



**מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**  
**מחזור כ"ד - שובל, 2020-2021, התשפ"א, שבוע 8 בסימן חקלאות קפסולת רותם**

| יום ו'  | יום ה'   | יום ד'   | יום ג'  | יום ב'  | יום א'   | קפסולה |            |
|---|--|--|---|---|--|--------|------------|
| נטע   | שחר  | נטע  | שחר   | נטע   | שחר  | רותם   | מנחה תורן  |
| חוליית שבת  | אביב ודניאלה   | ליאור ושחר ר   | דניאלה ואביב  | גייל ושחר א   | שקד ושחר ר   | רותם   | מובילי יום |
| נעמה ומאיה י  | צליל ושחר א  | הלל ונדב יוסף  | רסקי ושקד   | ליאור וקיוזנר   | אור ונדב פ   | רותם   | תורנים     |
| 07:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>08:00 אימון גופני<br>09:00 ארוחת בוקר ומקלחות<br>10:00 נקיונות והכנות לשבת<br>11:00 סיכום שבוע ופ"ש<br>12:00 הפסקה<br>12:30 חוליית שבת<br>13:30 ארוחת צהריים ומנוחה | 04:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>04:45 "פת שחרית" + הכנת סנדויצים<br>05:15 נסעה לניר משה<br>06:00 הגעה ותחילת עבודה<br>ארוחת בוקר והפסקה<br>12:00 סיום עבודה ויציאה<br>13:00 ארוחת צהריים ומנוחה<br>17:00 ההיסטוריה של החקלאות - אביב<br>18:00 הפסקה<br>18:30 שיתוף<br>19:30 ארוחת ערב<br>20:15 סיכום שבוע חקלאות | 04:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>04:45 "פת שחרית" + הכנת סנדויצים<br>05:15 נסיעה לניר משה<br>06:00 הגעה ותחילת עבודה<br>ארוחת בוקר והפסקה<br>12:00 סיום עבודה ויציאה<br>13:00 ארוחת צהריים ומנוחה<br>17:00 אחמא"ק - אופנה מהירה - נטע<br>18:00 הפסקה<br>18:30 גמישות ומתיחות<br>19:30 ארוחת ערב<br>20:15 עיבוד יום ודגשים למחר - חוליית קהילה | 04:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>04:45 "פת שחרית" + הכנת סנדויצים<br>05:15 נסיעה לניר משה<br>06:00 הגעה ותחילת עבודה<br>ארוחת בוקר והפסקה<br>12:00 סיום עבודה ויציאה<br>13:00 ארוחת צהריים ומנוחה<br>17:00 חקלאות מסביב לעולם - קהילה<br>18:00 הפסקה<br>18:30 המחיר של הטבע - שחר<br>19:30 ארוחת ערב<br>20:15 עיבוד יום ודגשים למחר - חוליית קהילה | 04:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>04:45 "פת שחרית" + הכנת סנדויצים<br>05:15 נסיעה לניר משה<br>06:00 הגעה ותחילת עבודה<br>ארוחת בוקר והפסקה<br>12:00 סיום עבודה ויציאה<br>13:00 ארוחת צהריים ומנוחה<br>17:00 השפעת הקורונה על החקלאות - גייל<br>18:00 הפסקה<br>18:30 פעילות חברתית חוליית קהילה<br>19:30 ארוחת ערב<br>20:15 עיבוד יום ודגשים למחר - חוליית קהילה | 04:30 בוקר טוב + מדידת חום<br>04:45 "פת שחרית" + הכנת סנדויצים<br>05:15 נסיעה לניר משה<br>06:00 הגעה ותחילת עבודה<br>ארוחת בוקר והפסקה<br>12:00 סיום עבודה ויציאה<br>13:00 ארוחת צהריים ומנוחה<br>17:00 פתיחה לשבוע חקלאות - ליאור<br>18:00 הפסקה<br>18:30 שיחת קבוצה<br>19:30 ארוחת ערב<br>20:15 עיבוד יום ודגשים למחר - חוליית קהילה | רותם   |            |

**"חקלאות היא השליחות הראשונה של המין האנושי, היא המקצוע הישר ביותר, היעיל ביותר והאציל ביותר שאדם יכול לעסוק בו" (ז'אן ז'אק רוסו)**