



**מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**  
**מחזור כ"ד - שובל, 2020-2021, התשפ"א, שבוע 16 – קפסולת שיטה**

יום ו' גי בטבת	יום ה' 17.12.20 בי בטבת	יום ד' 16.12.20 אי בטבת	יום ג' 15.12.20 כ"ט בכסלו	יום ב' 14.12.20 כ"ח בכסלו	יום א' 13.12.20 כ"ז בכסלו	קפסולה		
שחר	שחר	אדיר	נטע			שיטה	מנחה תורן	
חוליית שבת	גילי ודניאל	נדב ונועה ע	הילה וניר			שיטה	מובילי יום	
יותם והילה	נדב וגלית	אסממו ונופר	שקד וניר			שיטה	תורנים	
<b>בוקר טוב + סדר ונקיון המכינה</b>								7: 15
<b>ארוחת בוקר</b>								7: 45
8: 15 נקיונות 9: 30 סיכום שבוע ופי"ש	טיפוח מכינה	ישיבת חוליות אם				שיטה	8: 30	
							9: 30	
10: 45 הפסקה	אקטואליה	<b>נחשון וקסמן - הראל אברהמי</b>				שיטה	9: 45	
							11: 00	
11: 15 חוליית שבת 12: 15 ארוחת צהריים ומנוחה	כסף וערך פסיכולוגי- עומר  12: 45 ארוחת צהריים 13: 45 תיאום	<b>בין מנהיגות לדמיון – רס"ן סהר ורשבסקי</b>				שיטה	11: 30	
							13: 00	
							15: 45	
	משבצת קבוצה	ישיבת חוליות אם  17: 00 אימון גופני- יעל ארד				שיטה	16: 00	
							17: 15	
	אימון גופני	18: 00 הפסקה 18: 15 <b>תזונה ואורח חיים בריא- אורי חרל"פ</b>	18: 00 הסעה מלהבים 19: 00 פתיחת שבוע 19: 30 ארוחת ערב והדלקת נרות משותפת			שיטה	17: 45	
							19: 00	
	ערב צוות	שיתוף	20: 30 פעילות חברתית לחנוכה			שיטה	20: 00	
<b>עיבוד יום + תדרוך יומי למחר</b>								21: 15-21: 45