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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| מנחה תורןמובילי יוםתורנים | יום א'-13.10 ט' חשוןאמירדורון + גלאיתן + הודיה | יום ב'-14.10י' חשוןמיכלתפארת + עמית ב.חוגי + ויצמן | יום ג'-15.10 י"א חשוןדפנהאיציק + יערהעמית פ. + יואב | יום ד'-16.10 י"ב חשוןאלרואיעומר ש. + אביבבוסנה + דורון | יום ה'-17.10 י"ג חשוןמיכלניצן אביג. + אליהשון + ניקול | יום ו'-18.10 י"ד חשוןאמירוייס + אביב |
| 7:15 | ארוחת בוקר |
| 8:00 |  | מד"ס | סיכום נודד-ח. יד"א | מד"ס | זאביק | 8:00 - פרשת שבוע8:30 – סכמ"ש |
| 9:15 | הפסקה |
| 9:30 |  | זאביק | קשר יהודי | שמעון אזולאי – פילוסופיה | ₪: יעל-ניצן אל.-"השורדים האחרונים" | 9:00 - ניקיונות |
| 10:45 | זמן אקטואליה |
| 11:00 | הפסקה |
| 11:30 | 15:30 – פתיחת שבועח. תכינה | יזמות – רן מרגוליןחבר עמותת "נחשון" | קשר יהודי | לאה שקדיאל – החברה הישראלית | מיקי בן דב –תזונה אבולוציונית | 10:00 - יציאה  |
| 12:45 | זמן מובילי יום |
| 13:00 | ארוחת צהריים + הפסקה |
| 16:00 | משבצת פתיחה –ח. תכינה | ענת ארגמן –תזונה וכושר | גלעד אולשטייןזהות יהודית | ₪: מיה-חוגי-"לי זה לא יקרה" | מפגש מכינות | שבת שלום!פרשת השבוע:וירא |
| 17:15 | הפסקה |
| 17:45 | מד"ס | אלי בר אור, חבר עמותת "נחשון" | "פנימה" | ח. קבוצה | מפגש מכינות |  |
| 19:00 | ארוחת ערב + תדרוך ציפורי לילה |
| 20:00 | חוליות | ח. אבאבבית | ח. תכינה | גיא בן צבי -תזונה ותרופות | בצלאל טרייבר,סמנכ"ל משרד הביטחון |  |
| 21:30 | עיבוד יומי, תדרוך למחר, וזמן הודעות |
|  | ציפורי לילה |
| 00:30-2:30 | ניקול+נועה | מקר + יהל | אופיר + תפארת | דר +יערה | חוגי + בוסנה |  |
| 2:30-4:30 | יעל + דור | איתן + אורי | ברגר + דניאל | עומר פ. + עמית פ. | תומר .ר+ניצן אלכביר |  |
| 4:30-6:30 | ריס + יואב | ליאת + צוק | עדי+ שון | תומר ג. + גל | רועי ואוהד |  |

מחזור י"ז הראשון, מצודת יואב, 2013, התשע"ד, שבוע 6 – תזונה ואורח חיים בריא