

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100130

Måttligt studerande

För övrigt, min son, låt varna dig! Det finns ingen ände på det myckna bokskrivandet, och mycket studerande gör kroppen trött. Pred 12:12

Mental ansträngning utan motsvarande fysisk motion leder en oproportionerlig andel av blodet till hjärnan, och på så sätt blir cirkulationen obalancerad. Hjärnan får för mycket blod, medan extremiteterna får för litet. Studietimmar och rekreation bör noga balanseras, och en del av tiden bör tillbringas i fysiskt arbete ...

Hälsan kan inte bevaras om inte någon del av varje dag ägnas åt fysisk ansträngning i fria luften. Bestämda timmar bör avsättas för kroppsarbete av något slag, något som sätter alla kroppens delar i arbete. Balansera ansträngning av mentala och fysiska krafter, och sinnet ... kommer att bli uppfriskat.

Tänkande människors sinnen arbetar för hårt. De använder ofta sina mentala krafter slösaktigt, medan det finns en annan grupp vars högsta mål i livet är fysiskt arbete. Den senare gruppen tränar inte sinnet. Deras muskler tränas, men deras hjärnor berövas intellektuell styrka, precis som tänkande människors sinnen ansträngs, medan deras kroppar berövas stryka och kraft genom att de försummar att träna musklerna ... Hälsa borde vara ett tillräckligt lockbete för att få dem att förena fysiskt och mentalt arbete.

Moralisk, intellektuell och fysisk bildning borde kombineras för att få välutvecklade, välbalanserade män och kvinnor. Somliga är kvalificerade att utöva stor intellektuell styrka, medan andra är benägna att älska och trivas med fysiskt arbete. Båda dessa grupper borde söka förbättra det som de saknar, för att de ska kunna bära fram hela sin varelse till Gud, som ett levande offer, heligt och godtagbart inför honom, detta är deras skäligen tjänst.

Hälsan borde skyddas lika noga som karaktären.