



## تقرير القافلة المتكاملة

### مقدمة:-

إيماناً منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر إيجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب سرس الليان - مركز منوف - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١١/١٩ م .

### الأهداف :-

- تنمية مهارات ترشيد الاستهلاك في مجالات الاقتصاد المنزلي .
- التوعية بدور الغذاء في الوقاية والعلاج من مرض السكر .
- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد وبمبسط بدون تكلفة عالية .

### المتسهدفون :-

- العاملين والشباب المترددين داخل المركز .
- الأخصائيين - أعضاء المركز - المشرفين .

### مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب سرس الليان - مركز منوف - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١١/١٩ م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحاً 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 .
- م.م/ إسراء عبد الفتاح عمران
- مدرس مساعد 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 :-

### **التوعية بدور الغذاء في الوقاية والعلاج من مرض السكر :-**

يحتاج مرضى السكر إلى نظام غذائي سليم، وعادات غذائية صحية للحفاظ على معدل السكر في الدم ضمن معدلات صحية ، بالإضافة إلى أهمية الحفاظ على التوازن بين البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية، حيث تختلف قدرة الجسم على حرق السكر من شخص لآخر، ولهذا ينصح بعدم تركيز الوجبات على نوع معين في الوجبة الواحدة، وإنما تنوعها وتوازنها، كما يجب تجنب الإفراط في تناول الطعام بكميات كبيرة ، ويجب تناول الوجبات علي مرات متعددة على الأقل من ٥-٧ مرات في اليوم ، وذلك التحكم بمعدل السكر في الدم بعد تناولها . وإتباع العادات الغذائية السليمة لأنه سيعتاد عليها والالتزام باحتواء الغذاء على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم . كما يجب تنشئة الأطفال على التغذية المتوازنة حيث إنها أساس الوقاية من الأمراض وخاصة أمراض القلب والسكر.

### **مبادئ أساسية في إعداد الأطعمة وتحضيرها :-**

- حفظ المواد الغذائية على درجة الحرارة المناسبة علي أن تكون المستودعات والثلاجات وأماكن التخزين نظيفة وجافة وأن تكون المواد الغذائية مرفوعة عن الأرض مسافة لا تقل على ٢٥ سم .
- تغطية جميع المواد داخل الثلاجة بحيث تكون المواد مفصولة عن بعضها .
- عدم إعادة المادة الغذائية الى الفريزر بعد تذويبها.
- في حال تسخين الطعام أكثر من مرة يجب التأكد من وصول الحرارة لكل الطعام وإيصاله لدرجة حرارة عالية (فوق ٧٠ درجة مئوية) وليس فقط تسخين بسيط إذ أن هذا التسخين البسيط يشجع النمو البكتيري، كما يفضل تسخين الكمية التي يريد المستهلك تناولها وعدم تسخين كل الطعام في كل مرة.
- يجب طهي اللحوم جيداً، خاصة المفرومة، حتى يصبح سائلها شفافاً ويكون اللحم خالياً من اللون الوردي .
- عدم إستخدام لوح تقطيع اللحوم والدواجن في تقطيع الخضروات لتفادي التلوث .
- أفضل الأغذية المطبوخة عن النيئة.

### **كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية**

يُمكن إعادة تدوير الملابس القديمة لصنع ملابس جديدة، وسنذكر فيما يلي عدة أفكار على ذلك:

- تحويل تنورة طويلة قديمه إلى تنورة قصيرة جديدة.
- تحويل بنطلون الجينز إلى شورت قصير.
- تحويل الفستان القديم أو تيشيرت إلى ملابس أخرى متنوعة باستعمال العديد من الأفكار.
- إضافة لمسات على الملابس القديمة من خلال قص بعض قطع منها ووضعها على أخرى للحصول على ملابس جديدة ذات أشكال رائعة.
- تحويل قميص قديم رجالي إلى فستان جديد.
- تحويل بلوزة نسائية بأكمام إلى تنورة من خلال لف الأكمام على الخصر لتُصبح تنورة جديدة.
- تحويل قميص رجالي إلى فستان لفتاة صغيرة.



صنع إكسسوارات منزلية : يُمكن إعادة تدوير الملابس القديمة لصنع إكسسوارات جديدة للمنزل، وسنذكر فيما يلي عدة أفكار على ذلك:

- دمج مجموعة من التيشيرتات القديمة وتحويلها إلى غطاء للسرير.
- تحويل القمصان القديمة الرجالية إلى وسائد.
- تحويل تيشيرت قديم إلى أكياس للحفظ ذات ألوان متعددة.
- تحويل القمصان القديمة إلى زهور من القماش الرائع.
- صنع ألعاب للأطفال من الملابس القديمة المتنوعة.
- تحويل تيشيرت قديم إلى براويز يتوسطها جزء منه.
- تحويل القمصان القديمة إلى مفرش للطاولة.
- تحويل الجوارب القديمة إلى غطاء لأسفل الأكواب.
- تحويل جزء البنطلون الجينز إلى أوعية أواني الزرع .

#### التسويق :-

- سيتم تسويق المنتجات من خلال عدة طرق وأهمها :-
- محلات الملابس الكبيرة حيث ستقوم بعرض تصميماتك على اصحابها .
- محلات المفروشات - معارض الملابس .
- أهم الطرق (التسويق على الفيسبوك) .
- الاماكن الرياضية والنوادي الشعبية خصوصا اثناء مواسم الدورات .





## الإنجازات :-

- تنمية مهارات ترشيد الاستهلاك في مجالات الاقتصاد المنزلي .
- التوعية بدور الغذاء في الوقاية والعلاج من مرض السكر .
- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل كمالات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية .

## التوصيات :-

- تزويد المستهلك بالمعلومات التي تساعد على تخطيط وجبات غذائية متوازنة.
- المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة.
- دور التغذية في تقوية المناعة والمحافظة على سلامة الجسم .
- تنمية القدرات الابتكارية في الاستفادة من خامات البيئة في المشروعات الصغيرة.

## الصعوبات : لا يوجد

## استمارة تقييم الأداء:

إلى حد ما	غير ملائم	ملائم	عناصر التقييم
٢%	-	٩٨%	مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة
٢%	-	٩٨%	مدى الاستفادة من الخدمة
-	-	١٠٠%	مستوى الرضا عن الخدمة
-	-	١٠٠%	مستوى كفاء مقدمي الخدمة
-	-	١٠٠%	مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة
-	-	١٠٠%	مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة
-	-	١٠٠%	مستوى الإعداد والتنظيم
-	-	١٠٠%	مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة
٣%	-	٩٧%	معدل الإقبال على الخدمة
٢%	-	٩٨%	مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة

عميد الكلية

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)