



מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית
מחזור כ"ד, שדרות, 2020-2021, התשפ"א – שבוע 3 בנושא שדרות וטופוגרפיה

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	קפטולה			
	טל ועדי	עידן וליאור	ליאור וטל	ליאור ועדי	טל ועדי		מנחה תורן		
	ליאור	טל	עדי ועידן	ליאור-טל	עידן		מנחה לוגיסטי		
	גל ולי-ים	איתן ועומרי ווינטראוב	שירה ודינאי	דינאי ושילת	תאיר ודניאל	א'	מובילי יום		
			רותם נתף ועידו	יובל ואריאל	רותם נטף וגל	ב'	מובילי יום		
			נועם והדס	כרמל וגל	לילי וזיו	א'	תורנים		
	רפאל ועדי	רומי ועידו	איצמר והלל	טל וחגי	רפאל ועדי	ב'	תורנים		
בוקר טוב + נקינות							7:00		
ארוחת בוקר									
	5:00 השכמה א.בוקר, בניית צירים, תדריך 6:30 תחילת ניווט	4:00 השכמה וסגירת מכינה. 5:00 יציאה לגבעות גורל 6:00 הגעה, א.בוקר 7:00 ספירת צעדים ושעון צל, אישורי צירים	7:30 אימון כושר – יעל ארד	8:15 דניאל ברקלי- פריפריה	אימון כושר	א'	8:30		
			6:30 אימון כושר – יעל ארד	8:15 זאביק- טיפים לטופו	אימון כושר	ב'			
הפסקה							9:30		
	ניווט יום עצמאי 11:30 זמן גג לניווט	8:00 תדריך לפני ניווט 8:30 תחילת ניווט מודרך 12:30 זמן גג לניווט	סיוור בשדרות	זאביק- טיפים לטופו	טיפוח מכינה	א'	9:45		
			בטיחות בניוטים + תדריך ליציאה לשטח	דניאל ברקלי – פריפריה	בניית ציר ניווט	ב'			
הפסקה							11:00		
			עזבנו את תל-אביב - ליאור	הרב אלקנה – יהדות (שלדג בזום)	תרגול טופוגרפיה	א'	11:30		
		פעילות תרבות שדרות	סיוור בשדרות	ב'					
תחקיר אחרי ניווט א.צהריים							12:45		
ארוחת צהריים, הפסקת צהריים, זמן עבודות על פרויקטים									
זמן מובילי יום							15:45		
	סיכום שבועי, ויציאה לחופשת ראש השנה 14:30	14:00 בניית צירים 15:45 תדריך לפני ניווט 16:00 תחילת ניווט לילה 21:00 זמן גג	14:00 עינת ורצקי – פילוסופיה בתרבות העכשווית	חוליות אם	פעילות תרבות שדרות	א'	16:00		
			15:30 עינת ורצקי – פילוסופיה בתרבות העכשווית	בטיחות-עומר	אהרלה משומרי משפט – רבנים למען זכויות אדם	ב'			
הפסקה							17:15		
			בטיחות בניוטים+ תדריך ליציאה לשטח	ערב צוות	אהרלה משומרי משפט – רבנים למען זכויות אדם	א'	17:45		
		עזבנו את תל-אביב - ליאור	טיפוח מכינה	חלוקה לחוליות ובניית צירים	ב'				
ארוחת ערב							19:00		
		תחקירים, א.ערב 23:00 ישנים + שמירת לילה בזוגות	עיבוד יום + לילה טוב	בטיחות עומר	חלוקה לחוליות ובניית צירים	א'	20:00		
			עיבוד יום + לילה טוב	ערב צוות	חוליות אם	ב'			
עיבוד יום + תדריך יומי למחר							21:15		

"אל נא תלך למקום שאליו הדרך מובילה. לך במשעול שעליו איש לא דרך, והשאר את עקבותיך ~ ראלף ואלדו אמרסון"