

ברוך בואך לשער השני של בר-משימה™

בשער זה תחתור לסיפוק עצמי של גוף ונפש



שער זה עוסק בך!
כל דבר שאתה עושה בחיך – נעשה על ידך!
אתה עושה זאת עבור עצמך, אך לא רק עבור עצמך.
כמעט כל פעולה שלך נושאת השלכות המשפיעות על הסובבים אותך.
לא בטוח שביקשו ממך לבצע את הפעולות שאתה מבצע: ומאידך, ייתכן כי אכן ציפו להתרחשותן.
"למה מצפים ממני?", אתה בוודאי שואל את עצמך.
זוהי שאלה מצוינת. ייתכן שתמצא לשוב ולהרהר בשאלה זו במהלך המעבר בשער השלישי של בר-משימה, ולהקדיש לה עוד תשומת לב. למעשה, שאלה זו הינה עניין חשוב שיש לשקול בכובד ראש, ואנו נתייחס אליה מעת לעת במהלך המסע.

"היי, על איזה מסע אתם מדברים?", אתה בוודאי שואל.
הדרך שבה אתה פוסע למן היום שבו נולדת היא המסע המדהים של חיך. הזמן, כפי שאתה יודע, לעולם אינו חדל לנוע (דבר זה נכון לפחות עבורנו).

"אז במה עוסק כל זה? המסע שלי? המעגלים סביבי? חיי?"
כרגע אנו מצויים בשער השני, ובו נעסוק בעצמנו, וננסה לפתור כמה שאלות מסקרנות ביחס אלינו. ייתכן שתמצא לעבור קדימה ולסקור את השערים הבאים, בכדי לספק לפרויקט כיוון משמעותי. כך תוכל לגבש תחושה של תוכן ומטרה ביחס למסע. תמיד חשוב לראות את המטרה לנגד עינינו: לתכנן את ההישגים שנרצה להגיע אליהם ואת דרך הצגתם.

"אתה כזה ילד מקסים" אומרים לנו הקרובים לעיתים.

"אני בריא, נאה, חכם ומוכשר" אומרים ילדים מסוימים לעצמם.
רובנו אוהבים לשחק עם חברים, לצפות בטלביזיה ולקרוא. רובנו מעדיפים להיות עסוקים - לעסוק בפעילויות גופניות. יש לנו חיבה למאכלים מסוימים (אך באופן כללי אנו מנסים לאכול ולשתות בתבונה). ישנם משחקים שמספקים לנו אתגר, למשל, תשבצים, או משחקים מתמטיים. לעיתים, מוחנו יוצר סיפורים שאנו נהנים להעלות על הכתב. יש כל כך הרבה פעילויות שאנו מבצעים בחיי היום-יום שלנו, לכל אחד מאיתנו דרכו הייחודית. לכל אחד מאיתנו רצונות והעדפות משלו.
גם כאן, במסע של בר-משימה, כל אחד מאיתנו עושה את הדברים בדרכו. וכמובן שזה מצוין!
האם חשבת פעם על המושגים "נכון" ו"לא נכון"?
סביר להניח שחשבת עליהם – ניתן לייחס אותם לרבות מן הפעולות שאנו מבצעים במהלך חיי היום-יום. למשל, מה אנו אוכלים? כמה אנו אוכלים? עד כמה אנו דואגים לעצמנו? – האם אנו מצחצחים את שיננו בקביעות? שומרים על ניקיון גופנו? נמנעים ממתקים וחטיפים? אם אנו מסוגלים לכך, משמעות הדבר היא שאנו ניחנים במשמעת עצמית – אנו מודעים לכך שיש תועלת בעשיית הדברים באופן נכון. אנו מודעים גם למגבלות של הדברים הללו. ניתן לייחס דפוס חשיבה זה לטווח רחב של פעילויות אחרות שבהן אנו עוסקים.

כאשר אנו מתבגרים והופכים לבוגרים צעירים, גופינו ומוחנו מתפתחים אף הם. גופנו הופך גדול יותר, וגם "כוח המוח" גדל במקביל. מגוון הפעילויות שאנו מסוגלים לבצע גדל, וגם איכות הביצוע הופכת איכותית יותר. הדבר נובע מתהליכי למידה שעוברים עלינו. בכל יום אנו לומדים משהו חדש. אנו רוכשים כישורים חדשים וצוברים ניסיון וידע.

דבר נוסף שמתרחש במהלך הגדילה הוא שאנו נושאים ברמות גבוהות יותר של אחריות: בראש ובראשונה, אנו אחראיים לעצמנו, לגופינו ולרוחנו. אחרי הכול – **אלו בדיוק הדברים שמייצגים אותנו!**

הבה נבחן את המרכיבים הללו בסעיפים הבאים:



תזונה

כאן תהיה לך הזדמנות לבחון את הרגלי התזונה שלך – מה אתה אוכל וכמה אתה אוכל. גופינו הוא מכונה מתוחכמת אשר זקוקה לאנרגיה. חובתנו היא לשמור על גופינו על ידי אספקת "דלק" לכל תא ושריר. **משימה 4** מתייחסת לנושא זה.

פעילות גופנית

בריאותנו תלויה גם בפעילות גופנית. ספורט ותחביבים שבהם ניתן לעסוק מחוץ לבית, כמו גם פעילויות גופניות שגרתיות, הינם אמצעים חשובים לשמירה על כושר. פעילויות גופניות פשוטות המתבצעות בקביעות יכולות לסייע בשמירה על כושר. **משימה 5** נתמקד בפעילויות אלו.



פעילות מנטאלית ואינטלקטואלית

כבני אדם, מיננו פיתח כישרונות אינטלקטואליים ייחודיים. אחת מהמצאותינו הגדולות היא השפה. אנו "חיות חברתיות" הודות לכישורי תקשורת מסוגים שונים. למשל, אנו נהנים לקרוא ולעסוק ביצירה אומנותית. **משימה 6**, נחקר היבטים אלו של חיינו.



פעילות רגשית

המוח והנשמה משפיעים אף הם על בריאותנו ועל אושרנו. אנו נחקר רגשות שונים כגון, אהבה, נאמנות, גאווה, פחד ואמונה. **משימה 7** תינתן לך הזדמנות לבחון סוגיות עדינות אלו באופן מעמיק.



קבל החלטות, נקוט בפעולה
היה פעיל: פעל מבעוד מועד, וכן בשעת הצורך