

# 自分を大切にする!

## 運動をする

体を動かしたくなる  
お気に入りの  
運動は  
何ですか?

---



---



---



---

### ヒント

- 毎日、少しの間、外で遊ぶようにしましょう。
- 楽しくやりましょう! ダンスパーティーを開いたり、スポーツをしたり、自然の中を散歩したりしてみてください。
- 長い間すわっていたのなら、一休みして体をのばしたり、歩き回ったりします。

## 十分なすいみんをとる

### 取る

夜よくねむるためには、  
何をすれば  
よいでしょうか?

---



---



---



---

### ヒント

- 毎日決まった時間にねて起きましょう。
- 毎晩、9 - 11 時間ねむるようにしましょう。
- ベッドに行く時間の1時間前には電子機器の電源を切り、よく休めるようにします。

「つかれることのないように、早くとこにつきなさい。」  
(教義と聖約 88 : 124)

## 健康に良いものを

### 食べる

あなたの好きな  
健康に良い食べものは  
何ですか?

---



---



---



---

### ヒント

- 健康に良い食べものをバランスよく食べるようにしましょう。(例えば、教義と聖約 89 : 10 - 17 参照)
- おやつは少なめに、あまりひんぱんに食べないようにしましょう。
- 毎日たくさん水を飲みましょう。

「地から生じるすべてのものは、……体を強くするため……につくられている。」  
(教義と聖約 59 : 18 - 19)

## リラックスする

リラックスするために、  
どんなことをするのが  
好きですか?

---



---



---



---

「静まって、わたしこそ神であることを知れ。」  
(詩篇 46 : 10)

### ヒント

- 心配、悲しみ、いかりを感じているときは、信頼できる大人に話しましょう。
- 毎日、おだやかで静かな時間を取りましょう。
- 天の御父に毎日のりましょう。あなたが感謝していることと、助けが必要なことについて御父に話してください。

### 良いものと悪いもの

わたしたちにとって良いものもあれば、悪いものもあります。悪いものは体をきずつけたり、それを使うのがくせになってやめるのがとてもむずかしくなったりします。ここに書かれているものは、使ったり飲んだりしないようにしましょう:

- たばこ
- コーヒー
- 電子たばこ / 加熱式たばこ
- お茶
- アルコール飲料
- 有害な薬物

「走ってもつかれることなく、歩いても弱ることはない。」  
(教義と聖約 89 : 20)

◆「わたしに従ってきなさい」の教義と聖約 89 - 92 章参照