

מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית
מחזור כ"ג הראשון, שדרות, 2019, תשע"ט-תש"פ, שבוע 5 בסיומן קורס עזרה ראשונה

יום ו' 4.10.19 ה' תשרי	יום ה' 3.10.19 ד' תשרי	יום ד' 2.10.19 ג' תשרי	יום ג' 1.10.19 ב' תשרי	יום ב' 30.9.19 א' תשרי	יום א' 29.9.19 כ"ט אלול	
רון	תמר	גיא				מנחה תורן
גיא	רון	תמר				מנחה לוגיסטי
עופר ויובל ישראלי	טל וייס ונועם	אנאל ויסמין				מובילי יום
גל גבאי ושירה ויזל	חנה ודן	נווה ונעה ברוק				תורנים
		<u>צום גדליה</u>				הערות
"בוקר טוב" + סדר ונקיון המכינה ארוחת בוקר	"בוקר טוב" + סדר ונקיון המכינה ארוחת בוקר	הגעה מהבית עד 10:00				7:15
8:30 קורס עזרה ראשונה (מבחנים)	8:30 קורס עזרה ראשונה	10:30 קורס עזרה ראשונה				7:45
						8:30
ארוחת צהרים + הפסקה						9:30
13:30 התארגנות לשבת	קורס עזרה ראשונה	קורס עזרה ראשונה				10:30
הפסקה			11:00			
שבת פרשת "וילך" (שבת תשובה) כניסת שבת: 18:03 יציאת שבת: 18:59	17:00 ישיבת תיאום ראשונה	17:45 זמן מובילי יום 18:00 אימון כושר גופני (טכניקות ריצה) – יעל ארד	11:30			
	17:45 רעיון פוליטי - גלעד		12:45			
ארוחת ערב			13:00			
מוצ"ש סליחות – בשיבה בשדרות 23:00 – "על הסליחות" הרב משה 00:30 - סליחות	20:00 זמן מובילי יום 20:15 חוליות אם	יעל ארד – חשיבות אימונים ואורך חיים בריא	16:00			
	עיבוד יומי + תדרוך למחר + הודעות		17:15			
						17:45
						19:00
						20:00
						21:15-21:30

"שנה טובה, שנה מוצלחת, שנת שגשוג, ברכה ונחת"