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

מחזור י"ח הראשון , מצודת יואב , 2015 , תשע"ה , שבוע עשרים ושתים– שבוע פנים בנושא ספורט ותזונה

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | יום א'25/1/15 ה' שבט  | יום ב'26/1/15 ו' שבט | יום ג'27/1/15 ז' שבט | יום ד'28/1/15 ח' שבט | יום ה'29/1/15 ט' שבט | יום ו'30/1/15 י' שבט |
| מנחה תורן | אמיר | צופיה | אדוה | אמיר | צופיה | אדוה |
| מובילי יום | מיכל קלנר+ רועי | יונתן + אראל | מיקי+ דן | הדר + עמית | נועם אטלי + סתיו | נועם אט. + דולי |
| תורנים | סתיו+ יובל אורן | עדן אד.+ שנהב | עומר בר + יובל נאור | חיה+וולנטינה | מיכל מזרחי + אלון | מאיה + נולו |
| 7:15 | ארוחת בוקר |
| 8:00 |  | 7:00 בראור | שמעון- פלוסופיה | אריאל- הכל בגלל מסמר קטן/ אמיר- צמרמורת | יעל- קרב איגרוף/אביב- קנאביס | אמיר מנחם - ספורט |
| 9:15 | הפסקה |
| 9:30 |  | גיורא - יהדות | סיכום קמפוס ירושלים | יואל רזבוזוב- מצוינות | הרב יגאל – יהדות  | 9:30 טקס סיום האולימפיאדה10:45 נקיונות |
| 10:45 | זמן אקטואליה |  |  |  |  |
| 11:00 | הפסקה |  |  |  |  |
| 11:30 | 15:15 – טקס פתיחת האולימפיאדה | אמיר- צמרמורת/אריאל- הכל בגלל מסמר קטן | 11:00 כושר גופני - אולימפינחשון | לאה שקדיאל- החברה הישראלית | 11:30 הכנה ליום הורים | 12:00 יציאה לירושלים לשבת קשר יהודי |
| 12:45 | זמן מובילי יום |
| 13:00 | ארוחת צהרים+ הפסקה |
| 16:00 | עדית רומנו- השפעת התזונה על חיינו | גלעד – מנהיגות | גרשון וילן- חלוציות ערך ודרך | פעילות תורמת  | 14:45 ציפי לבני | שבת פרשת "בשלח" מנחה תורן : אמיר |
| 17:15 | הפסקה |
| 17:45 | כושר גופני - יערה | פנימה  | דני לימור – זהות יהודית  | פעילות תורמת  | 17:00 יום הורים  | כניסת שבת : 16:35צאת שבת : 17:51 |
| 19:00 | ארוחת ערב + תדרוך ציפורי לילה  |
| 20:00 | חוליות אם | ערב צוות | אחיה קליין – הריצה של חיי  | הכנה ליום הורים | יום הורים |   |
| 21:30 | עיבוד יומי + תדרוך למחר + הודעות |
| אפטר לו"ז |  |  |  | לימוד צוות – אמיר  |  | לינה בנווה יעקב י-ם |
| 00:30-02:30 | קרן + נמרוד | יובל י + אורי | דקל+ מאיה | איתן + נועה | גיל + שיר | שנהב + עומר בר מוחה |
| 02:30-04:30 | אביב + עמית דולב | נועם אב + יעל | זהר + גילי | מאי + ארז | עדן אד+מיקי | עמית ס + יובל י |
| 04:30-06:30 | אלון+ חיה | נועם לוטן+ עומר שדה | גל+ עדן אוזנה | אוריה + דורון | שני + שנהב | דורון + גיל |

" כשרון מנצח משחקים, עבודת צוות ואינטיליגנציה לוקחות אליפות" ( מייקל ג'ורדן )