**המכינה הקדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**

**מחזור ט"ז הראשון, התשע"ג, שבוע 23, שבוע בנושא בריאות!!**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| שעה  מנחה תורן מובילי יום  תורנים | יום א' – 2\3 כ"ג שבט עמרי  חן  דור+תומר | יום ב'-2\4 כ"ד שבט  טל  ניצן א  צוקר+נוי | יום ג'- 2\5 כ"ה שבט  תהילה  עפרי א  איתי ג+אביה | יום ד'- 2\6 כ"ו שבט עמרי  הדר  יותם+ניצן ג | יום ה'-2\7  כ"ז שבט  לאוניד  עדי ו  יובל+יובל | יום ו'- 2\8  כ"ח שבט תהילה  נעמה  מוקד+מירב |
| 7:00 | ***השלמת בראור ארוחת בוקר*** | | | | | |
| 7:20 |  |  | ***שחרית*** |  | ***שחרית*** |  |
| 8:00 |  | לאה שקדיאל | שמעון  פילוסופיה | חוליית יו"ש-משבצת הכנה | סיכום שבוע  ח.בריאות | חמשוש מועמדים |
| 9:15 | ***הפסקה*** | | | | | |
| 9:30 | ***זמן מובילי יום*** | | | | | |
| 9:45 |  | מד"ס | **ש.מ לאוניד** | ח.קבצה  גיבוש חדרים | זאביק  הכנה לי"וש | חמשוש מועמדים |
| 11:00 | ***פריסת בוקר*** | | | | | |
| 11:30 | 14:00  נפגשים במצודת יואב | אופירה כץ-שופן: "תזונה בריאה" | **יום ספורט**  **ח.ספורט**  עד 13:30 | מד"ס | גיוסים  הכנות לחמשוש | יציאה לשבת יו"ש |
| 13:00 | תיאום 14:45 ***ארוחת צהריים והפסקה*** | | | | | |
| 16:00 | 14:00 זמן מוביל יום    14:30- שיחה: אסף פרי  מדרשה ומעשה- שנה ב' | ***זמן אקטואליה*** | | | | |
| 16:15 | יואב אסא  "התמודדות עם קשיים" | פעילות תורמת | זאביק- ירושלים שלי | חמשוש | **שבת שלום: שבת י"וש** |
| 17:30 | ***פריסת ערב*** | | | | | |
| 18:00 | 16:00 קשר יהודי: יו"ע "הגנה על העם" | רענון ניווטים | פעילות תורמת | אילנה צור  רפואה אלטרנטיבית | חמשוש | **שבת י"וש** |
| 19:30 | ***ארוחת ערב*** | | | | | |
| 20:30 | כאמל אלגברייה- גיוס ערבים לצה"ל  23:00 חזרה לשובל | חוליות | אלי בר-אור, חבר עמותת נחשון | ש"ח: מירב-"סיפור אישי"  צור – "סמים בספורט" | חמשוש | **שבת י"וש** |
| 22:00 | ***עיבוד יומי, תדרוך למחר וזמן הודעות*** | | | | | |