



**מכינה קדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**  
**מחזור כ"ג הראשון - שובל, 2019, התשע"ט-תש"פ, שבוע 5 – שבוע פנים בסימן 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	
ירדן	אייל	שירי				מנחה תורן
אייל	שירי	ירדן				מנחה לוגיסטי
טל ורותם	נועם חמו וגל אטרקצי	עומר בר ויעל				מובילי יום
גל פרויד ומיקה	יועד וגילי	לינוי בן-עמרם ונהוראי				תורנים
<b>"בוקר טוב" + סדר ונקיון המכינה</b>						7:00
<b>ארוחת בוקר</b>						7:30
קורס עזרה ראשונה	קורס עזרה ראשונה	<b>צום גדליה</b>				8:15
<b>הפסקה</b>						9:15
קורס עזרה ראשונה	קורס עזרה ראשונה	11:00 – התכנסות במכינה 11:15 – פתיחת שבוע - טל				9:30
<b>הפסקה</b>						10:45
קורס עזרה ראשונה 13:00 – ניקיונות לשבת 14:00 – א.צהריים	קורס עזרה ראשונה	11:45 – פתיחת קורס עזרה ראשונה				11:15
<b>ארוחת צהריים + הפסקה</b>						12:30
<b>זמן מובילי יום</b>						15:45
פרשת שבת : וילך שבת שובה כניסת שבת : 17:54 צאת שבת : 18:56	קורס עזרה ראשונה	קורס עזרה ראשונה				16:00
<b>הפסקה</b>						17:15
<b>שבת בנושא חגי תשרי</b> 17:00 – תחילת לוי"ז שבת שבת שלום !	17:00 – הפסקה 18:00 – אימון גופני והיכרות עם יעל ארד	18:00 – הפסקה				<b>צאת החג : 19:26</b>
<b>ארוחת ערב</b>				19:00		
	יעל ארד – אורח חיים בריא	ישיבות חוליות אם	<b>שנה טובה ומתוקה!</b>	20:00		
<b>עיבוד יומי + תדרוך למחר + הודעות</b>						21:15-21:45

”אף על פי שתקיעת השופר בראש השנה גזירת הכתוב – רמז יש בו כלומר: עורו ישנים משנתם ונרדמים הקיצו מתרדמתכם” (חז"ל)