



**מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**  
**מחזור כ"ד - שובל, 2020-2021, התש"פ**

יום א' י"א אלול 31.8.20	יום ב' י"ב אלול 1.9.20	יום ג' י"ג אלול 2.9.20	יום ד' י"ד אלול 3.9.20	יום ה' טו אלול 4.9.20	קפסולה	
שחר	אדיר	אדיר	שחר	ליינה		מנחה תורן א'
אדיר	שחר	שחר	שחר	אדיר		מנחה תורן ב'
שחר רז ורוני פרילינג	הלל גל וקורל כהן	יאיר שני ונעמה לוי	גייל סנה לוריה ועמית שטרק	נויה שטיר וקורן פרץ	א'	מובילי יום
יוהד רוט ורוני שני	יהודה אלירז וטל בראל	נעה עמיטל ויותם רפאל	חן משאלי ועומר דרוקמן	שקד ממן ודניאל חזות	ב'	מובילי יום
שחר אופסידנו וענבר חרמוני	ירין גרבלי ושקד ויינשטיין	מיכאל שפריר ומעיין אברהם	מיה שכטר והלל גל	עמרי קיזנר ומאיה יקיר	א'	תורנים
ניר אופרבר וגילי אמויאל	אור חמד ועופרי חבר	רועי כהן ונועה טוטנאור	נופר יאגודייב ויונתן שרון	עינב לרר ואיתמר נוחיאן	ב'	תורנים
<b>בוקר טוב + סדר ונקיון המכינה</b>						7: 15
<b>ארוחת בוקר</b>						7: 45
שיעור מדריכה	שניעות מסירה - ליינה	6: 30 היכרות עם תכנית הכושר - יעל ארד	7: 30 מקלחות וארוחת בוקר	6: 45 - אימון כושר	א'	8: 30
שיעור מדריכה	שניעות מסירה - נטע	7: 30 היכרות עם תכנית הכושר - יעל ארד	8: 30 מקלחות וארוחת בוקר	7: 45 - אימון כושר	ב'	
<b>הפסקה</b>						9: 30
12: 00 קליטה ופתיחה + שבירת קרח צוות	טיפוח מכינה לימודי	10: 15 הפסקה	9: 45 כושר גופני עיוני - יעל ארד	8: 30 סיכום שבוע- ענבל	א'	9: 45
13: 00 קליטה ופתיחה + שבירת קרח צוות	טיפוח מכינה לימודי	10: 15 הפסקה	9: 45 כושר גופני עיוני - יעל ארד (ZOOM)	9: 30 - סיכום שבוע ענבל	ב'	
<b>הפסקה</b>						11: 00
13: 15 ארוחת צהריים	11: 00-11: 45 תדריך בטיחות	12: 15-13: 30 הרב אלקנה שרלו	12: 15-13: 00 ארוחת צהריים		א'	11: 30
	11: 45-12: 00 הפסקה	13: 30 ארוחת צהריים				
	12: 00-13: 15 "סיפור הנהר" - על קשר ועל קישור - זאב נתיב מנכ"ל המכינה					
	13: 15 ארוחת צהריים					

	שיעור חניכה – עפרי חבר	משבצת חוליית למידה	12:15-13:30 דני לימור – יו"ר עמותת נחשון 13:30 ארוחת צהריים	11:30-12:30 תדריך בטיחות 12:30 ארוחת צהריים	14:15 ארוחת צהריים	ב'	
ארוחת צהריים, הפסקת צהריים, זמן עבודות על פרויקטים							13:00
זמן מובילי יום							15:45
	13:00-14:30 האסלאם והמזרח התיכון – אבשלום נחמני 14:30-16:30 הפסקה	משבצת חוליית קהילה	16:00-17:00 הרב גבי קדוש – מועצה אזורית בני שמעון 17:00-17:30 הפסקה	אחריות, בטיחות והלמידה בנחשון – גלעד 17:00-17:30 הפסקה	14:00 הניהוג המשותף – גלעד – ראש המכינה 15:00 הפסקה	א'	16:00
	14:30-14:45 זמן מובילי יום 14:45-16:00 האסלאם והמזרח התיכון – אבשלום נחמני	משבצת חוליית ידהא	16:00-17:00 שיעור פתיחה לתהליך ההכנה לצבא – אדיר	13:30-14:45 "סיפור הנהר" – על קשר ועל קישור – זאב נתיב מנכ"ל המכינה 14:45-16:45 הפסקה	15:00 הניהוג המשותף – גלעד – ראש המכינה 16:00 הפסקה	ב'	
הפסקה							17:15
	16:30-17:45 ניקיונות סוף שבוע 17:45-18:00 זמן מובילי יום 18:00-19:00 הכנה לשבוע ניווטים – ענבל	משוב וביקורת – אדיר	17:30-19:00 שיעור פתיחה לתהליך ההכנה לצבא – אדיר	17:30-17:45 זמן מובילי יום מודרך 17:45-19:00 ישיבת חוליות אם	15:15 דיון חלוקת חדרים 16:00 הפסקה 16:40 פתיחת שבוע – ענבל 17:30 הפסקה 17:45 חלוקת חוליות אם	א'	17:45
	16:00-16:30 הפסקה 16:30-17:30 הכנה לשבוע ניווטים – ענבל 17:30-18:45 נקיונות סוף שבוע	שיחת קבוצה ראשונה	17:15-18:15 הרב גבי קדוש – מועצה אזורית בני שמעון 18:15-19:00 הפסקה	16:45-17:45 ישיבת חוליות אם 17:30-17:45 הפסקה 17:45-19:00 אחריות, בטיחות והלמידה בנחשון – גלעד	16:15 דיון חלוקת חדרים 17:15 הפסקה 17:30 פתיחת שבוע – ענבל 18:30 זמן התארגנות בחדרים	ב'	
ארוחת ערב							19:00
	פעילות חברתית – חוליית קבוצה	שיחת קבוצה ראשונה	ערב צוות – כוחה של קבוצה	ערב חבורה	20:00 זמן התארגנות בחדרים	א'	20:00
	פעילות חברתית – חוליית קבוצה	משוב וביקורת – שחר	ערב צוות – כוחה של קבוצה	ערב חבורה	19:30 ארוחת ערב 20:30 חלוקת חוליות אם	ב'	
עיבוד יום + תדריך יומי למחר							21:15-21:45