تقرير القافلة المتكاملة

مقــدمة:-

إيمانا منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب ميت خاقان– محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاءلموافق 2019/7/2 م .

الأهــداف :-

- تدريب الشباب والمترددين على كيفية إدارة الوقت والجهد في الأعمال المنزلية .
- تدريب العاملين بالمركز على طرق إعداد وتنفيذ بعض المشغولات الفنية .
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ

المتسهدفون:-

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

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب ميت خاقان– محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/7/2
- (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/ نهى عبد الستار عبد المحسن — أستاذ مساعد بقسم ادارة المنزل والمؤسسات بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى: -

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكــيل الكــلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)

تحريرا في : 2 /2019/7

الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-

مفهوم إدارة الوقت

عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا ؛ لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا ، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة ، وبين حاجات الجسد والروح والعقل .

أهمية تنظيم الوقت

1. تحقيق نتائج أفضل في العمل .
2. تحسين نوعية العمل .
3. زيادة سرعة إنجاز العمل .
4. التخفيف من ضغط العمل .
5. تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها .
6. زيادة المرتب .
7. تعزيز الراحة في العمل .
8. تحسين نوعية الحياة غير العملية.

مهارات للاستفادة من الوقت

- الأوليات هي عبارة عن مستويات من القيم المرتبطة لأنها مقارنة بين شيئين.
- أنت من يحدد أولياتك، انطلاقا من قول الله تعالى: "ألم نجعل له عينين. ولسانا وشفتين. وهديناه النجدين" وقوله تعالى: "ونفس وما سواها. فألهمها فجورها وتقواها. قد أفلح من زكاها. وقد خاب من دساها".
- يقول أحد الصالحين رحمه الله "الدنيا ساعة فاجعلها طاعة".
- كل أعمالنا التي نرغب عملها "مستعجلة" والمستعجل يتطلب إجراءا فوري بغض النظر عن كونه مهما أو لا.
- وأيامنا مع الأسف مليئة بالأعمال المستعجلة غير الهامة ولذا تجدنا نخلط كثيرا عندما نصف أعمالا بأنها "هامة، عاجلة "

خصائص الوقت

- الوقت أغلى ما يملك الإنسان.
- الوقت مورد محدد.
- الوقت لا يمكن تعويضه.

- الوقت يمضي سريعا.
- استغلال الوقت يزيد من قيمته.

مزايا الإدارة الجيدة للوقت

انجاز أهداف ومهام في أوقات محددة.

- زياده عدد أكبر من المقررات الدراسية خلال الفصل الدراسي.
- التخلص من التسويف استمرارية تحسين المعدل الدراسي .
- تحقيق التوازن بين المتطلبات الاجتماعية والمتطلبات الوظيفية 0
- تجنب الضغوط الناتجة عن ضيق الوقت أو تأجيل الالتزامات أو ضعف مستوى الأداء .
- رفع المستوى الحضاري للمجتمع الخاص والعام إرساء القدوة للآخرين .

الاستهلاك الغذائى:-

الاستخدام الأمثل للمواد الغذائية لتحقق أفضل استفادة ممكنة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها بقدر المستطاع وحصول كل فرد من الأسرة على الكمية اللازمة للجسم لضمان الحصول على عناصر الغذاء بنسب متوازنة وكافية.

يتضمن ترشيد المستهلك فى مجال التغذية

1-توعية المستهلك بأن التغذية الجيدة ليست مجرد سد الجوع إنما تناول أطعمة متنوعة غنية بالعناصر الأساسية اللازمة للجسم

2- تزويد المستهلك بالمعلومات التي تساعده على تخطيط وجبات غذائية متوازنة

3- تبصير المستهلك أن السعرات الزائدة عن حاجة الجسم تخزن على شكل دهون وبالتالي يؤدي إلى زيادة الوزن

4- توعية المستهلك بأن هناك بدائل لكثير من الأطعمة تحتوي على نفس القيمة الغذائية مثل: استبدال اللحوم بالأسماك أو البيض أو البقول

5- اختيار الاصناف التى تتناسب مع موارد أفراد الأسرة وإمكاناتها.

6- مراعاة القواعد الصحية في تقديم الوجبات.

7- التحرر من المفاهيم والعادات الغذائية الخاطئة كالإسراف في الطعام

العادات الخاطئة اثناء اعداد وطهى الطعام وحفظ الاغذية :-

1- وضع اللحم المجمد في الماء ليتفكك وهذا يفقد جزءاً كبيراً من القيمة الغذائية.

2- غسل الخضر النيئة بعد تقطيعه.

3- قطع الخضراوات قطع صغيرة عند عمل السلطة وتعرضها للجو مما يعمل على فقد فيتامين ج

4- تخزين عصير الفواكه لفترة طويلة في الثلاجة لأنه يتعرض للأكسدة وضياع فيتامين ج

5- تسخين الطعام عدة مرات أوحفظه ساخناً حتى ميعاد الغذاء يساعد على فقد الكثير من عناصره الغذائية

التغذية والصحة:-

تحدث أمراض نقص التغذية و القصور الغذائي بسبب الغذاء غير المناسب. ففي العديد من البلاد النامية، يرغم الفقر الناس على الاعتماد على غذاء غير مناسب أو النقص العمومي في الغذاء. التغذية الصحية السليمة تضمن نمو الإنسان واستمرار حياته بشكل سليم. وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ أو المرأة الحامل أو كبير السن أو المريض. فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من العناصر الغذائية. و يجب أن تكون الأطعمة متكاملة و متنوعة و بكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان إلى المشاكل الصحية السالف ذكرها. كما يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة لأنه سيعتاد عليها طيلة حياته و من الصعب تغييرها لاحقا .

وللحصول على صحة سليمة يجب الاهتمام بالتغذية المتوازنة حيث أنه عند حدوث القصور الغذائي تضعف مقاومة الجسم للأمراض كما تطول أعراض المرض. بالإضافة إلى أن التغذية المتوازنة أساس الوقاية من الأمراض و خاصة أمراض القلب و السكر و ارتفاع ضغط الدم و السمنة

الانجازات : -

- تدريب الشباب والمترددين على كيفية إدارة الوقت والجهد في الأعمال المنزلية .

- تدريب العاملين بالمركز على طرق إعداد وتنفيذ بعض المشغولات الفنية .

- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ .

التوصيات:-

- يجب الاهتمام بالتغذية المتوازنة أساس الوقاية من الأمراض .
- تزويد المستهلك بالمعلومات التي تساعده على تخطيط وجبات غذائية متوازنة
- المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة.

.

الصعوبات : - لايوجد

استمارة تقيم 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 كفأه 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

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عميد الكلية

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)