



السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحية طيبة وبعد

يطيب لنا أن نتقدم لسيادتكم بأطيب الأمنيات وأرق التحيات، ونتشرف بان نعرض على سيادتكم تقرير قافلة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. تحت رعاية وإشراف أ.د/ عبد الرحمن قرمان نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمتجهة الى جمعية تنمية المجتمع المحلي بقرية سبك الضحاك مركز الباجور - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/7/16 م .

بإشراف فني ومشاركة:

أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية بالكلية .

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- د/ مها جلال شعيب

" وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والتقدير،،،،

وكيل الكلية

عميد الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاي)

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماننا منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى جمعية تنمية المجتمع المحلي بقرية سبك الضحاك مركز الباجور - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/7/16 م .

الأهداف :-

- دور مجالات الاقتصاد المنزلي في تنمية قدرات ومهارات أفراد المجتمع المحلي .
- مواجهة الضغوط النفسية الحياتية في ظل متغيرات العصر .
- التوعية ببعض العادات الغذائية غير الصحية وعلاقتها بالنظافة .

المتسهدفون:-

- المشرفين والعاملين بالجمعية .
- المترددين علي الجمعية .

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- جمعية تنمية المجتمع المحلي بقرية سبك الضحاك مركز الباجور - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/7/16 م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة ظهراً .

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- د/ مها جلال شعيب
- مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى :-

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-
مواجهة الضغوط النفسية الحياتية في ظل متغيرات العصر .

مفهوم الضغط النفسي

الضغط النفسي شعور طبيعي يحدث لكل فرد من وقت لآخر، وتختلف درجة تأثر الفرد بهذا الضغط أو استمراريته أو تطوره؛ نتيجة لعوامل أخرى . ويعد الضغط النفسي مشكلة من أخطر المشاكل كونه لا يهدد الصحة الجسدية والنفسية للأفراد والمصابين به بل يهدد المؤسسات . الضغط النفسي هو استجابة الجسم لأي مطالب تُفرض عليه، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة، أو الوضع المالي، أو العلاقات، أو الجوع، أو المرض، وما شابه، ويُعتبر الضغط النفسي إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة، ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة، أما إذا ازدادت لتصبح شديدة أو في حال تعرّض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية في الوقت ذاته فإن ذلك يؤثر في أدائه بشكل سلبي وقد يكون ذلك سبباً في التأثير في صحة الإنسان العقلية والجسدية وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بالضغط النفسي، منها الضغوط في المواقف المُهددة للحياة وتتمثل بتعرّض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيهِ وقد تُهدّد حياته، وعندها يتسبب الإنسان بالهروب أو المواجهة، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في حماية النفس وإنقاذها وايضا الضغط البيئي ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبّب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام الضوضاء وضغوط العمل والأسرة . والضغوط الداخلية وتتمثل بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها .

أنواع الضغط النفسي

1. الضغوط النفسية الشائعة أو العارضة

يتعرض لها الجميع بشكل يومي سواء على مستوى محيط العمل أو محيط الأسرة وهي لا تحتاج إلى تدخل

2. الضغوط النفسية المتراكمة

وهي تراكمات على فترات طويلة ويصعب معها الحكم على الأعراض التي قد تؤدي إلى أمراض خطيرة أو آلام نفسية شديدة.

3. الضغوط النفسية الشديدة

وهي عبارة عن صدمات تحدث نتيجة تعرض الفرد لحوادث خطيرة كالاعتداء الجنسي أو السرقة وهذا النوع رد فعل طبيعي لحوادث غير طبيعية

معالجة الضغوط النفسية ومعالجتها

الضغوط النفسية خبرات يمر بها كل إنسان، وهي ليست ذات مصادر بيئية خارجية فقط وإنما هي من صنع ذات الشخص أيضا ومن داخله ويحاول كل شخص أن يواجه المواقف الضاغطة والباعثة على التوتر باتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتعيد له حالة التوازن وبعض الناس قد يخفقون في ذلك بسبب طبيعتهم الشخصية وسماتهم النفسية (نزاعون للبحث عن الإثارة) ولذا فهم يفشلون في ذلك، ويبقون تحت رحمة الضغط والتوتر، فتظهر عندهم اضطرابات مرضية متنوعة وعلاج الضغوط النفسية ليس في



التخلص منها أو تجنبها واستبعادها من حياتنا فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة ولهذا فوجود ضغوط في حياتنا لا يعني أننا مرضى بل يعني أننا نعيش ونتفاعل بالحياة إنه يعني أننا ننجز أشياء معينة ونحقق طموحاتنا وخلال ذلك أو بسبب ذلك تحدث أموراً متوقعة أو غير متوقعة ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.

إن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

بعض الأساليب للتعامل مع الضغوط والتعايش معها بإيجابية:-

وضع أهداف معقولة :

يعتقد البعض عن طريق الخطأ أن الضغوط هي نتاج كامل لما تصنعه المواقف الخارجية أو الظروف البيئية الخارجية ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى على هذا النوع من التفكير وهي أن العلاج من الضغوط يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تماماً ومن ثم تتجه طاقة البعض بأكملها لهذا الهدف غير الواقعي ونجد البعض أيضاً يجاهد عبثاً للحصول على ضمانات خارجية بتعديل هذا الوضع . ويعد التغيير والتعديل من الموقف كالمعمل المشحون بالتوتر والصراع من أهم مصادر التحسن فقد تبين أن حوالي 60% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب تشفى بعد إبعادها عن الحرب أو انتهاء الحرب ولكن في الكثير من الأحيان يتعذر تغيير البيئة وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البيئة أو تغييرها وهنا يحتاج الشخص لأساليب تساعد على معايشة الضغوط والتغلب على آثارها السلبية.

تنظيم الوقت وعمل جدول له :

لعل أهم خطوة يمكن القيام بها هي أن نتبنى أهدافاً معقولة فليس من الواقعي أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة وكلما انصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط وبمجرد أن نقلل منها بشكل بسيط سيجعل قدرتنا تزيد على التكيف لها ومعالجتها.

وللتخفيف من الضغوط يجب أن نعالجها أولاً بأول فإن تراكم هذه الضغوط يضاعف من الجهد في حلها، وتتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق.

تنمية المهارات الاجتماعية :

- ليس باستطاعة أي شخص أن يفي بكل احتياجات الآخرين ومطالبهم، ولذا يجب أن يجعل الشخص له هدفاً معقولاً من العلاقات فمن غير المعقول أن تقوم بإرضاء كل من تعرف أو لا تعرف وكل من هو في حاجة لك ومن الجميل أن تساعد وأن تمنح بعضاً من وقتك وجهك لمساعدة الآخرين ولكن لا تنسى أن لك أيضاً احتياجات خاصة للدراسة والراحة ووقت للفرار والترفيه ومشاكل أخرى ولا تنسى أن تكون واقعياً في تلبيتك لمتطلبات الآخرين وإلحاحاتهم وأنت أيضاً في حاجة لوقت خاص لك ولقدر من الخصوصية والعزلة وهذا من شأنه أن يخفف الضغوط عليك.

- ضبط المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغوط .



- يجب التنبيه للتوترات العضوية النوعية المصاحبة لأداء العمل مثل: أنواع التوتر النفسي والعضوي التي تصاحب الشخص في حالة الشعور بتزايد الضغوط بما فيها : التوتر العضلي وتسارع دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم التغير في معدل التنفس أو التلاحق السريع في عملية التنفس.

نصائح للآباء للتعامل مع الأبناء:

- اهتم بإعداده لمرحلة البلوغ وضح له أنها من أجمل أوقات حياته.
- اشرح له بعض الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة بشكل بسيط.
- أظهر الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدّثه إليك.
- اهتم بمظهره واترك له حرية الاختيار.
- استتصف أصدقاءه وتعرف عليهم عن قرب وأبد احتراماً شديداً لهم.
- امدح أصدقاءه ذوي الصفات الحسنة مع مراعاة عدم ذم الآخرين.
- شجّع على تكوين أصدقاء جديدين ولا تشعه بمراقبتك أو تفرض عليه أحداً لا يريده.
- احرص على لم شمل الأسرة باصطحابهم إلى الحدائق أو الملاهي أو الأماكن الممتعة.
- احرص على تناول وجبات الطعام معهم.
- أظهر فخرك به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه فهذا سيشعرهم بالخجل من أخطائهم.
- اصطحبه في تجمعات الرجال وجلساتهم الخاصة بحل مشاكل الناس ليعيش أجواء الرجولة ومسؤولياتها فتسمو نفسه وتطمح إلى تحمل المسؤوليات التي تجعله جديراً بالانتماء إلى ذلك العالم.
- شجّع على ممارسة رياضة يحبها ولا تفرض عليه نوعاً معيناً من الرياضة.
- اقترح عليه عدّة هوايات وشجّع على القراءة لتساعده في تحسين سلوكه.
- كافئه على أعماله الحسنة.
- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك.
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.
- احرص على أن تكون النموذج الناجح للتعامل مع أمه.
- قم بزيارته بنفسك في المدرسة وقابل معلميه وأبرز ما يقوله المعلمون عن إيجابياته.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله.
- الابتعاد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم أو لا أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة.
- العيش قليلاً داخل عالمهم لنفهمهم ونستوعب مشاكلهم ومعاناتهم ورغباتهم.



التوعية ببعض العادات الغذائية غير الصحية :-

عادة إستخدام كميات من الدهون عند طهي الطعام يسبب صعوبة في الهضم ويؤدي الي السمنة التي تؤدي الي امراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم امراض القلب السكر أمراض المرارة والام المفاصل .

عادة استخدام الزيت المغلي أكثر من مرة في عملية القلي يؤدي الي اضرار صحية حيث أن الزيت الذي يتناوله الانسان بعد تعرضه للنار ينتج عنه مواد ترهق المعدة ويلهب أغشيتها مما يؤدي الي حدوث سوء الهضم . كما أنه قد يؤدي الي حدوث بعض الأورام .ومن أهم السلوكات والمعتقدات الخاطئة والتي تتصل بالغذاء والتغذية والإفراط في تناول الحلويات ، حيث تعتبر من العادات الغذائية السيئة والتي تعودنا عليها منذ الطفولة لان السعرات المأخوذة من السكر الأبيض خالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية . وتتمثل هذه الحلويات في الايس الكريم والفطائر والمشروبات الغازية والجاتوهات بأنواعها ، حيث يؤدي الاسراف في تناولها الي الإصابة بارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم وغيرها من المشاكل الصحية الأخرى ، هذا بالإضافة الي أن الاكثار من أكل الحلوي يسبب تخمرا في الفم ويؤدي الي تسوس الاسنان ويقلل من نسبة قلوية الدم والانسجة ، كما أن السكريات تساهم في عملية زيادة الوزن والجسم لا يحتاج سوى القليل منها لتوفير الطاقة ويرجع هذا الاسراف الي انخفاض الوعي الغذائي لدى أفراد المجتمع وعدم تبصرهم بحقيقة الغذائية لما يتناولونه من أطعمة.

عادة الاكثار من المشروبات الغازية والمرطبات يؤدي الي الإصابة بالسمنة وما يترتب عليها من أمراض. الإفراط في تناول كميات كبيرة من مشروبات الكولا يوميا، بمقدوره التسبب في تناقص مزمن في البوتاسيوم في جسم الانسان ما يقود الي حدوث ضعف في العضلات، بل وحتى حدوث الشلل فيها وفقا لدراسة أجراها أطباء يونانيون.

عادة تناول الشاي بعد الطعام وكذلك الإفراط فيها مما يؤثر تأثيرا ضارا علي امتصاص الجسم للحديد اللازم لتكوين الدم. عادة حذف وجبة الإفطار أو تناول وجبة الإفطار خفيفة أو الاعتماد في فترة الصباح علي بعض الأطعمة الضعيفة كالبسكويت عادة ضارة تعني انقاص الطاقة اللازمة للفرد بالإضافة الي أن فترة الصباح فترة عمل طويلة تحتاج غذاء معتدل ومتوازن في وجبة الإفطار. عادة السرعة في تناول الوجبات لضيق الوقت وغالبا تصبح هذه الوجبات السريعة بمثابة ساندوتشات صغيرة او كميات محدودة ينقصها التنوع فتهمل بعض المواد الغذائية الضرورية، ولقد أجريت أبحاث علي هذه الأكلات السريعة فتبين أنها لا تمد الجسم الا بالسعرات الحرارية وتفتقر لكثير من الفيتامينات الضرورية مما يجعلها في كثير من الأحيان أكلات قليلة القيمة الغذائية. عادة زيادة تسبيك الطعام بحجة تحسين عملية الطهي أو حفظه ساخنا حتى ميعاد الغذاء كل هذا يفقد الطعام الكثير من عناصره التي تتأثر بالحرارة .

عادة تجهيز الطعام قبل طهيهِ بمدة أو تقطيع الخضر قطعا صغيرة يعرضها لتلف وفقد بعض الفيتامينات كما أن نقعها في الماء مرة قبل طهيها يذيب بعض أملاحها وفيتاميناتها التي تذوب في الماء.

التغذية السليمة و سلامة الجسم :-

التغذية السليمة لابد وأن تكون عن طريق تناول الفرد الوجبات الرئيسية الثلاثة وتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية لعدم الإصابة بالسمنة وأمراض الجهاز الهضمي والحرص علي أن الوجبة تحتوي علي العناصر الغذائية مثل البروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن ويتحقق ذلك من خلال تنوع المواد الغذائية في كل وجبة وأن تكون الوجبة ملائمة لكل أفراد الأسرة حسب السن والجنس وطبيعة العمل والحالة الصحية وأن يكون الغذاء سليم وخالي من التلوث . تناول الطعام الكافي والصحي للجسم .إن يحتوي علي كافة العناصر الغذائية المطلوبة للجسم.ان يكون غذاء مناسب لكافة اعمار الاسرة وظروفهم الصحية . طعام يحتوي علي البروتين الحديد النشويات الفواكه والخضروات الفيتامينات والاملاح المعدنية الاسماك ومن العادات



السيئة شرب الشاي أو المنبهات أثناء أو بعد الأكل مباشرة لأن ذلك يمتص الحديد ويسبب فقر الدم من الأفضل تناوله بعد الأكل بساعة أو اثنين .

التغذية وعلاقتها بالنظافة :

وتعد النظافة من الأمور الهامة والاساسية في حياة الانسان وجعل رائحتك جميلة ونظيفة فالنظافة ليست فقط للرائحة الجيدة وانها لازالة البكتيريا والفيروسات عن الجسم فالمحافظة علي الصحة تبدأ من النظافة . يجب غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام . تعتبر النظافة من الأمور الأكثر أهمية علي الإطلاق وذلك لانها تعمل علي حماية الانسان من انتشار الامراض . الحفاظ علي نظافة الفم يعمل علي تقليل خطورة الإصابة بسوء التغذية أو صعوبة البلع أو الالتهابات التي تسببها البكتيريا الموجودة في الفم والتي تدخل الي مجرى الدم وأنسجة الجسم الاخرى . أهم أسباب تلوث الاغذية التي تسبب الامراض هي الايدي غير النظيفة، والاوناي الملوثة والتي تحتوي علي شقوق لذلك يجب أن تكون الاواني من النوع الجيد الذي لا يصدأ ولا يترك أثراً في الاغذية مثل الاواني المصنوعة من الالمنيوم . هل تعلم أن عدم الاهتمام بنظافة الأسنان تحافظ علي الذاكرة وتحمي أنسجة الدماغ وعدم العناية بالاسنان يمنع التغذية الضرورية لخلايا الدماغ . عدم الغسل الجيد للخضار والفواكة هو من الاسباب الهامة للإصابة بالامراض المختلفة تغطية الطعام داخل الثلاجة يمنع حدوث التلوث في الاطعمة .





الانجازات :-

- دور مجالات الاقتصاد المنزلي في تنمية قدرات ومهارات أفراد المجتمع المحلي .
- مواجهة الضغوط النفسية الحياتية في ظل متغيرات العصر .
- التوعية ببعض العادات الغذائية غير الصحية وعلاقتها بالنظافة .

التوصيات:-

- عدم الاكثار من المشروبات الغازية والمرطبات يؤدي الي الاصابة بالسمنة وما يترتب عليها من أمراض
- احرص على لم شمل الأسرة باصطحابهم إلى الحدائق أو الملاهي أو الأماكن الممتعة.
- المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة.

الصعوبات : لا يوجد
استمارة تقييم الأداء:

عناصر التقييم	ملائم	غير ملائم	إلى حد ما
مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة	98%	-	2%
مدى الاستفادة من الخدمة	98%	-	2%
مستوى الرضا عن الخدمة	100%	-	-
مستوى كفاء مقدمي الخدمة	100%	-	-
مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة	95%	-	5%
مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة	95%	-	5%
مستوى الإعداد والتنظيم	95%	-	5%
مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة	100%	-	-
معدل الإقبال على الخدمة	95%	-	5%
مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة	98%	-	2%

عميد الكلية

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)