



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 الى مركز شباب روضة بركة السبع - محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق 2019/5/15 م .

بإشراف فني ومشاركة:

أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
أستاذ مساعد بقسم الملابس والنسيج بالكلية .

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- د/ رانيا حسني يوسف هيكل

" 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 مكاي)

تحريرا في : 2019/5/



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماناً 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 روضة بركة السبع - محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق

2019/5/15 م .

الأهداف :-

- الغذاء والتغذية في رمضان .
- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية .
- تنمية المهارات الفنية واليدوية لأفراد الأسرة الريفية .

المتسهدفون :-

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

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب روضة بركة السبع - محافظة المنوفية وذلك يوم الاربعاء الموافق 2019/5/15 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/ رانيا حسني يوسف هيكل
- أستاذ مساعد بقسم الملابس والنسيج 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 :-

كيفية استغلال خامات البيئة المنزلية :-

تم تدريب العاملين بالمركز علي كيفية استخدام خامات البيئة البسيطة في عمل إحتياجات ومكملات جمالية مفيدة وبدون تكلفة مادية عالية وبمستوى جودة مقبول ، وتوعيتهم بكيفية الاستفادة من أوقات الفراغ وعمل بعض منتجات الإكسسوارات البسيطة المحببة من خلال استخدام بقايا الخرز والإكسسوارات المتهالكة لديهم مثل (طقم إكسسوار كامل - ساعات يد - سبج كريستال تزيين - طرحة للحجاب - العقود ودلايه الموبيل - مدليات المفاتيح) وللاكسسوارات إضافة من الإضافات التي تعكس الذوق والأناقة والمظهر الجيد، وخصوصًا، إذا كانت من ابتكارك وصنع يديك، فالعديد منا لديه موهبة في أن يعكس إبداعاته بصنع الحلي اليدوية ،يصنع ما يناسب ذوقه وما يناسب ذوق الآخرين، يبتكر في صنعه للحلي ما هو جديد ومتميز غير متداول وتقليدي في الأسواق. وأن يستغلوا تلك الفكرة مشروع كمصدر من مصادر زيادة الدخل . حيث يمكنك تصميم صفحة على موقع التواصل الاجتماعي وتكون متخصصة في عرض اكسسوارات يدوية للبنات او صفحة للاشغال اليدوية والاعمال الفنية بها عدد كبير من الافراد ويمكن عرض الانتاج عليهم مع سعر مناسب ويتم بعد ذلك شحن القطعة المطلوبة او تسليمها باليد ، كما يمكن البيع للاصدقاء والاقارب ، كما يمكن التسويق الى محلات الاكسسوارات والهدايا وغيرها.

التغذية الصحية في رمضان :

للتمتع بصحة أفضل في رمضان لابد من اتباع العديد من النصائح والتي يمكن تلخيصها في الآتي :

- لا تأكل حتى الشبع لتجنب الاصابه بالتخمة في وجبة الافطار.
- تأخير وجبة السحور لتفادي الشعور بالجوع او العطش في وقت مبكر من الصيام.
- مضغ الطعام جيدا لتجنب مشاكل الهضم والامتصاص .
- عدم الاكثار من تناول السكريات او الاملاح في السحور حتى لا تؤدي للشعور بالعطش.
- الحرص على تناول الخضروات والفاكهة الطازجة لانها غنية بالمياه والفيتامينات لتعويض الجسم ما فقده خلال فتره الصيام .
- الاقبال من تناول الاطعمة الدسمة لانها تسبب مشاكل بالهضم وتسبب الامساك خصوصا مع قلة نسبة السوائل بالجسم.
- عدم الاكثار من المشروبات الغازية والشاي والقهوه لانها مدرة للبول وبالتالي تخلص الجسم من المياه وتساعد على الشعور بالعطش
- عدم الاكثار من حلوى الشهر الكريم والعصائر المركزة لغناها بالسكريات .
- التدرج في تناول الافطار مثل تناول البلح وكوب من الماء ثم الصلاة لتهيئة المعدة وتنشيطها بعد خمولها لساعات طويلة.
- الاهتمام بتناول الخضروات الغنية بالمياه والتي يمكن توفيرها من خلال تناول طبق من السلطة على الفطار .



النظام الغذائي السليم في رمضان :-

- تناول التمر أو الماء أو اللبن عند الافطار. لان الجسم بعدالصيام يكون بحاجة اولا للطاقة (السعرات الحرارية). ولمنح الجهاز الهضمي فرصة للاستعداد للطعام.
- تناول قليل من الشورية لتزود الجسم بالسوائل ولمنع الإصابة بالجفاف وكذلك يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن.
- تناول السلطة والتي تعتبر من الاطعمة الضرورية للجسم في رمضان لان السلطة مصدر مهم للفيتامينات والمعادن والالياف وتعطي شعور بامتلاء المعدة سريعا مما يقلل من تناول الاطعمة الاخرى.
- يجب أن يحتوي الطبق الرئيسي على صنف من النشويات (المكرونه، الارز،البرغل) وصنف من البروتين (اللحوم،السماك،الدجاج) بالإضافة للخضار المطبوخ.
- اشرب 6-8 اكواب ماء في الفترة بين الفطور والسحور. الماء له فوائد كثيرة منه غسل الكلى،ومنعا للإصابة بالجفاف والامساك في رمضان
- لا تشرب المشروبات المحلاة بالسكرمع الافطار لأنها تسبب زيادة الوزن وتلعب دورفي الإصابة بالسكري. واستعض عنها بمشروبات الفواكه الطازجة.





الانجازات :-

- الغذاء والتغذية في رمضان.
 - كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية .
 - تنمية المهارات الفنية واليدوية لأفراد الأسرة الريفية .
 - التوصيات:-
 - الصيام يعزز إزالة السموم والمساعدة على علاج التهابات وخفض مستويات السكر في الدم.
 - الصيام يساعد على زيادة حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد .
 - كيفية استخدام خامات البيئة البسيطة في عمل إحتياجات ومكملات جمالية مفيدة وبدون تكلفة مادية عالية وبمستوى جودة مقبول.
- الصعوبات : لا يوجد
استمارة تقييم الأداء:

إلى حد ما	غير ملائم	ملائم	عناصر التقييم
5%	-	95%	مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة
4%	-	96%	مدى الاستفادة من الخدمة
-	-	100%	مستوى الرضا عن الخدمة
-	-	100%	مستوى كفاء مقدمي الخدمة
2%	-	98%	مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة
1%	-	99%	مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة
4%	-	96%	مستوى الإعداد والتنظيم
-	-	100%	مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة
3%	-	97%	معدل الإقبال على الخدمة
3%	-	97%	مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)