## 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 السيد الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمتجهة الى مركز شباب جنزور بمركز بركة السبع – محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٩ م .

**بإشراف فني ومشاركة:**

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين — أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- د/ شيماء مصطفي عبد المجيد — مدرس بقسم التغذية وعلوم الاطعمة بالكلية .
- د/ هالة صبري عبد الحليم يوسف — مدرس بقسم الاقتصاد المنزلى والتربية بالكلية .

**" وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والتقدير،،،،**

**وكيل الكلية**

**لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة** — **عميد الكلية**

**(أ.د /خالد على عبد الرحمن شاهين)** — **(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)**

# تقرير القافلة المتكاملة

## مقـدمة:-

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 جنزور بمركز بركة السبع – محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٩ م .

## الأهـداف :-

- تنمية مهارات التواصل مع المجتمع المحيط .
- إكساب معلومات عن أهمية التنوع في الوجبات الغذائية بما يتناسب مع المرحلة العمرية والقدرات الذهنية والتحصيل .

## المتسهدفون:-

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

## مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب جنزور بمركز بركة السبع – محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٩ 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/ شيماء مصطفي عبد المجيد — مدرس بقسم التغذية وعلوم الاطعمة بالكلية .
- د/ هالة صبري عبد الحليم يوسف — مدرس بقسم الاقتصاد المنزلى والتربية بالكلية .

## أسماء المشاركين من جهات أخرى:-

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكـيل الكـلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)

تحريرا في : /١٠/٢٠١٩

# الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-

**تعديل اتجاهات الأمهات بكيفية مواجهة الصعوبات التي تواجه سلوك الأبناء في مواقف الحياة المتعدده:**

تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة ، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . وفي ذلك يقرر هانز سيلي ١٩٧٦, أن عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت ولكنها توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي .

## تعريف الضغوط وأنواعها

- أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره وتحدث مجموعة من التغييرات النفسية والفسيولوجية والسلوكية تهدف إلى مساعدته على إعادة التكيف من جديد
- الضغوط تعبر عن خلل مدرك بين المطالب والإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية مثل الغضب والقلق والإحباط .
- حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها .

## وللضغوط أنواع عدة نجد منها

### ١- ضغوط الحياة اليومية:

وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها . ومن هذه الضغوط نجد : الضغوط الأسرية والعائلية ، الضغوط المادية ، الضغوط الاجتماعية ، الضغوط المهنية ، الضغوط الدراسية ، الضغوط العاطفية .....الخ

### ٢- ضغوط غير عادية:

وهي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية ، التعرض لحادث مؤلم ( الاغتصاب ، وفاة كل أعضاء الأسرة في حادث عدا هذا الفرد ).

### ٣- ضغوط قصيرة المدى :

وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها مثل (الفصل من العمل والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل أخر. أو وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة .

### ٤- ضغوط طويلة المدى:

وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو

يصعب تفادي أثره .

وينبغي أن نؤكد هنا على نسبية تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها

## أولاً : التأثيرات النفسية:

وهي مجموعة التغييرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنها ضعف الانتباه والتركيز ، اضطراب الذاكرة ، ضعف القدرة على التحكم ، والتوتر والغضب وسهولة الاستثارة ، التشاؤم والشعور بالعجز . ولا شك أن تلك التغيرات إذا ما استمرت فترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى العديد من النتائج السلبية التي تزيد من مشكلات الفرد التي سببت له مثل هذه التغيرات ، ومن هذه النتائج تدهور مستوى الفرد التحصيلي ( سواءً في المدرسة أو في مهارة يسعى إلى اكتسابها ، اضطراب في مجال العلاقات العائلية والاجتماعية وعلاقات العمل ... ) وكل ذلك بالتالي يؤدي إلي المزيد من الضغوط

## الخطوات الأساسية التي تساعد علي التعامل الصحي مع الضغوط:

- معالجة المشكلات والمواقف الضاغطة أولاً بأول – لأن تراكمها قد يزيد من خطورتها وحدتها
- وضع أهداف معقولة ( واقعية ومنطقية ) عند التعامل مع الضغوط ( أجعل هدفك التخفيف من حدة المشكلة وليس التخلص النهائي منها.
- ضرورة تنظيم الوقت ( عمل واحد في وقت واحد ).
- تعلم مهارة التفسير المنطقي للأحداث الضاغطة.
- التخفيف من إلقاء اللوم بشكل مستمر على الذات واتهامها بالقصور والعجز ( الحوار الإيجابي مع الذات بدلا من الحوار السلبي )
- الاقتناع بأن للآخرين حقوق مثلك وبالتالي تعلم كيف تتفاوض ( لا تسعى لكسب كل شيء لأن الآخرين سوف يسعون مثلك لتحقيق مصالحهم )
- تعلم كيف تقول –لا- في المواقف التي لا تستطيع فيها تنفيذ ما يطلب منك
- حاول أن تمارس بعض تمارين الاسترخاء البسيط عندما تشعر بالانضغاط .

## أهمية التنوع عند تخطيط وجبات غذائية متكاملة باستخدام مرشد الهرم الغذائي :

- اصبح علم تغذية الانسان من العلوم المهمة للشخص السليم والمريض سواء كان فقيرا او غنيا، لان التغذية الصحيحة هي خط الدفاع الاول للمحافظة علي الصحة والوقاية من الامراض خلال مراحل العمر المختلفة، كما ان الدول تهتم بتغذية الانسان الصحيحة وذلك لبناء اجيال جديدة تتمتع باجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة علي النهوض باعباء الحياة بكفاءة عالية.
- والطعام علي مستوي الافراد والجماعات له الكثير من الدلالات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية وله علاقه كبيرة بالمعتقدات والعادات والسلوك البشري.

- ويلاحظ ان الفرد يعرف اهمية الغذاء ولكنه غالبا ما يجهل الدور الذي يلعبه الغذاء في جسمه وما هي احتياجات الجسم من الطعام وماذا يحدث عندما يكثر او يقلل من الطعام وايضا غالبا ما يجهل ما قد يسببه تناول الطعام او انواع منه في احوال معينة من اضرار صحية. كما انه احيانا تنتشر بعض العادات الغذائية الخاطئة او الضارة.
- ولذلك تم عرض مبسط لكيفية اعداد وجبات غذائية متكاملة القيمة الغذائية عن طريق التعرف علي المجموعات الغذائية الخمسة المكونة للهرم الغذائي وهي (مجموعة الخبز والنشويات – مجموعة الخضروات – مجموعة الفاكهة – مجموعة اللحوم – مجموعة الالبان)، وما هي العناصر الغذائية التي تمدها كل مجموعة من هذه المجموعات للجسم واهميتها والاحتياجات منها.
- ايضا تم التنبيه علي بعض القواعد او الامور الصحية الهامه كالاعتدال والتنوع في تناول الطعام، هذا علاوة علي التنبيه علي بعض العادات الغذائية السيئة والمصاحبة لتناول الوجبات والاستخدام المفرط للسكر والملح والتي تسمي السموم البيضاء.

**الانجازات : -**

- تنمية مهارات التواصل مع المجتمع المحيط .
- إكساب معلومات عن أهمية التنوع في الوجبات الغذائية بما يتناسب مع المرحلة العمرية والقدرات الذهنية والتحصيل .

**التوصيات:-**

- تاكد من تناول وجبتك ضمن إحتياجك اليومي من السعرات .
- اجعل مصادر الدهون من الاسماك والمكسرات والزيوت النباتية .
- اختيار الاغذية والمشروبات قليلة والسكر .
- معالجة المشكلات والمواقف الضاغطة أولاً بأول – لأن تراكمها قد يزيد من خطورتها وحدتها .

**الصعوبات :- لايوجد**

**استمارة تقيم الأداء:-**

| عناصر التقييم | ملائم | غير ملائم | إلى حد ما |
|---|---|---|---|
| مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة | %٩٩ | - | %١ |
| مدى الاستفادة من الخدمة | %٩٨ | - | %٢ |
| مستوى الرضا عن الخدمة | %١٠٠ | - | - |
| مستوى كفأه مقدمي الخدمة | %١٠٠ | - | - |
| مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة | %١٠٠ | - | - |
| مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة | %١٠٠ | - | - |
| مستوى الإعداد والتنظيم | %١٠٠ | - | - |
| مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة | %١٠٠ | - | - |
| معدل الإقبال على الخدمة | %٩٧ | - | %٣ |
| مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة | %٩٨ | - | %٢ |

**وكيل الكلية**
**لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة**

**(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)**

**عميد الكلية**

**(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)**

كلية الاقتصاد المنزلي
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة