



**מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**  
**מחזור כ"ד - שובל, 2020-2021, התשפ"א, שבוע 12**

| יום ו'  | יום ה'   | יום ד'   | יום ג'  | יום ב'   | יום א'  | קפסולה |            |  |
|---|--|--|---|--|---|--------|------------|--|
| 20.11.2020<br>ד' כסלו   | 19.11.2020<br>ג' כסלו                                      | 18.11.2020<br>ב' כסלו  | 17.11.2020<br>א' כסלו   | 16.11.2020<br>כ"ט חשוון  | 15.11.20<br>כ"ח חשוון                           |        |            |  |
| לייה  | אדיר   | שחר  | נטע   | שחר  | נטע   | רותם   | מנחה תורן  |  |
| אדיר  | ענבל   | לייה   | לייה  | אדיר   | ענבל  | שיטה   | מנחה תורן  |  |
| שחר עד 12:30  | שחר ונטע עד 14:00  | אדיר (+נטע החל מ14:00)   |   | לייה עד 13:30  |   |        | חופש       |  |
| 9:00-13:40 נטע  | 19:00 יום חשיפה-<br>שחר, ענבל ואדיר                        | 10:00-13:30 -לייה (נטע)<br>(מ.תורנית)<br>14:30-19:40 -שחר (ענבל)<br>(מ.תורנית) | 10:13-17:30 -לייה (שחר)<br>(מ.תורן)<br>18:40-21:00 -נטע (שחר)<br>(מ.תורן) | 10:00-11:30 אדיר (נטע מ.תורנית)<br>17:15-19:00 ענבל<br>19:00-21:30 אדיר (לייה)<br>(מ.תורנית) | 14:30-20:00 שחר<br>20:00-21:30 ענבל             |        | ראיונות    |  |
|   | 14:00-18:00 נטע ולייה                                      |  | 8:30-12:30 ענבל, שחר ואדיר  |  |   |        | הכשרות     |  |
| חוליית שבת  | רוני ושחר רז   | שקד ואביב  | מאיה י וירין  | חן ועמית   | מאיה ונדב י                                     | רותם   | מובילי יום |  |
| חוליית שבת  | עפרי ואיתמר  | עינב וים   | גלית וניר   | אלה ואור   | שקד ואסממו                                      | שיטה   | מובילי יום |  |
| צליל ומיכאל   | נגה ויאיר  | מעין ועומר   | גייל ועמית  | רוני והלל  | ליאור ונדב פ                                    | רותם   | תורנים     |  |
| יותם ועפרי  | אסממו והילה  | נדב ואלה   | דניאל ושרי  | שחר ונופר  | איתמר וגילי                                     | שיטה   | תורנים     |  |
| <b>בוקר טוב + סדר ונקיון המכינה</b>   |  |  |   |  |   |        | 7:15       |  |
| <b>ארוחת בוקר</b>   |  |  |   |  |   |        | 7:45       |  |
| 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:30 אימון גופני<br>8:30 א. בוקר והתארגנות                          | פקודות חוקיות ולא<br>חוקיות- חוליית צבא                    | 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:30 אימון גופני<br>8:30 א. בוקר והתארגנות         | 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:30 אימון גופני<br>8:30 א. בוקר והתארגנות    | אקטואליה   |   | רותם   | 8:30       |  |
| 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:30 אימון גופני<br>8:30 א. בוקר והתארגנות<br>9:30 סיכום שבוע ופי"ש | אקטואליה   | 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:45 אימון גופני<br>8:45 ארוחת בוקר<br>והתארגנות   | השבחת הגזע – אלכס<br>9:45 הפסקה   | 7:15 בוקר טוב ומדידת חום<br>7:30 אימון גופני<br>8:30 א. בוקר והתארגנות                       |   | שיטה   |            |  |
| <b>הפסקה</b>  |  |  |   |  |   |        | 9:30       |  |
| 9:15 נקיונות<br>10:30 סיכום שבוע ופי"ש  | <b>האסלאם והמזרח<br/>התיכון – אבשלום<br/>נחמני</b>         | גזענות – חן  | רענון ניווטס – שימוש במדקו<br>+ מצפן – נטע                                | השפעות המוזיקה על חיינו -<br>למידה   |   | רותם   | 9:45       |  |
| 10:30 נקיונות   | הופכים את שיטה<br>לקהילה – קהילה                           | 10:00 תזונה ומוטיבציה –<br>ספורט   | 10:15 טיפוח מכינה ע"פ<br>חוליות אם  | חג הסיגד - למידה   |   | שיטה   |            |  |
| <b>הפסקה</b>  |  |  |   |  |   |        | 11:00      |  |
| 11:15 הפסקה<br>11:30 חוליית שבת<br>12:30 ארוחת צהריים<br>ומנוחה                                 | <b>קריאה פילוסופית<br/>בתרבות עכשווית –<br/>עינת ורצקי</b> | רענון ניווטס – בניית ציר<br>ניווט + תרגול - שחר                                | אחמא"ק- אלמוגים – נטע   | <b>יהדות – הרב אלקנה</b>   |   | רותם   | 11:30      |  |
| 11:30 חוליית שבת<br>12:30 ארוחת צהריים<br>ומנוחה  | רענון ניווטס – בניית<br>ציר ניווט + תרגול -<br>שחר         | 11:30 הפסקה<br>12:00 חוליית גיוסים   | רענון ניווטס – שימוש במדקו<br>+ מצפן – לייה                               | אחמא"ק – אלמוגים – נטע   |   | שיטה   |            |  |
| <b>ארוחת צהריים, הפסקת צהריים, זמן עבודות על פרויקטים</b>                                       |  |  |   |  |   |        | 13:00      |  |
| <b>זמן מובילי יום</b>   |  |  |   |  |   |        | 15:45      |  |
| שבת שלום!<br>פרשת תולדות<br>כניסת השבת: 16:20   | רענון ניווטס- המשך<br>בניית צירים ותרגול-<br>שחר           | ההיסטוריה של החקלאות<br>– קהילה  | <b>מלחמת יום הכיפורים -<br/>זאביק</b>                                     | 15:15 זמן מובילי יום<br><b>15:30 מנהיגות - גלעד</b><br>16:45 תיאום                           | 14:30 הסעה מלהבים<br>15:30 פתיחת שבוע –<br>ענבל | רותם   | 16:00      |  |

|  |  |                            |   |  |   |      |       |             |
|--|--|----------------------------|---|--|---|------|-------|-------------|
| צאת השבת : 17:18   |  |                            |   |  |   |      |       |             |
| שבת שלום!<br>פרשת תולדות<br>כניסת השבת : 16:20<br>צאת השבת : 17:18 | <b>סיפור ניסויים - ירדן<br/>כך רכזת בוגרים</b>     | <b>שומרי משפט – ארהלה</b>  | רענון ניווטים – קריאת מפה<br>טופוגרפית – אדיר | <b>14:30</b> תיאום<br><b>15:30</b> מובילי יום<br>15:45 ישיבת חוליות אם | 15:15 הסעה מלהבים<br>16:45 פתיחת שבוע –<br>ענבל | שיטה |       |             |
| <b>הפסקה</b>   |  |                            |   |  |   |      |       | 17:15       |
|  | <b>סיפור ניסויים - ירדן<br/>כך רכזת בוגרים</b>     | <b>יא גבר – טל אבוטבול</b> | רענון ניווטים – קריאת מפה<br>טופוגרפית – אדיר | ישיבת חוליות אם  | <b>שיחה עם ח"כ איילת<br/>שקד (ZOOM)</b>         | רותם | 17:45 |             |
|  | רענון ניווטים- המשך<br>בניית צירים ותרגול-<br>אדיר | <b>שיחה עם דני דיין</b>    | <b>מלחמת יום הכיפורים -<br/>זאביק</b>         | <b>מנהיגות - גלעד</b>  | <b>שיחה עם ח"כ איילת<br/>שקד (ZOOM)</b>         | שיטה |       |             |
| <b>ארוחת ערב</b>   |  |                            |   |  |   |      |       | 19:00       |
|  | זמן בנים בנות – אדיר<br>וליי                       | פעילות חברתית – קבוצה      | שיחת קבוצה                                    | קשר יהודי – מפגש פתיחה   | שיתוף   | רותם | 20:00 |             |
|  | פעילות חברתית –<br>קבוצה                           | שיחת קבוצה                 | שיתוף   | קשר יהודי – מפגש פתיחה   | דילמות ואתגרים<br>בפיקוד- חוליית צבא            | שיטה |       |             |
| <b>עיבוד יום + תדרוך יומי למחר</b>                                 |  |                            |   |  |   |      |       | 21:15-21:45 |

**”לא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין לפטל ממנה” (מסכת אבות פרק ב משנה כא)**