



## تقرير القافلة المتكاملة

### مقدمة:-

إيماننا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من إثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مدرسة الثانوية القديمة بنات بشبين الكوم - محافظة المنوفية وذلك يوم الاثنين الموافق 2019/3/18 م بعنوان " من أجل مواجهة ظاهرة العنف والتغذية السليمة للطلاب " .

### الاهداف:-

- التمر المدرسي تعريفه- أشكاله - أسبابه- علاجه.
- التغذية المتوازنة لطلاب المدارس في هذ المرحلة (التغذية السليمة) .

### المستهدفون:-

- الطلاب والطالبات في المدرسة .
- الأخصائيين والمشرفين بالمدرسة .

### مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مدرسة الثانوية القديمة بنات بشبين الكوم - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/18 م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة ظهرا .

### أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- د/ سلوى سعيد عبد الغني ناصر 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 :-  
ظاهرة العنف بين طلاب المدارس وكيفية التعامل معها  
تربوياً :

العنف سلوك غير سوي نظراً للقوة المستخدمة فيه والتي تنتشر المخاوف والأضرار التي تترك أثراً مؤلماً على الأفراد في النواحي الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي يصعب علاجها في وقت قصير، ومن ثم فإنه يدمر أمن الأفراد وأمان المجتمع .

### تعريف العنف المدرسي :

سلوك أو فعل يصدر عن طرف قد يكون فرداً أو جماعة يحدث أضراراً جسدية أو معنوية ونفسية ويكون باللسان أو بالجسد أو بواسطة أداة. والعنف دليل عدم اتزان، سواء نتج عن الإثارة أو الاستفزاز أو التسرع أو ضعف قوة الحجة... وهو رد فعل غير سوي له عواقب جسدية ونفسية شديدة .

### الخصائص العامة التي يتصف بها العنف :

- العنف سلوك لا اجتماعي كثيراً ما يتعارض مع قيم المجتمع والقوانين الرسمية العامة فيه .
- العنف قد يكون مادياً فيزيقياً وقد يكون معنوياً مثل إلحاق الأذى النفسي أو المعنوي بالآخرين
- العنف يتجه نحو موضوع خارجي قد يكون فرداً أو جماعات أو قد يكون نحو ممتلكات عامة أو خاصة.
- العنف يهدف إلى إلحاق الضرر أو الأذى بالموضوع الذي يتجه إليه ولا يمكن دراسة ظاهرة العنف ودينامياتها دون الإشارة إلى بعض المفاهيم التي تتداخل معها مثل العدوان، الغضب، القوة، الإيذاء.

### نصائح لغرس القيم الأخلاقية عند الأبناء :-

- 1- غرس القيم الأخلاقية عند الأبناء مثل، الأمانة، الصدق، والنظافة، أمور تبدو في ظاهرها سهلة، ولكنها في الواقع ليست كذلك فهي مهمة مليئة بالتحديات والصعوبات حتى تتم تنشئة الأطفال بطريقة إيجابية تنتج المستقبل أشخاصاً أسوياء، ولن يتحقق ذلك ما لم يكن الوالدان على قدر عال من الوعي والمعرفة بتربية الأبناء.
- 2- وعن أفضل الطرق لغرس القيم المختلفة في نفوس الطلاب فالتعامل مع الطفل يتطلب درجة عالية من الحساسية والهدوء حتى تصل له الرسالة التربوية بصورة سليمة ولا تأتي بنتائج عكسية، وهناك عدة قواعد أساسية يمكننا اتباعها في هذا الأمر.
- 3- أما عن سبل غرس القيم في الطلاب في المدرسة، وهي المسؤل الثاني عن تربية النشء بعد البيت فهناك العديد من الأساليب والنقاط الأساسية التي لا غنى عنها في العملية التربوية

### داخل الأسرة:

- 1- تقديم القدوة الحسنة: يتلقى الطلاب أول دروس القيم في حياتهم من خلال التقليد، فلذلك يجب أن يتجنب الأهل قول شيء وفعل عكسه.
- 2- التحدث عن القيم من خلال طبيعة الحياة التي عاشها الوالدان عندما كانوا أطفالاً: فيتناقش الوالدان معهم في الصعوبات والنجاحات التي حققوها في حياتهم.



3- استغلال النشاطات اليومية: اقرأ لأطفالك الكتب التي تناقش القيم والأخلاق عن طريق قصص مشوقة، أو قدم لهم كتباً تعلمهم القيم التي تحاول غرسها فيهم.

4- تشجيع الطفل على خوض التحديات: التحديات جزء لا يتجزأ من الحياة. يمكن أن يؤدي تشجيع الطفل على خوض تحديات مفيدة مثل زراعة حديقة مع أطفالك حتى يتعلموا قيمة الحفاظ على الزرع وعدم تقطيعه.

5- المناقشة وتجنب أسلوب النصيحة الصريحة: معظم الأشخاص وخاصة الأطفال يكونون أكثر تقبلاً للمعلومات التي يتم مشاركتها خلال النقاش عوضاً عن المعلومات التي توجه إليهم بصيغة الأمر.

### في المدرسة:

1- التعزيز بالتحفيز: هي من أفضل الطرق المستحدثة لصغار السن، حيث تعتمد على تعزيز القيم لديهم بالتحفيز عن طريق الهدايا والمدح.

2- عمل برامج وتطبيقها على الطلاب: وفيها يكون على المعلم عمل برنامج على شكل جدول مثلاً للمحافظة على الصلاة أو النظافة. وتوضع علامة صح أمام اسم الطالب الذي يواظب على النظافة وإلقاء التحية وعدم التلفظ بألفاظ بذيئة ويتم تكريمه أمام زملائه وذلك يشجعهم على أن يفعلوا مثله.

3- البيئة: للمدرسة أثر واضح في جوانب نمو الأبناء الفكرية والوجدانية والبدنية والروحية والسلوكية وذلك من خلال النظام التعليمي والإداري وفريق العمل بالمدرسة ومحتوى المنهج الدراسي والأنشطة وما تهدف إليه من قيم، كل هذه العناصر تعمل مجتمعة داخل المدرسة لبناء شخصية الطفل.

4- ولا يجب أن ننسى أيضاً أن المسجد يحتل مكانة بارزة في تربية الأبناء باعتباره من معالم الدين البارزة فصلاة الجماعة تكسب الابن قيمة الترابط والطاعة، وحفظ القرآن يكسب الابن قيمة إيمانية إصلاحية علمية. ويعتبر الكذب من أكثر المشكلات التي نعاني منها مع الأطفال، فعند ارتكابهم لخطأ ما يلجؤون للكذب خوفاً من العقاب، ونحن كترابويين نشجع الطالب على الاعتراف بالخطأ بدلاً من اللجوء للكذب، كأن تضاف له درجة عند الاعتراف بالخطأ.

### مرحلة المراهقة لدى الفتيات والتغذية السليمة :

فترة المراهقة هي من أهم مراحل النمو ، تحدث خلالها العديد من التغيرات النفسية والجسدية والفسولوجية وتكون هذه التغيرات سريعة ومتلاحقة ، تترك بصماتها على تكوين الفتاة وشخصيتها مدي الحياة ، ولم لا وهي المرحلة الطبيعية التي تنتقل فيها الفتاة ، من مرحلة ما قبل النضوج إلى مرحلة النضوج العضوي والنمو الجسدي الكامل ، تبدأ المرحلة من سن الثانية عشرة أو الثالثة عشرة وحتى سن الثامنة عشرة ، وقد تبدأ في مرحلة مبكرة عن تلك السن حسب الحالة الوراثية للأسرة والتغيرات المناخية ، ففي البلاد الحارة تبلغ الفتاة أسرع من الفتيات اللواتي يعشن في بلاد باردة .

### الاحتياجات الغذائية :

تزداد الحاجة إلى طعام أكثر تنوعاً ليدعم النمو خلال هذه الفترة من الحياة. في حين تحتاج الفتيات إلى زيادة فيما تتناوله من غذاء في وقت مبكر عن الأولاد بسبب البلوغ المبكر لديهن. وقد يكون هناك علاقة بين حجم الاحتياجات للعناصر الغذائية وبين المرحلة التي يتم فيها نمو المراهقة جنسياً، إن الاحتياجات أو المتطلبات من بعض العناصر الغذائية المعينة لها علاقة



بالعمر الجسمي أكثر من علاقة العمر بالسنين. إن الاحتياج إلى عنصر الحديد في الغذاء يكون أكبر ويزيد بنسبة أكبر عندما يكون هناك زيادة في حجم عضلات الجسم .

### مواصفات النظام الغذائي الصحي :

- احتواء الغذاء على كل العناصر الغذائية بالنسب الكافية اللازمة للنمو والتجديد والوقاية ( الكربوهيدرات - البروتين - الدهون - الفيتامينات - الأملاح المعدنية )
- احتواء الغذاء على قدر مناسب من الأطعمة المألوفة الغنية بالألياف.
- توزيع النظام الغذائي على ثلاث وجبات علي الأقل وأن تكون في مواعيد ثابتة بين الوجبة والأخرى من 6 - 7 ساعات حتى تتم عملية الهضم والامتصاص علي أكمل وجه .
- تكون كمية البروتين كبيرة لأنه يعطي الإحساس بالشبع ويحتوي كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- يحتاج الإنسان إلى 1,2 لتر على الأقل من السوائل بالإضافة إلى السوائل التي تأتي مع الطعام .
- المحافظة علي وجبة الإفطار .
- تجنب تناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة .
- التقليل من ملح الطعام .
- الإكثار في النشاط والحركة والحفاظ علي الوزن المثالي .
- تجنب الدهون المشبعة والسكر أو التقليل منهما .
- تناول أنواع مختلفة من الأطعمة لضمان الحصول علي غذاء متوازن .

### مضاعفات سوء التغذية لدى المراهقين :

- 1- السمنة بسبب الإكثار من تناول الأطعمة العالية السعرات مثل الوجبات السريعة المليئة بالدهون كالهamburger والبوظات المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة.
- 2- النحافة بسبب عدم تناول الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو في هذه الفترة.
- 3- أنيميا نقص الحديد بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد وإتباع عادات غذائية خاطئة مثل شرب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي، القهوة، البيبسي، الكاكولا، بالإضافة إلى الشيكولاته بعد الأكل أيضاً بسبب فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية.
- 4- هشاشة العظام نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة ونقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها وعدم ممارسة الرياضة.
- 5- زيادة نسبة الكوليسترول بالدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة المليئة بالدهون.



## طبيعة فترة المراقبة وكيفية التعامل معها :-

فترة المراقبة هي فترة الاقتراب من النضج وتبدأ من 11-21 سنة وهي فترة مليئة بالاضطرابات وتحتاج إلى عناية في التعامل معها حتى يتعدى المراهق هذه الفترة في أمان ودون أن يتعرض لأي اضطرابات او مشاكل صحية أو نفسية فلا بد من توجيه المراهق إلى عدة خطوات يجب أن يتبعها:

- 1- تحديد الأهداف ومحاولة وضع خطوات لتسهيل الوصول إليها .
- 2- تحديد قذوة حسنة لتكون منارة تضيئ الطريق .
- 3- محاولة شغل أوقات الفراغ بممارسة مختلف الأنشطة والهوايات .



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



## الانجازات:

- التثمر المدرسي تعريفه - أشكاله - أسبابه - علاجه.
  - التغذية المتوازنة لطلاب المدارس في هذه المرحلة (التغذية السليمة).
- التوصيات:**
- الإكثار في النشاط والحركة والحفاظ على الوزن المثالي .
  - تناول أنواع مختلفة من الأطعمة لضمان الحصول على غذاء متوازن.
  - عمل برامج وتطبيقها على الطلاب: وفيها يكون على المعلم عمل برنامج على شكل جدول مثلا للمحافظة على الصلاة أو النظافة.
  - المناقشة وتجنب أسلوب النصيحة الصريحة: معظم الأشخاص وخاصة الأطفال يكونون أكثر تقبلا للمعلومات التي يتم مشاركتها
- الصعوبات : لا يوجد**

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



## استمارة تقييم الأداء:

| إلى حد ما | غير ملائم | ملائم | عناصر التقييم                               |
|-----------|-----------|-------|---|
| %2        | -         | %98   | مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة            |
| -         | -         | %100  | مدى الاستفادة من الخدمة                     |
| -         | -         | %100  | مستوى الرضا عن الخدمة                       |
| -         | -         | %100  | مستوى كفاءه مقدمي الخدمة                    |
| -         | -         | %100  | مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة             |
| %3        | -         | %97   | مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة           |
| %1        | -         | %99   | مستوى الإعداد والتنظيم                      |
| -         | -         | %100  | مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة              |
| -         | -         | %100  | معدل الإقبال على الخدمة                     |
| %3        | -         | %97   | مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة |

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاي)

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة