Liahona*, nov. 2013, 107)



Jeg bønnfaller dere ... om i større grad å akseptere dere selv, inkludert deres kroppsfigur og bygning, og ikke ha et så sterkt ønske om å se ut som en annen. Vi er alle forskjellige. Noen er høye, og noen er korte. Noen er runde, og noen er tynne. Og nesten alle ønsker på et eller annet tidspunkt å være noe de ikke er! Men som en rådgiver for tenåringspiker sa: “Du kan ikke gå rundt og være redd for at verden stirrer på deg. Når du lar folks meninger gjøre deg forlegen, gir du avkall på din styrke ... Nøkkelen til å føle seg [trygg] er alltid å lytte til ditt eget indre – [ditt virkelige ego.]” Og i Guds rike er ditt egentlige ego mer verdifullt enn perler [Salomos ordspråk 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Til unge kvinner”, *Liahona*, nov. 2005, 29)

- Hva lærte du av disse uttalelsene?

Skriv ned noe du tror Herren ønsker at du skal si til noen som strever med å ha en positiv holdning til kroppen sin.

Søvn

Les Lære og pakter 88:124, og se etter hva Herren underviste om søvn.

- Hvorfor tror du søvn er viktig?

Å ikke få nok søvn kan være et betydelig helseproblem. De fleste eksperter anbefaler at tenåringer får mellom 8–10 timer søvn hver natt (se National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?”, 1. okt. 2020, [thensf.org](https://www.sleepfoundation.org)). For lite søvn kan føre til at man blir sliten, fungerer dårlig og blir utsatt for fysiske og psykiske helseproblemer. Å være sliten kan gjøre oss mer utsatt for fristelse.

- Hvordan har du sett at søvnvaner virker inn på ditt liv?
- Hvordan kan sunne søvnvaner forbedre vår evne til å tjene Herren?

Drøft med gruppen råd du ville gi noen som ønsket å forbedre søvnvanene sine, eller hvem du ville anbefale at de gikk til for å få råd. Skriv ned tankene dine på det utdelte arket.

Mosjon og en aktiv livsstil

Å være doven sikter til å sløse bort vår tid, være lat eller unngå å arbeide. Les ett eller to av følgende vers, og se etter hva Herren føler om at hans barn er dovnne: Lære og pakter 42:42; 60:13; 75:3.

- Hvorfor tror du Herren ønsker at vi skal være aktive og hardtarbeidende istedenfor dovnne?
- Hvordan har Herren velsignet deg når du har prøvd å være aktiv og hardtarbeidende?
- Hvordan kan mosjon og en aktiv livsstil forbedre vår psykiske helse? Hvordan kan dette hjelpe oss å tjene Herren?

Skriv ned dine råd til en tenåring som ønsker å forbedre sitt mosjons- og aktivitetsnivå.

Sunne spisevaner.

Les følgende vers, og se etter Frelserens råd om sunne matvalg: Lære og pakter 59:16–20; 89:10–16.

- Hvilken innvirkning har våre matvalg på vårt liv?

Drøft noen av hindringene for sunne spisevaner. Del noen måter vi kan søke Herrens hjelp på og overvinne disse hindringene.

- Hvilke langsiktige fordeler kan det være ved å følge Frelserens råd om å spise godt mens du er ung?

Skriv som gruppe tre lister med tittelen “Unngå”, “Av og til” og “Sunt”. Jobb sammen, og velg noen vanlige matvarer dere ser hver dag. Drøft hvilken kategori som kan være passende for denne maten.